

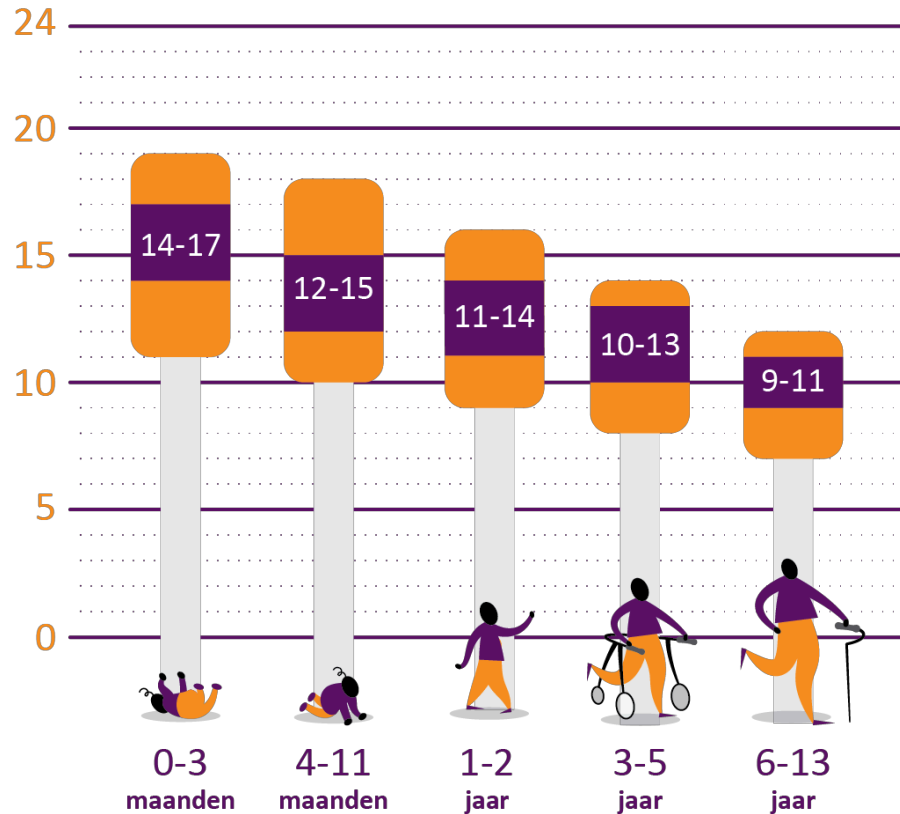
Slaapkaarten

Een overzicht van belangrijke slaapwavenfeiten



Hoeveel slaap

heeft een kind iedere 24 uur nodig ?



Kan voldoende zijn
AANBEVOLEN
Kan voldoende zijn

Leeftijd	% kinderen dat overdag slaapt
0-2 maanden	100
≈ 3 maanden	100
≈ 6 maanden	100
≈ 9 maanden	100
≈ 12 maanden	100
2 jaar	87
3 jaar	50
4 jaar	35
> 5 jaar	5

Niet ieder kind heeft evenveel slaap nodig. Voor een kind van 2 jaar oud kan bv. 10 uur slaap voldoende zijn, terwijl een ander kind 14 uur nodig heeft.

De slaapduur bestaat uit de nacht, maar ook uit de dutjes overdag. In de tabel hierboven kun je zien hoeveel procent van de kinderen overdag dutjes doet.

WAAROM SLAPEN

belangrijk is



Slapen is misschien wel het belangrijkste onderdeel tijdens de ontwikkeling van een kind.

Goed slapen = groeien

Tijdens slaap herstelt het lichaam zich, en komen er groeihormonen vrij. Daarnaast wordt ook het immuunsysteem sterker. Tijdens slaap groei je dus.

Goed slapen = beter presteren

Door goed te slapen krijgt een kind een betere eetlust, een beter humeur en gaat ook het intellectuele vermogen vooruit.



VOLDOENDE slaap

Waar merk je dat aan?



- Doordeweeks **spontaan** uitgerust wakker worden.
- In het weekend het **weekritme** vasthouden.
- Binnen een half uur na het opstaan **trek in ontbijt hebben**.
- **Duur van de slaap** is gelijk aan slaapduur in de 2e week van de vakantie.
- Jong kind; **geen slaap buiten de dutjes** overdag.

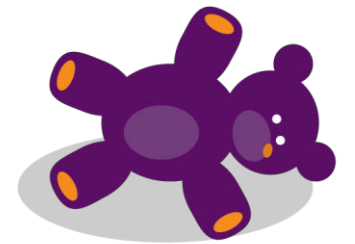




Positieve slaapgewoontes

Een kind kan vanaf de geboorte aan **slaapgewoontes** gewend zijn. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de ouders het kind altijd in slaap wiegen, naar muziek laten luisteren of voeden kort voor de bedtijd. Deze gewoontes blijven vaak lang bestaan. Een kind moet als het bedtijd is, zonder hulp van ouders, in slaap kunnen vallen. Kinderen worden ongeveer 5 keer per nacht kort wakker. Dat gebeurt aan het eind van een slaapcyclus die ongeveer 90 minuten duurt. Als het kind dan niet in slaap kan vallen gaat, hij/zij vaak op zoek naar positieve slaapgewoontes die ze rond bedtijd hebben ervaren. Maar veel aangeleerde gewoontes, zoals voeding of muziek, zijn in de nacht niet makkelijk beschikbaar.

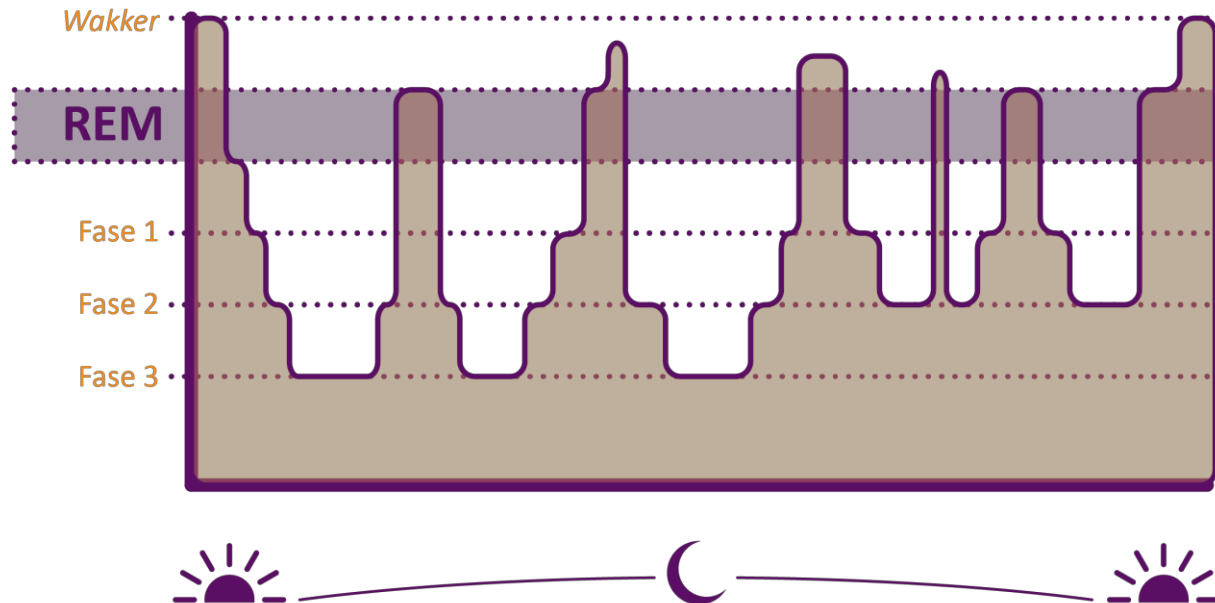
Het is daarom verstandig om **slaapgewoontes** te gebruiken waar je als ouder niet voor nodig bent. Je kunt hierbij denken aan het gebruik van knuffels. Als je kind graag naar muziek luistert, moet hij/zij in staat zijn die zelf aan te kunnen zetten.



HOE ZIET SLAAP ER UIT?



De slaapcyclus is een nachtelijke cyclus die start met de lichte slaap en die via een steeds dieper wordende slaap eindigt bij de droomslaap. We doorlopen tijdens onze slaap niet één cyclus, maar gemiddeld vijf. Een slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten en ziet er als volgt uit:



1. **Fase 1:** lichte slaap.
2. **Fase 2:** normale slaap.
3. **Fase 3:** diepe slaap.
Deze slaapfase zorgt voor fysiek herstel, groei en ontwikkeling.
4. **REM-slaap:** droomslaap.
De hersenen en ogen zijn druk; we dromen en het lichaam ontspant zich. Deze fase kost het lichaam energie.



Slaapomgeving

Een **goede slaapomgeving** zorgt ervoor dat een kind makkelijker in slaap kan vallen en beter door zal slapen. Denk hierbij aan het volgende:

- De optimale **temperatuur** van een slaapkamer ligt tussen de 16° en 18° Celcius.
- **Houd de slaapkamer donker** en gebruik een rood nachtlampje als uw kind bang is in het donker. Verduisteringsgordijnen houden licht van buiten goed tegen.
- Zorg ervoor dat uw kind de slaapkamer **associeert met slapen**. Beperk speelgoed tot het minimum en berg het 's avonds op. Zorg voor zo min mogelijk afleiding, zoals posters en schilderijen, aan de muur. Gebruik geen TV, tablet of computer in de slaapkamer.
- **Beddengoed**. Uw kind moet zich lekker voelen in zijn/haar bed. Sommige kinderen willen graag zware dekens en een slap kussen. Anderen willen de dekens het liefst niet voelen. Zoek samen met uw kind uit wat het beste is. Een vertrouwd knuffeltje in bed kan uw kind ook helpen om in slaap te vallen.
- **Denk aan geluid**. Sommige kinderen hebben graag wat achtergrond geluid bij het slapen, terwijl anderen het graag (erg) stil hebben.



SLAAPTIPS voor kinderen

6 maanden tot 8 jaar



- Aanhouden van een slaapschema met vaste bedtijden (zowel voor het naar bed gaan, als opstaan). Zorgen voor een comfortabele, rustige en donkere slaapkamer met een temperatuur van 16-18° C.
- Een vast slaapritueel aanhouden.
- Dutjes overdag horen te passen bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.
- Overdag regelmatig naar buiten en zorgen voor blootstelling aan zonlicht.
- Overdag regelmatig bewegen.
- Geen cafeïne (zit bv. in cola, ijsthee en chocola) zes uur voor het slapen gaan.
- Geen zware maaltijden twee uur voor het slapen gaan.
- Vermijden van zware inspanningen voor het slapen gaan.
- Geen televisie of tablets 1 uur voor bedtijd.

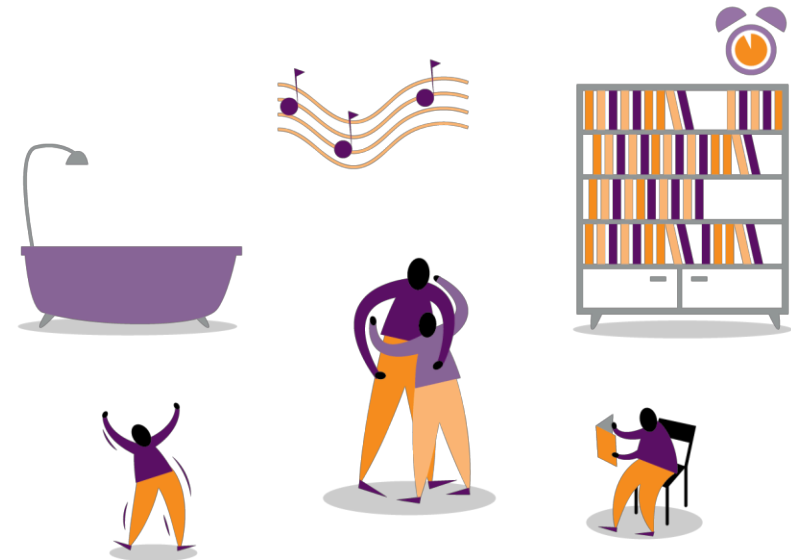


Afbouwen van de dag



Voor kinderen met CP kan het afbouwen van de dag extra belangrijk zijn. De activiteiten rondom de bedtijd moeten worden gepland en gekozen op basis van wat het kind ontspannend vindt.

- Houd de **lichten gedimd** in de periode voor bedtijd en zorg ervoor dat de gordijnen goed dicht zijn.
- Gebruik een vast **slaapritueel** (zoals douchen, tanden poetsen, boekje (voor)lezen). Wanneer je kind in bed ligt kunnen extra ontspanningsmiddelen worden gebruikt zoals massage, aaien of rustige muziek (hangt van het kind af). Dit helpt om uw kind te laten **ontspannen**. Deze middelen zijn dus niet om uw kind in slaap te laten vallen.
- Voor heel actieve en onrustige kinderen waarvoor bovenstaande activiteiten te rustig zijn kan **actieve ontspanning** (stoeien of lekker buiten springen) meer geschikt zijn omdat zij hierdoor juist rustig worden.



Tips: Rustig bad, (slaap)liedjes, bekend dekentje of knuffeltje, knuffelen, een lekker bed, ritmische, herhalende rustige bewegingen, luisteren naar een verhaaltje, zachte muziek of juist een lichte fysieke activiteit.

Middagdutje en bedtijden



Bedtijden voor het middagdutje

4-12 maanden:

- 9:00 uur, duurt ongeveer een uur
- tussen 12:00 en 14:00, duurt één à twee uur
- tussen 15:00 en 17:00, duur naar behoefte

1-3 jaar:

- 1 middagdutje van ongeveer 1-3 uur

Bedtijden voor (school)kinderen

- Bij **kinderen tot 6 jaar** liggen de bedtijden vaak tussen 19.00 en 19.30 uur.
- Bij **kinderen tussen de 6 en 8 jaar** liggen de bedtijden vaak tussen 19.30 en 20.00 uur.

Bij kinderen die minder slaap nodig hebben of in de ochtend langer kunnen slapen, kan het beter zijn een latere bedtijd aan te houden.



SLAAPVERSTOORDERS

- Slaapverstoorders kunnen **verschillen en veranderen per leeftijdsfase**. Probeer uit te zoeken wat verstorend werkt bij uw kind en naar een oplossing te zoeken. Hieronder vindt u enkele veelvoorkomende verstoorders:

- **Geluiden.** Kinderen kunnen wakker worden van geluiden zoals de wind, het tikken van een kachel of een wekker. Het hoeven helemaal geen harde geluiden te zijn.
- **Een matras dat niet lekker ligt.** Als de lighouding problemen geeft kan uw kind hier slecht door slapen. Als u denkt dat dit bij uw kind een slaapverstoorder is, overleg dit dan met uw ergotherapeut. Hij/zij kan advies geven.

- **Vaak moeten plassen.** Blaasproblemen, of soms gewoon door teveel drinken voor het naar bed gaan.
- **Pijn/krampen.** Kinderen met pijn of krampen zullen hierdoor slaapproblemen ervaren. Ook lang in dezelfde houding liggen kan als vervelend worden ervaren.
- **Houding.** Afhankelijk zijn van anderen voor omdraaien/plassen vinden kinderen vaak lastig waardoor zij wakker blijven of worden.
- **Angst.** Bang zijn in het donker





Hoe herken ik het verschil

tussen een *sleep terror* en een nachtmerrie?

Sleep terrors (ook wel pavor nocturnus, of nachtangst) worden met name door veel jonge kinderen (peuters) doorgemaakt en hebben te maken met het uitrijpen van het slaappatroon. Het kind lijkt wakker, maar slaapt eigenlijk nog. Ondanks dat deze nachtangsten erg verontrustend kunnen zijn voor ouders, zijn ze onschuldig van aard en groeien kinderen hier op latere leeftijd vaak vanzelf overheen. Hoe kunt u het verschil herkennen met een nachtmerrie?

Sleep terror	Nachtmerrie
Vooral tijdens het eerste deel van de nacht (diepe slaap)	Treedt meestal later op in de nacht (REM slaap)
Kind is overstuur en ontroostbaar	Kind is goed te troosten
Het afweren van aanrakingen	Kind reageert op de komst van ouder, bijv. met een lach
Moeilijk om contact te krijgen	Goed contact te maken met het kind
Kind is moeilijk te wekken, maar valt gemakkelijk weer in slaap	Kind is makkelijk te wekken maar komt moeilijk weer in slaap
Kind heeft er geen weet van en herinnert zich niets de volgende ochtend	Kind heeft herinnering van droominhoud

Wat als mijn kind regelmatig sleep terrors heeft?

- Zorg voor een vast slaapritme en voldoende nachtrust.
- Tijdens de aanval: laat het kind uitwoeden (kalmeren werkt vaak niet) en blijf rustig (uw kind heeft zelf geen weet van de aanval).
- Zorg voor een veilige omgeving waarin uw kind zich niet kan bezeren in zijn/haar aanval.
- Treedt de sleep terror iedere nacht op een vast tijdstip op? Maak uw kind dan een kwartier voordat de aanval opkomt, wakker. Hiermee kunt u het patroon van nachtangsten doorbreken.