

Aan de slag met: slapen

*Stimuleer goede nachtrust met **gezonde tips***



Inleiding



Werk je als professional (onderwijs, welzijn, zorg) met ouders/opvoeders en kinderen in Den Haag? Dan zijn de Doeboeken van de GGD Haaglanden een makkelijke en leuke tool om aan de slag te gaan met verschillende thema's rondom een gezonde leefstijl.

Het Doeboek Slapen bevat interessante weetjes over het thema slapen, tips en ideeën voor teambijeenkomsten, ouderbijeenkomsten, festival- en wijkactiviteiten, thematafels en kinderactiviteiten. Zo geef je ouders/opvoeders op een leuke manier handvatten en informatie over hoe ze makkelijker goede en gezonde keuzes kunnen maken voor hun kind en zichzelf.

Naast het Doeboek Slapen geeft GGD Haaglanden ook Doeboeken uit over: Waterdrinken, Groenten, Tussendoortjes, Etiketten, Bewegen & Spelen, Trakteren en Ontbijten.

Het Doeboek Slapen is via de catalogus van GGD Haaglanden te downloaden. De pagina's zijn eenvoudig te printen. Via de catalogus zijn ook aanvullende materialen te leen, zoals tafelkleden en banners, waarmee je de activiteiten kunt aankleden.

Zou je graag een training volgen om te oefenen met de werkvormen uit het Doeboek?

Meld je dan aan via gezondgewicht@ggdhaaglanden.nl.

Wat je moet weten over...

Slaap en een goed slaappatroon is voor kinderen erg belangrijk voor een goede cognitieve ontwikkeling, gezond gewicht en een goed humeur. Veel ouders echter vinden dat hun kind slecht slaapt en een kwart van de ouders zegt dat hun kind slaapproblemen heeft. Het ene kind valt makkelijker in slaap en slaapt langer dan het andere kind. Soms slapen kinderen wekenlang zo slecht dat het kind overdag minder goed functioneert. Overdag zijn kinderen dan minder fit, kunnen zich moeilijk concentreren of raken sneller geprikkeld.

Problemen met slapen kunnen van de ene op de andere dag ontstaan. Of een kind makkelijk gaat slapen, is voor elk kind verschillend. Het karakter en de leeftijd van het kind kunnen hierbij een rol spelen. Jonge kinderen vinden het vaak spannend om alleen te worden gelaten.

Wat is normaal, wanneer is er sprake van een slaapprobleem en waarom is (goed) slapen belangrijk? Hoe zorg je ervoor dat je kind lekker slaapt? Het is een onderwerp dat veel ouders/verzorgers bezighoudt. Als professional help je ouders/verzorgers door met hen in gesprek te gaan over slapen en welke ondersteuning ze nodig hebben op dit vlak. Ervaring en ideeën uitwisselen over hoe ze anders met het slechte slapen van het kind kunnen omgaan, maken vaak al een wereld van verschil.

Zo kunnen ouders/verzorgers een slaapritueel bedenken om de dag rustig af te sluiten en het kind voor te bereiden op de nacht. Het ontspannen naar bed gaan gebeurt dan in een vaste volgorde: vaste bedtijd, pyjama aan, naar de wc, tandenpoetsen, in bed een verhaaltje voorlezen of een liedje zingen, kus. Door dit slaapritueel elke dag consequent en in dezelfde volgorde uit te voeren, gaat het kind makkelijker naar bed en slaapt sneller.

Op pagina 3 vind je interessante slaap-weetjes. Je kunt deze pagina's uitprinten om aan ouders/verzorgers uit te delen.



Slapen is voor kinderen heel belangrijk om goed te ontwikkelen, groeien, spelen en leren, voor een gezond gewicht en een goed humeur.

Hoeveel slaap een kind nodig heeft, verschilt per kind en per leeftijd.

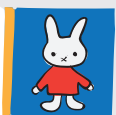
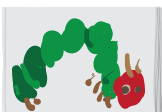
Alleen tijdens de slaap wordt het groeihormoon aangemaakt. Daarom is goed slapen voor kinderen erg belangrijk.

Consequent zijn is belangrijk voor een goed slaapritme bij kinderen.

Ouders kunnen een slaapritueel bedenken om de dag rustig af te sluiten en het kind voor te bereiden op de nacht. Het kind zal zo makkelijker naar bed gaan en sneller slapen.



Om kinderen goed te leren slapen en een goed slaapritme aan te leren, is het belangrijk consequent te zijn. Als dat lastig is, dan geeft een jeugdverpleegkundige graag tips.



Een middagslaapje is voor baby's, dreumessen en peuters nodig om te groeien.

Ook hebben jonge kinderen een middagslaapje nodig om uit te rusten en de indrukken van de dag te verwerken. Meestal houdt dit slaapje op rond 3-jarige leeftijd, maar er zijn kinderen die tot 4 jaar nog even 's middag willen slapen.

Kinderen, ook de goede slapers, worden 's nachts wel eens wakker.

Goed en voldoende slapen is voor kinderen belangrijk voor een goede concentratie overdag.

Na een goede nachtrust voelen kinderen zich fitter en minder moe.



Slaapproblemen bij een kind kunnen een negatief effect hebben op de gemoedstoestand van ouders.

Peuters worden soms wel tussen de tien en twintig keer per nacht wakker. Twee tot vier keer worden ze bewust wakker, waarin ze hun draai moeten vinden om weer in slaap te vallen. Sommige kinderen hebben daar een speen, knuffel of ouder/verzorger voor nodig.



Door te weinig slaap hebben ouders zelf ook minder energie en zijn ongeduldiger. Uit onderzoek blijkt dat er een relatie is tussen slaapttekort bij kinderen, stress van ouders en gezinsproblemen.

Maak problemen met slapen dus altijd bespreekbaar. Meld het bijvoorbeeld aan de jeugdverpleegkundige.



Quiz

4

vermoeide kinderen slapen beter.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Veel ouders denken dat hun kindje nog niet moe is als het nog als een dolle door het huis rent om 19.00 uur. Ouders hebben dan vaak het “slaapmoment” gemist. Het lastige is dat het vaak langer duurt om kinderen dan rustig en in slaap te krijgen.

Als je je kind langer wakker houdt, zal het lichaam het slaapstofje (melatonine) niet aanmaken. Het tegenovergestelde gebeurt: het lichaam maakt een stresshormoon aan (cortisol) dat er voor zorgt dat een kind juist een stoot energie krijgt (vergelijk het met het drinken van een shot espresso).

1

Peuters worden ongeveer 15 keer per nacht wakker?

WAAR

NIET WAAR

Waar! Peuters (ook goede slapers) worden tussen de tien en twintig keer per nacht wakker maar twee tot vier keer bewust wakker. Ze moeten dan hun draai vinden om weer in slaap te vallen sommige hebben daar een speen, knuffel of moeder voor nodig.

2

Door weinig slapen beweeg je minder.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Een korte slaapduur leidt tot moeheid, mensen die moe zijn hebben vaak minder zin om te bewegen en daardoor een lagere energieverbranding.

Een vast dagritme is belangrijk voor het slapen van kinderen.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Een vast ritme geeft duidelijkheid en daardoor rust. Dit geeft kinderen een veilig gevoel. Met een duidelijk dagritme wordt het voor kinderen inzichtelijk wat zij op een dag gaan doen. Veel volwassenen vinden een vast ritme saai, maar baby's en jonge kinderen ontwikkelen zich beter bij een vast ritme.

3

Kinderen van 2 jaar slapen tegenwoordig korter dan kinderen in 1974.

WAAR

NIET WAAR

6

Waar! Uit onderzoek blijkt dat jonge kinderen steeds later gaan slapen, maar op hetzelfde tijdstip opstaan. (Uit onderzoek blijkt dat de slaapduur bij 2-jarige kinderen is afgenomen van 14,2 uur in 1974 naar 13,5 uur in 1986). Een uur minder slapen lijkt weinig, maar per week slapen kinderen tegenwoordig gemiddeld ruim zeven uur korter dan in 1974.

5

Door weinig slapen leer je slechter en reageer je trager.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Door vermoeidheid ga je eerder fouten maken. Je kunt je minder goed concentreren.

7

Hoeveel slaap een kind nodig heeft verschilt per kind.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Een kind van drie heeft zo'n twaalf uur slaap per etmaal nodig. Maar sommige kinderen hebben meer of minder behoefte aan slaap.

Weinig slapen of slecht slapen kan overgewicht veroorzaken.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Mensen die kort slapen hebben vaak meer zin in (zoete) snacks vooral later op de avond. Door minder slaap kun je ook minder weerstand bieden tegen 'zin in eten' omdat je moe bent.

8

Door het licht van elektrische apparaten vallen kinderen slechter in slaap.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Elektrische apparaten geven een bepaald licht af waardoor kinderen later in slaap vallen en onrustiger slapen. Zet digitale apparaten 1,5 uur voor bedtijd uit. Muziek luisteren, lezen of kleuren is prima.

12

Door weinig slaap wordt je vaker ziek.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Uit onderzoek blijkt dat je afweersysteem door weinig slaap minder goed werkt (virussen en bacteriën kunnen dan makkelijker in je lichaam komen) waardoor je eerder ziek wordt.

9

Slaapproblemen van een kind kunnen leiden tot ongezonde eetgewoonten?

WAAR

NIET WAAR

Waar! Een kind dat niet wil slapen, heeft grote invloed op het gezin en kan voor veel stress zorgen. Het houdt vaak iedereen wakker en vraagt veel aandacht van de ouders. Ouders voelen zich machteloos en gestrest waardoor ook zij het risicolopen meer en ongezond te gaan eten.

13

Beeldscherm gebruik beïnvloedt de slaap niet.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Het blauwe licht van een beeldscherm zorgt er niet alleen voor dat je moeilijk in slaap valt: de kwaliteit van de slaap die je krijgt wordt ook sterk verminderd!

10

Een warme kamer is beter om te kunnen slapen dan een koude kamer.

WAAR

NIET WAAR

Waar! Zorg dat de slaapkamer niet te warm is (16 – 18 graden Celsius) en goed geventileerd (zet regelmatig het raam even open). Het heeft te maken met onze lichaamstemperatuur. Om te kunnen slapen, moet uw lichaamstemperatuur dalen. Door een warme kamer slaap je minder lang, onrustiger en wordt vaker wakker. Dus ook al is het buiten koud, de kachel aanzetten is in de slaapkamer geen goed idee.

14

Door in het weekend 'uit te slapen' haal je je slaap te kort van de week in.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Af en toe een slecht nacht is niet erg. Een uur slaapttekort kun je inhalen door de volgende dag een uur eerder naar bed te gaan. Uitslapen is zinloos, de diepe slaap waar je van uitrust zit in de eerste helft van de nacht en niet in de ochtend.

11

Als het kind honger heeft voor het slapen gaan, kun je het gerust nog iets te eten geven.

WAAR

NIET WAAR

Niet waar! Laat je kind twee uur voor het slapen geen zware maaltijd meer eten. Dit kan de slaap verstoren.

15

Organiseer jij...

... een **TEAMBIJENKOMST** of **INLOOP VOOR OUDERS**?

Start met de quiz-vragen en kies dan bijvoorbeeld voor het thema dagritme.

... een **FESTIVAL** of **BUURTEVENT**?

Gebruik de quiz of praatplaten om met ouders in gesprek te gaan over slapen.

... een **THEMA TAFEL** in?

De voorleesboekjes zijn hiervoor heel geschikt!

Activiteit	Doelgroep	Kernboodschap	Duur
De Slaapquiz	Ouders/Verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar	Op een leuke manier het gesprek starten over slapen en slaaproutine en op een luchtige manier kennis overbrengen aan de groep.	60 min
Het belang van een gezond dagritme	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen vanaf 2 jaar	- Leren wat dagritme is en waarom het belangrijk is voor de ontwikkeling van een kind. - Zelf aan de slag met dagritme met behulp van een aantal handvatten. - Uitwisselen van best practices.	60 min
Naar bed naar bed...	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	- Leren over het belang van een goede slaaproutine. - Leren over hoe een dag is ingedeeld. - Uitwisselen van ervaringen.	60 min
Nog zoveel uur tot de wekker	Ouders/verzorgers Professionals met kinderen	- Leren over slaaproutine. - Kennis testen aan de hand van stellingen. - Met elkaar van gedachte wisselen over slaaproutine en slaapuren.	60 min
Slaapliedjes	Ouders Professionals met kinderen vanaf 4 jaar	Leren dat samen liedjes zingen voor structuur en rust zorgt en een kind een veilig gevoel geeft .	<i>Vorbereiding:</i> 60 min
Boekjes lezen		Leren dat samen boekjes lezen voor structuur en rust zorgt en een kind een veilig gevoel geeft.	60 min

Activiteit

Het belang van een gezond dagritme

Leer wat dagritme is en waarom het belangrijk is voor de ontwikkeling van een kind. Ga zelf aan de slag met dagritme met behulp van een aantal handvatten en uitwisselen van best practices.

MAAK JE PLAN

- Lees je in doormiddel van de achtergrond informatie van dit Doeboek en de achtergrond informatie bij deze activiteit.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

Vraag sleutelfiguren om ouders persoonlijk uit te nodigen.

ZET KLAAR

- Tafels en stoelen.
- Koffie en thee.
- Prints van de dagritmekaarten
- Scharen, perforator, touw/lint, pritt, vellen gekleurd papier.

GEEF MEE

De slaapweetjes

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Zoek via google-afbeeldingen een set aan icoontjes om een dagritmekaarten te maken. Mogelijke zoekwoorden; pictogrammen dagritme, planningsbord, iconen, dagplanning, dagritmekaarten.
- Kaartjes met afbeelding: slapen, opstaan, wassen, tandenpoetsen, aankleden, naar psz, tv-kijken, knutselen, voorlezen, drinken, eten, iets lekkers.

Je kunt ouders ook zelf icoontjes laten tekenen.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- We gaan samen dagritme kaarten maken. Dagritmekaarten zijn kaarten met een daarop een afbeelding. Iedere kaart heeft een andere afbeelding. Met deze afbeeldingen wordt aangeduid wat er die dag gaat gebeuren. Met dagritmekaarten wordt structuur in de dag gegeven. Een kind kan aan de hand van de kaarten precies zien wat er die dag gaat gebeuren. Door middel van deze kaarten bied je het kind structuur, overzicht en rust.
- Vertel ouders het verhaal over het belang van dagritme.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders al weten over een dagritme.
- Geef ouders tips aan de hand van de kernboodschappen van dit Doeboek en de tips die specifiek bij dagritme horen.
- Ga met ouders, tijdens het knutselen, in gesprek over waarom het hen wel of niet lukt om een gezond dagritme aan te houden.

Doelgroep

Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar ter voorbereiding op (voor)school

Duur

60 minuten

Activiteit

Het avondritueel/ naar bed naar bed...

Een goede slaaproutine is belangrijk. Bespreek met ouders/verzorgers hoe een dag is ingedeeld laat hen ervaringen uit wisselen.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door middel van het basisverhaal Slapen.

ZET KLAAR

- Tafels en stoelen.
- Koffie en thee.
- Prints van de pictogrammen.
- Scharen, stiften, wasknijpers, koord/touw/lint, perforator, plakstift.

Informeer ouders
over datum en tijdstip
van de activiteit.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Zoek via google-afbeeldingen een set aan icoontjes om een dagritmekaarten te maken. Mogelijke zoekwoorden; pictogrammen dagritme, planningsbord, iconen, dagplanning, dagritmekaarten.
- Kaartjes met afbeelding: slapen, wassen, tandenpoetsen, aankleden, tv-kijken, voorlezen, drinken, eten, iets lekkers
- Waarschijnlijk gebruikt de peuterspeelzaal/voorschool rituelenkaartjes vraag dan of je deze kunt gebruiken zodat het voor de kinderen herkenbaar is.

Ouders die je kent en zeker
bij de activiteit wil hebben
persoonlijk benaderen.

Zijn er ouders met een goed netwerk
vraag hen bij de werving te helpen.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders het verhaal over het belang van slapen uit de inleiding van dit Doeboek en de toelichting bij deze activiteit.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders al weten over slapen.
- Laat de ouders de kaartjes zien en vertel hoe zij deze kunnen gebruiken om het slaapritueel te ondersteunen.
- Knip de kaartjes uit.
- Plak de kaartjes op een steviger stuk papier.
- Maak met de perforator gaatjes voor een koord.
- Rijg de kaarten aan het koord.
- Met de wasknijper kan duidelijk worden gemaakt welke stap ouder en kind gaan maken of hebben gemaakt.

GEEF MEE

De slaapweetjes

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
------------------	--

Duur	60 minuten
-------------	------------

Activiteit

Nog zoveel uur tot de wekker

Leer over het belang van een goede slaaproutine en deel kennis over slapen. Test aan de hand van de stellingen kennis over hoeveel slaap een kind nodig heeft en wissel van gedachten over slaaproutine en slaapuren.

MAAK JE PLAN

- Lees je in door middel van het basisverhaal Slapen.
- Bekijk de slaapbladen.

Informeer ouders over datum en tijdstip van de activiteit.

AANBOD GGD HAAGLANDEN

Ouders die je kent en zeker bij de activiteit wil hebben persoonlijk benaderen.

VERZAMEL, KOOP of LEEN

- Pennen of potloden om de slaapbalden in te vullen.
- Slaapbladen (in de bijlage)

Zijn er ouders met een goed netwerk vraag hen bij de werving te helpen.

ZET KLAAR

- Tafels en stoelen.
- Koffie en thee.
- Pennen.
- Prints van de slaapbladen.

AAN DE SLAG – VEEL PLEZIER!

- Vertel ouders het verhaal over het belang van slapen uit de inleiding van dit Doeboek.
- Test aan de hand van de stellingen wat ouders al weten over slapen (je kunt de stellingen ook gebruiken tijdens het bespreken van **de praatplaten**).
- Loop met de ouders langs **de verschillende prenten** en bespreek **de inhoudelijke punten**.
- Laat de ouders **de kaartjes** zien en vertel hoe zij deze kunnen gebruiken om het slaapritueel te ondersteunen.
- Grote groep? Zorg dan voor 3 begeleiders en laat de ouders rouleren langs de praatplaten.

GEEF MEE

- De slaapweetjes.
- De ingevulde slaapbladen.
- Tabel met slaaptijden per leeftijd.

Doelgroep	Ouders, verzorgers, professionals met kinderen vanaf 2 jaar
Duur	60 minuten

Hoeveel slaap denk je dat er nodig is?

Slapen, of slaapgebrek, is een vaak besproken onderwerp in de opvoeding.

Hoeveel slaap heeft je kind nodig en hoe krijg je ze zonder strijd naar bed?

Hoeveel slaap heeft mijn kind gemiddeld nodig?

Vul deze tabel in en schat in wat de slaaptijden zijn...

HOEVEEL SLAAP HEEFT EEN KIND GEMIDDELD NODIG?

een kind van		uren per nacht
1 tot 4 weken	slaapt	
1 tot 4 maanden	slaapt	
4 tot 12 maanden	slaapt	
1 tot 3 jaar	slaapt	
4 tot 5 jaar	slaapt	
6 tot 9 jaar	slaapt	
10 tot 11 jaar	slaapt	
12 jaar	slaapt	

Slaaptabel

Deze tabel toont hoeveel slaap een kind van een bepaalde leeftijd nodig heeft.

De tijden die zijn aangegeven zijn uren dat een kind ook echt slaapt. In bed liggen, lezen, praten of op een beeldscherm bezig zijn mogen niet bij deze slaaptijd worden gerekend.

HOEVEEL SLAAP HEEFT EEN KIND GEMIDDELD NODIG?

een kind van		uren per nacht
<i>1 tot 4 weken</i>	slaapt	<i>17 uur</i>
<i>1 tot 4 maanden</i>	slaapt	<i>14 tot 15 uur</i>
<i>4 tot 12 maanden</i>	slaapt	<i>14 tot 15 uur</i>
<i>1 tot 3 jaar</i>	slaapt	<i>12 tot 14 uur</i>
<i>4 tot 5 jaar</i>	slaapt	<i>12 uur</i>
<i>6 tot 9 jaar</i>	slaapt	<i>11 uur</i>
<i>10 tot 11 jaar</i>	slaapt	<i>10 uur</i>
<i>12 jaar</i>	slaapt	<i>9 uur</i>

Waarom ligt een kind wakker?

Er zijn allerlei redenen waarom een kind soms moeilijk naar bed gaat of in slaap komt. Soms is het niet anders, maar vaak kun je er iets aan doen. Als een jong kindje bijvoorbeeld bang is om alleen gelaten te worden kun je in de buurt wat anders doen zodat het gerust in kan slapen.

Op dit blad staan veel voorkomende regels. Schrijf op wat je er aan zou kunnen doen.

- Krampjes, tandjes die doorkomen of andere lichamelijke ongemakken _____

- Een kennige fase, scheidingsangst vooral in de leeftijd van 8 tot 18 maanden _____

- Het naar bed gaan was niet duidelijk _____

- Te druk geweest voordat het naar bed ging _____

- Nog niet moe _____

- *Ik ben twee ik zeg nee...* _____

- Monsters onder het bed _____

- Is de knuffel of speen kwijt _____

Tips:

- Hou een vast ritueel aan en breng geen nieuwe impulsen aan.
- Geef je kind een vast knuffeltje mee geven,
- Zorg voor rust en regelmaat gedurende de dag.
- Wees consequent en voorspelbaar met regels en grenzen.

Een slaaproutine zorgt voor rust voor het slapen gaan bij kinderen. Het lichaam raakt gewent aan een vaste tijd om te gaan slapen, het maakt dan makkelijker het slaapstofje melatonine aan. Ook herkent een kind, door bepaalde gewoonten, wanneer het tijd is voor bed. Het helpt om te werken met een bed ritueel.

Bijvoorbeeld:

Rustig spelen, douchen of in bad,
tandenpoetsen, iedereen een kus geven,
geen computer of televisie meer kijken,
boekje voorlezen, liedje zingen...