

Adviezen nachtrust, kinderen 0 - 4 jaar

Het is belangrijk dat uw kind goed slaapt. Uw kind rust niet alleen goed uit tijdens het slapen, maar het is ook heel belangrijk voor de ontwikkeling en groei van uw kind. Er kunnen allerlei factoren zijn die ervoor zorgen dat uw kind niet aan zijn nachtrust toekomt. Het gaat met name om problemen met het inslapen en/of het doorslapen. In deze folder staan enkele tips die kunnen bijdragen aan een verbeterde nachtrust.

Overdag

- Breng overdag structuur aan door een vast ritme aan te houden. Een vaste volgorde van handelingen is hierbij belangrijk.
- Ritme en regelmaat overdag draagt bij aan een goede nachtrust.
- Doe overdag eerst samen een activiteit met uw kind en laat uw kind vervolgens alleen spelen. Dit doet u verdeeld over de dag een aantal keer op deze manier. Het is belangrijk om samen met uw kind activiteiten te doen zodat uw kind ervaart dat er tijd en aandacht voor hem/haar is. Hierna is uw kind in staat om een poosje alleen te spelen. Zeker als uw kind eenmaal gewend is aan dit ritme. Door alleen te spelen bied u uw kind de mogelijkheid om prikkels te verwerken zodat dit niet alleen tijdens de slaap hoeft te gebeuren.
- Wees selectief met het kijken naar TV. Televisie kijken geeft veel prikkels die uw kind weer moet verwerken. Dit maakt hem/haar actief en kan een onrustige slaap met zich meebrengen.
- Doe geen drukke spelletjes meer met uw kind kort voordat hij/zij naar bed gaat.

Met het naar bed gaan

- Zorg ervoor dat uw kind iedere dag rond dezelfde tijd naar bed gaat.
- Breng uw kind met steeds dezelfde rituelen naar bed en neem hier de tijd voor. Bijvoorbeeld tanden poetsen, samen de gordijnen dicht doen, een verhaaltje voorlezen, een vast liedje zingen of een muziekdoosje gebruiken. Dit geeft een gevoel van rust, veiligheid en herkenbaarheid.
- Zorg dat uw kind vaste attributen (bijvoorbeeld knuffel, popje, speen) heeft die het kan associëren met slapen. Deze attributen blijven ook overdag in het bed van uw kind.
- Probeer wanneer uw kind moet gaan slapen, praten in de vragende vorm te vermijden. Hierdoor wordt uw kind juist weer alert en kan hij/zij moeilijker in slaap komen. Zeg tegen uw kind wat u van uw kind wilt. Bijvoorbeeld: “Ga maar lekker slapen” in plaats van “Ga jij nu lekker slapen?”