

# Slaaptips voor kinderen

Informatiebrochure patiënten

© UZA, juli 2015. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Slaapcentrum, 2191442

## Opvolging

Er zijn 2 à 3 raadplegingen waarin je begeleid wordt door de verpleegkundige onder toezicht van de arts. Zo nodig word je doorverwezen naar een psychologe.

## Slaap-waakdagboek

1 week voor de raadpleging vul je elke dag het slaap-waakdagboek in. Je noteert zaken als:

- Wat heeft je kind gegeten?
- Hoe heeft je kind gespeeld?
- Heeft je kind ruzie gemaakt? Of waren er problemen?
- Hoe verliep het slaapritueel?
- Werd je kind wakker tijdens de nacht? Zo ja, hoeveel keer en op welke manier?

Deze informatie helpt ons al heel goed op weg tijdens het eerste gesprek.

## Extra info

**Volgende boeken geven extra info en nuttige tips:**

- Mama, ik kan niet slapen (Ludo Driesen)
- Trippel P (Kind en gezin)
- Slaapzacht (Slaapgids voor baby en kind, Bruno Ariens)
- Lekker slapen zonder huilen (Elizabeth Pantley)
- [www.huizenvanhetkind.be](http://www.huizenvanhetkind.be)

## Team slaapbegeleiding

### Artsen



- Prof. dr. Ann Boudewyns
- Dr. Kim Van Hoorenbeeck
- Dr. Monique Slaats
- Prof. dr. Stijn Verhulst
- Prof. dr. Patrick Van Reempts

### Verpleegkundigen

- Inge Wellekens
- Els Nuytiens

## Voor afspraken

U kunt een afspraak maken bij het slaapcentrum na verwijzing van onze artsen. Bel het slaapcentrum voor kinderen op tel. 03 821 58 98.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem  
Tel +32 3 821 30 00 / [www.uza.be](http://www.uza.be)  
Volg ons op facebook  en twitter 

*Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.*



Kennis / Ervaring / Zorg



Beste ouder,

Kinderen kunnen hun slaap goed gebruiken. Maar wat bij ernstige slaapproblemen? Het heeft een impact op het gedrag, stemming en ontwikkeling van het kind. Én op de ouders en het gezin...

Het slaapbegeleidingsteam wil je hierbij helpen. Het slaappatroon en de slaapbehoefte zijn bij elk kind anders. We onderscheiden twee problemen:

- Het inslapen van je kind
- Het doorslapen van je kind

Zijn beide zaken een probleem? Dan werken we eerst aan het probleem waar je als ouder het meeste last of problemen mee hebt.

Wat kan je doen voor een goede nachtrust? In deze folder vind je enkele tips. Hopelijk helpen ze je verder op weg.

**Veel succes!**

## Slaaptips

### Een goede nachtrust begint overdag

- Stel duidelijke eisen aan gedrag: geef positieve aandacht voor gewenst gedrag, negeer en bestraf ongewenst gedrag.
- Zorg voor een duidelijke dagindeling.
- Stuur het kind niet als straf naar bed.
- De slaapkamer is enkel om te slapen, liever niet om te spelen. Laat je kind mee zijn kamer inrichten als dat kan.
- Geef geen zware of opwekkende voeding voor het slapengaan.
- Beloon het kind als het doorgeslapen heeft.

### Bedtijd!

- Verwittig het kind dat het bijna bedtijd is. Zo kan het zich voorbereiden.
- Start altijd rond hetzelfde tijdstip. Zorg voor regelmaat.
- Neem er zelf de tijd voor. Geef je kind niet de indruk dat je opkijkt tegen het 'slaapdrama'.
- Neem als ouders dezelfde houding aan.
- Vermijd te veel opwinding voor het slapengaan.

### Slaapritueel

- Maak van het slapengaan een dagelijks ritueel met vaste gebeurtenissen: wassen, pyjama aandoen, tanden poetsen ...
- Vermijd eindeloze slaaprituelen. Zo zal je kind steeds iets nieuws vinden om de aandacht te trekken.
- Oudere kinderen vragen soms om nog wat te lezen. Spreek een bepaalde tijd af en hou je hieraan.
- Leer het kind zelf in te slapen. Leg het wakker in bed. Wacht niet tot het kind slaapt voor je buiten gaat.

### De ideale slaapkamer

- Zorg voor een goed verduisterde kamer. 18° C is ideaal.
- Probeer lawaai zoveel mogelijk buiten te sluiten.
- Laat de deur van de slaapkamer op een kier. Ook een lampje op de kamer of in de gang kan de angst voor het donker verminderen.
- Zet geen tv en computer in de slaapkamer.

### Eerste hulp bij wakker worden

- Wordt je kind wakker? Ga niet meteen kijken bij de eerste kik. Wacht ook niet tot het kind helemaal overstuur is.
- Laat de ouder die het makkelijkst 'neen' zegt naar het kind toegaan.
- Kies één strategie en pas deze allebei toe.
- Hou het vooral sober. Maak niet te veel licht en praat zachtjes. Probeer het kind te troosten op zijn kamer en liefst in zijn bedje.
- Laat het kind in zijn eigen bed slapen. Het kind in het bed van de ouders leggen wordt snel een gewoonte en is moeilijk af te leren.
- Probeer je kind niet te troosten door het te laten drinken of door erbij te blijven zitten.
- Ga niet naar het kind als je boos bent.