



# Slaapt de kleine al? Slaapproblemen bij kinderen

## Slaapproblemen?

- Inslapen
- Doorslapen

## Oorzaken

Er zijn verschillende oorzaken van in- en doorslaapproblemen.

Groot onderscheid: WIL het kind niet slapen of KAN het niet slapen!

Daarnaast is er ook een samenwerking tussen verschillende factoren:

- Kind factoren
- Ouderfactoren
- Omgevingsfactoren

## Slaap per levensfase – tips

### Boreling

- ✓ Inbakeren
- ✓ Knuffel – fopspeen (vertrouwen)
- ✓ Vaste – stille/rustige plaats
- ✓ Onderscheid dag – nacht
- ✓ Praat zacht en laat het licht uit
- ✓ Leer je kind kennen
- ✓ Koesteren en troost bij huilen

### Baby

- ✓ Lichamelijk contact
- ✓ Voorspelbaarheid
- ✓ Onderscheid dag - nacht
- ✓ Vaste rituelen en ritmes
- ✓ Babymassage
- ✓ Inbakeren
- ✓ Vertrouwde knuffel - fopspeen



## Slaapt de kleine al? Slaapproblemen bij kinderen

### Peuter

- ✓ Bij angsten:
  - Nachtlamp
  - Praten over angst
  - Gerust stellen (veiligheid)
- ✓ Slaapritueel
- ✓ Vast tijdstip – structuur
- ✓ Vertrouwde knuffel
- ✓ Voorspelbaarheid – betrouwbaarheid (babysit!)

### Kleuter

- ✓ Bij angsten:
  - Nachtlamp
  - Praten over angst
  - Gerust stellen (veiligheid)
- ✓ Nabijheid zonder betutteling
- ✓ Zelfstandigheid stimuleren
- ✓ Positieve bevestiging – complimenten
- ✓ Slaapritueel

### Lager schoolkind

- ✓ Beperk schermgebruik
- ✓ Geen tv/computer op de kamer
- ✓ Gezellige slaapkamer
- ✓ Functie kamer = slapen niet spelen
- ✓ Individuele aandacht overdag
- ✓ Vast tijdstip – consequent zijn



# Slaapt de kleine al? Slaapproblemen bij kinderen

## Aanpak bij slaapproblemen

### Algemeen:

- ❖ Rustig blijven
- ❖ Geduld: aanpak minstens 2 weken proberen
- ❖ Tips – geen tovenarij!
- ❖ Agenda bijhouden
- ❖ Zelfzorg
- ❖ Schakel hulp in
- ❖ Professionele hulp

### Slaapritueel

#### Wegblazen

Vastnemen negatieve gebeurtenis/gevoel

Diep inademen → Wegblazen

Positieve gebeurtenis/gevoel

Vasthouden → Inademen (hand op hart leggen)

#### Robot - relax

Kind ligt op zijn rug in bed.

Span alle spieren op → robot

Adem uit en laat alle spieren los → relax

Suggestie: je wordt zwaar en zakt weg in de matras

#### Angsten verminderen

Dromenvanger

Dromendoos

Superheld

Boekjes

Zorgenpopjes

Zorgenzakjes