

# Mijn kind heeft problemen met slapen

Wat kan ik doen?  
Vraag het CJG

**Veel kinderen hebben moeite met slapen. De problemen variëren van het niet naar bed willen gaan, lastig inslapen, 's nachts vaak wakker worden of te vroeg wakker worden. Een keer wat minder nachtrust is niet zo erg, maar als het vaak voorkomt kan het negatieve gevolgen hebben, zoals een slecht humeur, concentratieproblemen of slechte leerprestaties. Voldoende slaap is daarom erg belangrijk, zeker voor kinderen. Heeft je kind slaapproblemen? Lig er niet wakker van, maar loop eens binnen bij het CJG. De medewerkers kunnen je vertellen wat de mogelijke oorzaken zijn en helpen graag bij het vinden van de oplossing.**

## Hoeveel slaap heeft je kind nodig?

De behoefte aan slaap verschilt van persoon tot persoon. Voor een volwassene ligt het gemiddelde op 8 uur, een kind van twaalf jaar heeft

9 uur slaap nodig en een kind van vier 11,5 uur. Maar het ene kind heeft meer slaap nodig dan het andere kind.

Als je weet hoeveel nachtrust je kind ongeveer nodig heeft, kun je het beste een vaste regelmaat aanhouden in het naar bed gaan. Zeker als de volgende dag een schooldag is. In het weekend en tijdens de vakanties kun je wel eens daarvan afwijken.

## Tips voor ouders

- Spreek met je kind een vaste bedtijd af en houd hieraan vast. Vertel ruim van tevoren dat het bedtijd wordt.
- Maak van het naar bed gaan een goede afsluiting van de dag. Bijvoorbeeld door een verhaaltje voor te lezen of een liedje te zingen.
- Wanneer je kind moeilijk inslaapt, houd het dan een uur voor bedtijd rustig (geen spelletjes).
- Geef je kind de gelegenheid om over eventuele problemen, spanningen of juist leuke dingen van die dag te praten.
- Wordt je kind 's nachts wakker en kan het niet opnieuw inslapen?

Deze situatie gaat vaak samen met angst en kan zich uiten in akelige gedachten of in een nachtmerrie. Stel je kind gerust. Probeer er eventueel (samen) achter te komen wat hem of haar dwars zit en probeer het kind met een leuke gebeurtenis op andere gedachten te brengen.

- Komt je kind naar je toe, neem het dan liever niet in je eigen bed. Stel het kind gerust, maar geef

het niet teveel aandacht. Laat het een slokje water drinken. Doe eventueel een nachtlampje aan en zet de deur op een kier.

- Sommige kinderen zijn van nature al heel vroeg klaarwakker. Geef aan hoe je kind zich kan vermaken als het vroeg wakker wordt, bijvoorbeeld een boekje lezen of een tekening maken.

(bron: GGD IJsselland)



17 augustus 2011  
38e jaargang, nummer 33  
volgend nr: 24 augustus 2011

## Eindredactie:

Gemeente Zwolle  
Afdeling Communicatie

Informatiecentrum  
Gemeente Zwolle  
Tel. 14038

[www.zwolle.nl](http://www.zwolle.nl)  
[postbus@zwolle.nl](mailto:postbus@zwolle.nl)



## Loop binnen zonder afspraak

Bij de inlooppunten van het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) kun je terecht met vragen zoals over slaapproblemen, maar ook met andere grote of kleine opvoed- en opgroevragen. Het CJG is er voor ouders, jongeren en kinderen en voor professionals. Om iets te bespreken waar je niet helemaal zeker over bent of zorgen over maakt. Je krijgt tips en adviezen waar je mee verder kunt. Alleen, of als je dat wilt, met ondersteuning of hulp. Binnenlopen bij het CJG kan zonder afspraak en de hulp is gratis. Kijk voor de openingstijden en adressen op [www.cjgzwolle.nl](http://www.cjgzwolle.nl).