

### **Te vroeg wakker worden**

- Wanneer uw kind regelmatig te vroeg wakker wordt, is het goed om na te gaan wat het precies bezighoudt. Sommige kinderen zijn van nature vroeg wakker.
- Vertel uw kind dat het bijvoorbeeld een boekje kan lezen of een tekening mag maken als het vroeg wakker wordt.
- Voor uw eigen rust kunt u uw kind een klok geven met wijzers. U kunt dan aangeven (bij kleine kinderen met stickers) hoe laat uw kind u mag wekken of uit bed mag komen.
- Als uw kind nog geen klok kan kijken, kan een lampje dat verbonden is met een tijdschakelaar, ook een uitkomst zijn. Als het lampje aangaat mag uw kind opstaan.

### **Meer informatie**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met GGD Gelre-IJssel:

- JGZ locatie Apeldoorn: 088 443 3009
- JGZ locatie Deventer: 088 443 3802
- JGZ locatie Doetinchem: 088 443 3803
- JGZ locatie Harderwijk: 088 443 3452

### **Colofon**

De folder 'Slapen' is een uitgave van GGD Gelre-IJssel (2009).

#### **Centraal postadres**

Postbus 51  
7300 AB Apeldoorn  
Tel. 088 -44 33 000  
Fax 088 -44 33 001  
[www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl)

#### **Vestigingen**

Apeldoorn  
Deventer  
Doetinchem  
Groenlo  
Harderwijk  
Zutphen



#### **Informatie**

Over de privacy- en klachtenregeling vindt u op de website van de GGD  
[www.ggdgelre-ijssel.nl](http://www.ggdgelre-ijssel.nl)



*Gelre-IJssel*

### **Slapen**



**Informatie voor ouders / verzorgers  
van kinderen van 4-12 jaar**

## Slapen

Iedereen heeft slaap nodig. Voldoende slaap geeft een uitgerust en fit gevoel. Onvoldoende slaap leidt tot prikkelbaarheid, sloomheid, hoofdpijn en verminderde weerstand. Kinderen hebben veel slaap nodig. Vermoeide kinderen kunnen op school slecht hun aandacht bij de les houden.

### Hoeveel moet uw kind slapen?

Niet ieder kind heeft evenveel slaap nodig. Een kind dat 's ochtends uit zichzelf en uitgerust wakker wordt, heeft voldoende slaap gehad. Het gemiddeld aantal uren slaap dat kinderen op verschillende leeftijden nodig hebben is:

- 4-6 jaar: 12 uur slaap
- 7-9 jaar: 11 uur slaap
- 10-13 jaar: 10 uur slaap

### Regelmaat

U kunt het beste iedere dag dezelfde bedtijd aanhouden, zeker als de volgende dag een schooldag is. In het weekend en tijdens vakanties kunt u wel eens daarvan afwijken. Spreek deze tijd af met uw kind en houd u eraan. Vertel ongeveer een kwartier van tevoren dat het bedtijd wordt.

### Tot rust komen

Een kind is overdag actief en zal eerst tot rust moeten komen vóór het in slaap kan vallen. Vermijd in het laatste uur vóór bedtijd spannende tv-programma's, wilde spelletjes en computeren. Vaste gewoonten helpen uw kind om rustig te worden. De vaste gewoonte bij het naar bed gaan kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien:

- wassen,
- omkleden,
- tandenpoetsen,
- een verhaaltje, liedje, of een praatje over de dag,
- een knuffel.

Stem de gewoonten af op de leeftijd van uw kind. Neem er altijd genoeg tijd voor, maar niet langer dan een half uur.

### Naar bed gaan

Maak van het naar bed gaan een goede afsluiting van de dag. Zorg dat het 'naar bed gaan' niet als een strafmaatregel gebruikt wordt. Probeer de slaapkamer en het naar bed gaan leuk te houden. Zorg dat uw kind een eigen veilige slaapplek heeft die er voor hem of haar aantrekkelijk uitziet. Dit kan een eigen slaapkamer zijn, of een eigen slaaphoek. Als uw kind bang is in het donker, dan kan een nachtlampje of het licht op de gang uw kind gerust stellen.

### Tips voor het inslapen

- Een warm bad/douche, een beker warme melk, of nog even buiten spelen, kunnen helpen.
- Laat uw kind gemakkelijke nachtkleding dragen.
- Zorg voor een frisse slaapkamer en leg geen zware dekens op bed.
- Maak de slaapkamer donker als het buiten nog erg licht is.
- Als uw kind bang is, dan is het belangrijk dat u deze angst serieus neemt. Stel uw kind gerust en probeer er (samen) achter te komen waar uw kind bang van wordt.
- Geef uw kind de gelegenheid om over eventuele problemen, spanningen of juist de leuke dingen van die dag met u te praten.
- Als uw kind eenmaal in bed ligt, kunt u een verhaal voorlezen of zelf laten lezen. Praat er nog even over, om er zeker van te zijn dat geen enge dingen blijven 'spoken'.

Als uw kind moeite heeft u in bed 'los' te laten, kan het helpen als uw kind tien minuten zelf een boekje gaat lezen. Daarna belooft u nog even terug te komen om het licht uit te doen en een laatste kus te geven. Ook kunt u wat 'klusjes' boven doen. Uw kind weet dan dat u er nog bent. Bouw dit in stapjes af.

### Nare dromen

Nare dromen of nachtangsten horen voor veel kinderen bij de normale ontwikkeling. De indrukken die uw kind overdag opdoet, worden 's nachts verwerkt. Bijvoorbeeld een ziekenhuisopname, een overlijden, ruzie op school of thuis. Als uw kind 's nachts in paniek of huilend wakker wordt, stel uw kind dan gerust. Ga niet 's nachts praten over de droom of angst. Doe dat de volgende dag als uw kind ontspannen is. Laat uw kind gewoon in zijn/haar eigen bed slapen.