

Slaapkaarten

Een overzicht van belangrijke slaapwakeupfeiten



aandacht voor fysieke gezondheid
bij kinderen *met cerebrale parese*



Kenniscentrum Revalidatiegeneeskunde Utrecht



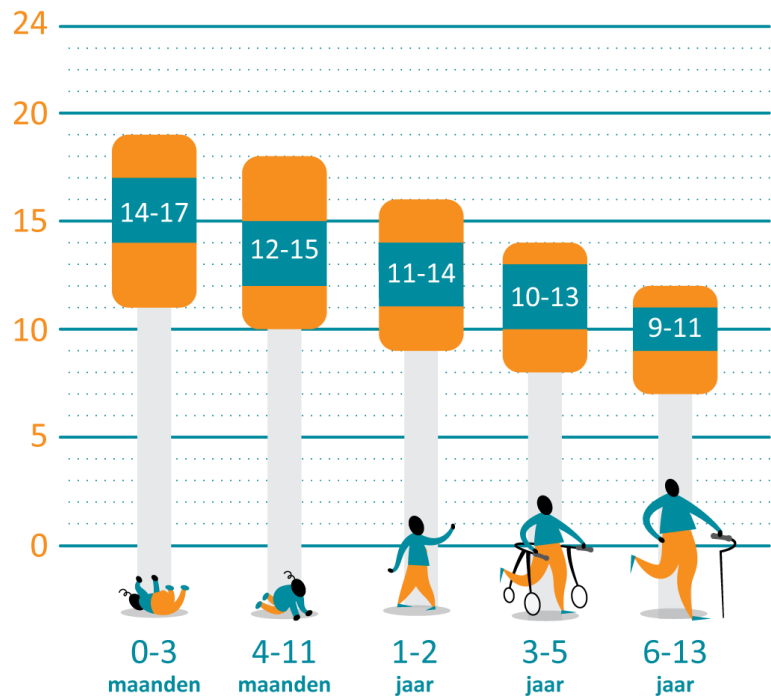
UMC Utrecht



Nederland

Hoeveel slaap

Heeft een kind nodig?



Kan voldoende zijn
AANBEVOLEN
Kan voldoende zijn

Leeftijd	Aantal dutjes	%kinderen dat overdag slaapt
0-2 maanden	3	100
≈ 3 maanden	3	100
≈ 6 maanden	2	100
≈ 9 maanden	2	100
≈ 12 maanden	1	100
2 jaar	1	87
3 jaar	0	50
4 jaar	0	35
> 5 jaar	0	5

De slaapduur bestaat uit de nacht, maar ook uit de dutjes overdag. In de tabel hierboven kun je zien hoeveel dutjes kinderen overdag doen.

Niet ieder kind heeft evenveel slaap nodig. Voor een kind van 2 jaar oud kan bv. 9 uur slaap voldoende zijn. Maar, ook een slaapduur van 16 uur is niet ongevoen.

WAAROM SLAPEN

Belangrijk is

Slapen is misschien wel het belangrijkste onderdeel in de ontwikkeling van een kind.

Goed slapen = groeien

Tijdens slaap herstelt het lichaam zich, en komen er groeihormonen vrij. Daarnaast wordt ook het immuunsysteem sterker. Tijdens slaap groei je dus.

Goed slapen = beter presteren.

Door goed te slapen krijgt een kind een betere eetlust, een beter humeur en gaat ook zijn intellectuele vermogen vooruit.



VOLDOENDE slaap

waar merk je dat aan?

- Doordeweeks **spontaan** uitgerust wakker worden.
- In het weekend het **weekritme** vasthouden.
- Binnen half uur na het opstaan **trek in het ontbijt**.
- **Duur van de slaap** gelijk aan slaapduur in de 2e week van de vakantie.
- Jong kind; **geen slaap buiten de dutjes** overdag.

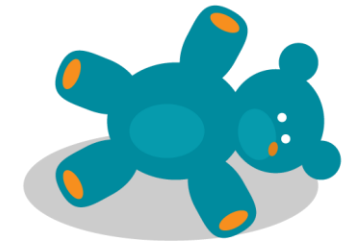


Positieve slaapgewoontes

Een kind kan vanaf de geboorte aan **slaapgewoontes** gewend zijn. Dat gebeurt bijvoorbeeld als de ouders het kind altijd in slaap wiegen, naar muziek laten luisteren of voeden kort voor de bedtijd. Deze gewoontes blijven vaak lang bestaan en de ouders kunnen hierdoor het kind afhankelijk houden. Een kind met **aangeleerde slaapgewoontes** moet als het bedtijd is ook leren zelfstandig, zonder hulp van ouders, in slaap te vallen.

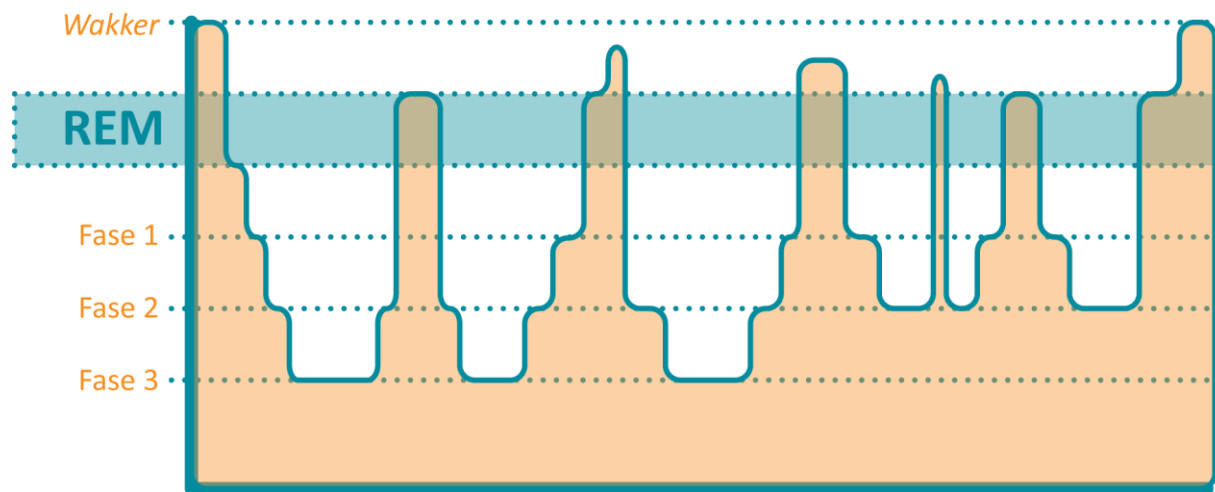
Kinderen worden ongeveer 5 keer per nacht kort wakker. Dat gebeurt aan het eind van een slaapcyclus die 90 minuten duurt. Als het kind dan niet in slaap kan vallen gaat hij/zij op zoek naar positieve slaap gewoontes die ze rond bedtijd hebben ervaren. Veel aangeleerde gewoontes zijn in de nacht niet beschikbaar.

Het is daarom verstandig om slaapgewoontes te gebruiken waar je als ouder niet voor nodig bent. Als het mogelijk is, train je kind dan om onafhankelijk te zijn bij de slaap gewoontes. Als je kind bv. naar muziek luistert, moeten hij/zij in staat zijn die zelf aan te kunnen zetten.



HOE ZIET SLAAP ER UIT?

De slaapcyclus is een nachtelijke cyclus die start met de lichte slaap en die via een steeds dieper wordende slaap eindigt bij de droomslaap. We doorlopen tijdens onze slaap niet één cyclus, maar gemiddeld vijf. Een slaapcyclus duurt ongeveer 90 minuten en ziet er ongeveer als volgt uit:



1. **Doezelstadium:** de lichte slaap, we zijn echt nog een beetje aan het 'doezelen'.
2. **Sluimerstadium:** overgangsfase van de lichte naar de diepe slaap.
3. **Lichtdiepe slaap:** het begin van de diepe slaap.
4. **Diepe slaapfase:** de échte diepe slaapfase die zorgt voor fysiek herstel, groei en ontwikkeling.
5. **Droomslaap:** hersenen en ogen zijn druk, we dromen. Deze fase kost het lichaam energie.



Slaapomgeving

Een goede slaapomgeving zorgt ervoor dat een kind makkelijker in slaap kan vallen en beter door zal slapen. Denk hierbij aan het volgende:

- **Houd de slaapkamer donker** en gebruik een rood nachtlampje als uw kind bang is in het donker. Verduisteringsgordijnen houden licht van buiten goed tegen.
- Zorg ervoor dat uw kind de slaapkamer **associeert met slapen**. Beperk speelgoed tot het minimum en berg het 's avonds op. Zorg voor zo min mogelijk afleiding, zoals bv posters en schilderijen, aan de muur. Gebruik geen TV, tablet of computer in de slaapkamer.
- **Beddengoed**. Uw kind moet lekker voelen in zijn bed. Sommige kinderen willen graag zware dekens en een slap kussen. Anderen willen de dekens het liefst niet voelen. Zoek samen met uw kind uit wat het beste is.
- **Denk aan geluid**. Sommige kinderen hebben graag wat achtergrond geluid bij het slapen, terwijl anderen het graag (erg) stil hebben.
- De optimale **temperatuur** van een slaapkamer ligt tussen de 16° en 18°.



SLAAPTIPS voor kinderen

6 maanden tot 8 jaar

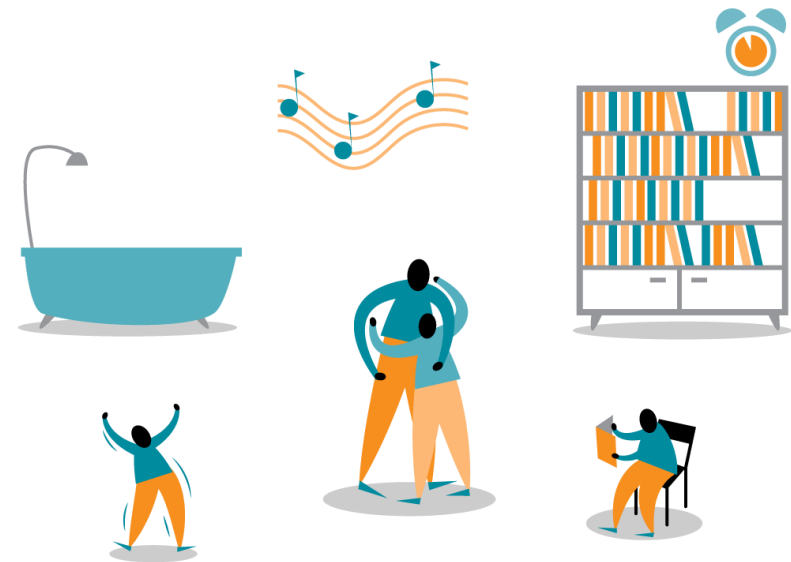


- Aanhouden van een slaapschema met vaste bedtijden.
- Zorgen voor een comfortabele, rustige en donkere slaapkamer met een temperatuur van 16-18° C.
- Houd een vast slaapritueel aan.
- Geen zware maaltijden twee uur voor het slapen gaan.
- Geen cafeïne (zit bv. in cola, ijsthee en chocola) zes uur voor het slapen gaan.
- Zware inspanningen voor het slapen gaan vermijden.
- Geen televisie of tablets op de slaapkamer.
- Dutjes overdag horen te passen bij de leeftijd en ontwikkeling van het kind.
- Overdag regelmatig bewegen.
- Overdag regelmatig naar buiten en zorgen voor blootstelling aan zonlicht.

Afbouwen van de dag

Voor kinderen met CP kan het afbouwen van de dag extra belangrijk zijn. De activiteiten rondom de bedtijd moeten worden gepland en gekozen op basis van wat het kind ontspannend vindt.

- Houd de lichten gedimd in de periode voor bedtijd en zorg ervoor dat de gordijnen goed dicht zijn.
- Gebruik een vaste slaapritueel en als je kind in bed ligt kunnen extra ontspanningsmiddelen worden gebruikt zoals massage, aaien of rustige muziek (hangt van het kind af). Dit helpt om uw kind te laten ontspannen. Deze middelen zijn dus niet om uw kind in slaap te laten vallen.
- Voor heel actieve kinderen waarvoor bovenstaande activiteiten te rustig zijn: actieve ontspanning waardoor zij juist rustig worden.



Tips: Rustig bad, (Slaap)liedjes, Bekend dekentje, knuffelen, een lekker bed, ritmische, herhalende rustige bewegingen, luisteren naar een verhaaltje, zachte muziek

Middagdutje en bedtijden



Voor het middagdutje

4-12 maanden:

- 9:00 uur, duurt ongeveer een uur
- tussen 12:00 en 14:00, duurt één à twee uur
- tussen 15:00 en 17:00, duur naar behoefte

1-3 jaar:

- 1 middagdutje van ca 1-3 uur

Voor (school)kinderen

1-3 jaar: tussen 19.00 en 20.00 uur

3-5 jaar: tussen 19.00 en 20.00 uur

5 tot 6 jaar: tussen 19.00 en 19:30 uur

7 tot 8 jaar: tussen 19.30 en 20.00 uur



SLAAPVERSTOORDERS

- **Geluiden.** Veel kinderen hebben het over de wind bv waar ze wakker van worden, het tikken van een kachel, hoeven helemaal geen harde geluiden te zijn.
- **Een matras dat niet lekker ligt.** Als de lighouding problemen geeft, overleg dit dan met een ergotherapeut. Zij kan advies geven.
- **Pijn/krampen** worden veel genoemd, lang in dezelfde houding liggen, niet lekker ondersteund liggen.

- **Vaak moeten plassen.** Blaasproblemen, of soms gewoon teveel drinken voor naar bed gaan.
- **Afhankelijk** zijn van anderen wanneer (voor omdraaien/plassen) dat vinden kinderen lastig,
- **Angst** in het donker
- Slaapverstoorders kunnen verschillen en **veranderen** per leeftijdsfase.

