



Lekker slapen

Tips voor een goede (nacht)rust

Lekker slapen

Goed slapen is heel belangrijk. Kinderen hebben het nodig om te herstellen van de dag én om goed te groeien. In deze folder lees je hoe je jouw kind kunt helpen uitgerust en fit aan de dag te beginnen.

Slapen als een baby

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per leeftijd en per kind. Baby's slapen meestal veel; tot een half jaar oud gemiddeld 16 tot 17 uur per dag, verdeeld over meerdere slaapjes. Tussen de 3 en de 6 maanden ontwikkelen baby's een wat regelmatig slaapritme. Tussen de 6 en 12 maanden slapen ze ruim 14 uur per dag. Veel baby's slapen ook 's nachts 8 tot 9 uur achter elkaar.

Wil je meer weten over slaap en waaraan je kunt zien dat jouw baby moe is? Bekijk dan onze folder *Huilen mag*.

Vraag naar de folder *Huilen mag* bij jouw CJG-locatie of kijk op cjgrijnmond.nl/downloads.



“Een te warme slaapkamer slaapt minder prettig. Zet daarom gerust het raam op een kier.”

- Paul, jeugdverpleegkundige

Middagslaapje

Tot welke leeftijd een middagslaapje nodig is, verschilt per kind. Het ene kind slaapt met 1,5 jaar 's middags al niet meer, terwijl het andere juist met 3 jaar nog steeds in de middag slaapt. Je merkt het vanzelf als jouw kind geen middagslaapje meer nodig heeft. Hij valt dan bijvoorbeeld 's avonds niet meer makkelijk in slaap of wil 's middags niet meer naar bed. In het begin kun je je kind eventueel een paar middagen per week toch laten slapen of 's avonds wat eerder naar bed brengen.

Kinderen willen soms niet naar bed of komen lastig in slaap. Dat is normaal en hoort bij hun ontwikkeling. Meestal is het een periode en gaat het vanzelf weer over. De tips hiernaast kunnen helpen.

Jouw kind wil niet naar bed

- **Vaste bedtijd:** probeer jouw kind zoveel mogelijk rond dezelfde tijd naar bed te brengen. Zo weet hij waar hij aan toe is.
- **Vorbereiden:** vertel jouw kind een tijdje voor het slapengaan dat het bijna bedtijd is. Zo komt het niet onverwacht.
- **Rustig ritueel:** Een vast ritueel kan een gevoel van rust en veiligheid geven. Houd bijvoorbeeld een vaste volgorde aan: pyjama aan, tandenpoetsen, verhaaltje voorlezen en dan gaan slapen. Gebruik (eerder) naar bed gaan niet als straf. Een kind kan dan naar bed gaan als iets stoms gaan zien, want het is eerder als straf gebruikt.
- **Prettige omgeving:** een eigen, leuke slaapplek maakt het slapengaan prettiger. Eventueel kun je samen met jouw kind zijn slaapkamer inrichten.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

Hieronder zie je hoeveel slaap kinderen gemiddeld nodig hebben. Belangrijk om te onthouden is: het ene kind heeft meer slaap nodig dan het andere. Als je goed kijkt naar hoe jouw kind zich gedraagt, merk je vanzelf wat bij hem past.

Zoveel slapen de meeste kinderen

1 tot 2 jaar	gemiddeld 14 uur
2 tot 4 jaar	10 tot 13 uur en 's middags een uur
4 tot 9 jaar	11 uur per nacht
9 tot 12 jaar	10 uur per nacht
12 tot 18 jaar	9 uur per nacht

Zo laat gaan kinderen meestal naar bed

2 tot 3 jaar	19.00 uur
4 tot 6 jaar	19.30 uur
7 tot 8 jaar	20.00 uur
9 tot 10 jaar	20.30 uur
11 tot 12 jaar	21.00 uur
12 tot 18 jaar	21.30 uur

Bedtijd: bereid je kind voor



Zeg een tijdje van te voren wanneer het tijd is om te gaan slapen.



Maak duidelijk wie hem naar bed brengt.



Vertel wat jullie nog gaan doen voor het slapen.



Geef aan of je kind een televisieprogramma mag afkijken of mag afmaken waar het mee bezig is.

Je kind heeft moeite met in slaap komen

- **Iets later naar bed:** misschien heeft jouw kind gewoon minder slaap nodig. Als het overdag fit is en niet moe en prikkelbaar, dan kun je zijn bedtijd een halfuur uitstellen.
- **Rustig worden:** je kind heeft altijd tijd nodig om tot rust te komen. Probeer een uur voor het slapengaan geen wilde spelletjes meer te doen. Ook gamen en spannende televisieprogramma's of enge verhalen kun je beter vermijden.
- **Makkelijke nachtkleding:** in een losse, comfortabele pyjama slaapt je kind lekkerder.

- **Frisse lucht:** in een koele slaapkamer slaapt je kind beter. De verwarming kan uit en het raam mag een beetje open.
- **Warm bad:** van een warm bad of een warme douche wordt je kind slaperig. Een beker warme melk voor het tandenpoetsen wil ook nog wel eens helpen. Geef geen chocolademelk, koffie of cola. Daarin zit cafeïne, waardoor je kind juist wakker blijft.
- **Praten:** soms heeft je kind veel meegemaakt op een dag. Als het de gelegenheid krijgt om voor het slapengaan over eventuele problemen of spanningen te praten, geeft dat rust. Je kind blijft dan niet piekeren.

- **Troosten:** geef je kind de ruimte om te vertellen wat er is en troost hem. Praat zelf zo min mogelijk en maak het 's nachts niet te gezellig. Probeer zo min mogelijk licht te maken. Je mag best vertellen dat je ook moe bent en graag weer wilt gaan slapen.
- **Lezen:** misschien is het voor jouw kind prettig om nog even zelf te lezen (een kwartier tot halfuur). Het lezen neemt dan de aandacht weg van eventuele spanningen van de dag.
- **Nachtlampje:** het kan dat je kind een beetje bang is in het donker. Of het wordt 's nachts wakker en kan niet meer slapen. Een nachtlampje kan dan helpen.
- **Rustige muziek:** soms helpt het kinderen als ze even naar rustige muziek luisteren. Bijvoorbeeld van een bekend muziekdootje. Als je kind rustig is, valt het makkelijker weer in slaap.
- **Even terug:** soms heeft je kind er behoefte aan om te weten dat je in de buurt bent. Je kunt dan aangeven dat je over 5 of 10 minuten nog even terugkomt. Het is wel belangrijk dat je dat dan ook echt doet, ook al denk je dat je kind al slaapt.

“Een voorspelbaar ritueel helpt je kind voor te bereiden op het slapengaan.”

- Sandra, pedagoog



Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als ouder en jouw kind. Wij zien alle kinderen van 0 tot en met 18 jaar en hun ouder(s). Ook als je zwanger bent kun je al bij ons terecht. Ons werkgebied strekt zich uit van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze ruim 50 CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online.

Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over opvoeden, opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen,

(dokters)assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Zij ondersteunen jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Contact

Je vindt ons online en offline, via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle contactmogelijkheden op cjgrijnmond.nl/contact. Ook staat er op onze website een overzicht van cursussen en themabijeenkomsten die wij aanbieden.



“Geen vraag
is ons te gek!”

- Daniëlle, coördinator Service & Contact



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl



mijn.cjgrijnmond.nl

Volg ons:
CJG Rijnmond

