



Lekker slapen

Tips voor een goede (nacht)rust

**CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de
grootste opgave in een mensenleven.**

Lekker slapen

Goed slapen is heel belangrijk. Kinderen hebben het nodig om te herstellen van de dag én om goed te groeien. In deze folder lees je hoe je jouw kind helpt om goed te slapen.

Hoe baby's slapen

Hoeveel slaap een baby nodig heeft, verschilt per leeftijd en per kind. Baby's slapen meestal veel: tot een half jaar oud gemiddeld 16 tot 17 uur per dag, verdeeld over meerdere slaapjes.



Tussen de 6 en 12 maanden slapen ze ruim 14 uur per dag. Na een tijdje gaat je baby op regelmatige tijden slapen. Elke baby is anders. Sommigen slapen snel door, andere niet. Let goed op wat jouw kind nodig heeft.

Leg je kind in bed zodra je ziet dat hij moe begint te worden. Zo zorg je voor genoeg rust. Je kan herkennen dat een baby moe is als hij bleek ziet, gaapt, in zijn ogen wrijft, zeurt, drukker wordt, of je niet meer aankijkt.

In de folder *Huilen mag* vind je tips voor een fijne slaapplek voor je baby. Heb je vragen? We kunnen jouw situatie samen bespreken. Onze professionals helpen je graag verder.



**Lees de folder
Huilen mag**

Middagslaapje

Tot welke leeftijd een middagslaapje nodig is, verschilt per kind. Het ene kind slaapt met 1,5 jaar 's middags al niet meer, terwijl het andere juist met 3 jaar nog steeds in de middag slaapt. Je merkt het vanzelf als jouw kind geen middagslaapje meer nodig heeft. Hij valt dan bijvoorbeeld 's avonds niet meer makkelijk in slaap of wil 's middags niet meer naar bed. In deze veranderende fase kun je je kind eventueel een paar middagen per week toch laten slapen of 's avonds wat eerder naar bed brengen.

Kinderen willen soms niet naar bed of komen lastig in slaap. Dat is normaal en hoort bij hun ontwikkeling. Meestal is het een periode en gaat het vanzelf weer over. De tips hieronder kunnen je helpen.

Jouw kind wil niet naar bed

- **Vaste bedtijd:** probeer jouw kind zoveel mogelijk rond dezelfde tijd naar bed te brengen. Zo weet hij waar hij aan toe is.
- **Voorbereiden:** vertel jouw kind een tijdje voor het slapengaan dat het bijna bedtijd is. Zo komt het niet onverwacht.
- **Rustig ritueel:** een vast ritueel kan een gevoel van rust en veiligheid geven. Houd bijvoorbeeld een vaste volgorde aan: pyjama aan, tandenpoetsen, verhaaltje voorlezen en dan gaan slapen. Gebruik (eerder) naar bed gaan niet als straf. Een kind kan dan naar bed gaan als iets stoms gaan zien, want het is eerder als straf gebruikt.
- **Prettige omgeving:** een eigen, leuke slaapplek maakt het slapengaan prettiger. Richt bijvoorbeeld samen met jouw kind zijn kamer in.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

- **Kinderen van 1 jaar:** slapen gemiddeld 10 tot 12 uur per nacht.
 - Overdag doen ze 1 tot 2 dutjes. Bij elkaar duren deze zo'n 1,5 tot 2,5 uur.
 - Vanaf ongeveer 1,5 jaar gaan kinderen over naar 1 dutje per dag.
- **Kinderen van 2 jaar:** slapen ongeveer 13 uur per dag.
 - Hierin is 1 dutje van zo'n 1,5 tot 2 uur meegeteld.
- **Kinderen vanaf 3 jaar:** hebben gemiddeld genoeg aan 11 tot 12 uur slaap per dag.
 - Hier kan een middagdutje van ongeveer 1 uur bij zitten. Dit middagdutje vervalt meestal tussen de 2,5 en 3,5 jaar.

Voor alle slaapritmes geldt dat ze gemiddeld zijn. Kijk vooral naar de behoefte van jouw kind. Dit geldt ook voor bedtijden. De meeste kinderen tussen de 1 en 4 jaar gaan tussen 19.00 en 20.00 uur 's avonds naar bed.

Op onze website kun je ook heel veel vinden over het slaapgedrag van kinderen.



**Meer over
slaapgedrag**

Bedtijd: zo bereid je je kind voor



Zeg een tijdje van tevoren wanneer het tijd is om te gaan slapen.



Maak duidelijk wie hem naar bed brengt.



Vertel wat jullie nog gaan doen voor het slapen.



Geef aan of je kind een televisieprogramma mag afkijken of mag afmaken waar hij mee bezig is.

Je kind heeft moeite met in slaap komen

- **Iets later naar bed:** misschien heeft jouw baby gewoon minder slaap nodig. Als hij overdag fit is en niet moe en prikkelbaar, dan kun je zijn bedtijd een halfuur uitstellen.
- **Rustig worden:** je kind heeft altijd tijd nodig om tot rust te komen. Probeer een uur voor het slapengaan geen wilde spelletjes meer te doen. Ook spelletjes en spannende video's of enge verhalen kan je beter vermijden
- **Makkelijke nachtkleding:** in een losse, comfortabele pyjama slaapt je kind lekkerder.

- **Frisse lucht:** in een koele slaapkamer slaapt je baby beter. De verwarming kan uit en het raam mag een beetje open.
- **Warm bad:** van een warm bad of een warme douche wordt je kind slaperig. Een beker warme melk voor het tandenpoetsen wil ook nog wel eens helpen. Geef geen chocolademelk, koffie of cola. Daarin zit cafeïne, waardoor je kind juist wakker blijft.
- **Praten:** ssoms heeft je kind veel meegemaakt op een dag. Als je hem de ruimte geeft om voor het slapengaan over eventuele problemen of spanningen te praten, geeft dat rust. Je kind blijft dan niet piekeren.

- **Troosten:** geef je kind de ruimte om te vertellen wat er is en troost hem. Wordt hij 's nachts wakker? Praat zelf zo min mogelijk en maak het 's nachts niet te gezellig. Probeer zo min mogelijk licht te maken. Je mag best vertellen dat je ook moe bent en graag weer wilt gaan slapen.
- **Een boekje geven:** misschien is het voor jouw kind prettig om nog even zelf te lezen (ongeveer een kwartier). Het neemt dan de aandacht weg van eventuele spanningen van de dag.
- **Nachtlampje:** het kan dat je baby een beetje bang is in het donker. Of hij wordt 's nachts wakker en kan niet meer slapen. Een nachtlampje kan dan helpen.
- **Rustige muziek:** soms helpt het kinderen als ze even naar rustige muziek luisteren. Bijvoorbeeld van een bekend muziekdoosje. Als je baby rustig is, valt het makkelijker weer in slaap.
- **Even terug:** soms heeft je kind er behoefte aan om te weten dat je in de buurt bent. Je kunt dan aangeven dat je over 5 of 10 minuten nog even terugkomt. Het is wel belangrijk dat je dat dan ook echt doet, ook al denk je dat je kind al slaapt.

“Een voorspelbaar ritueel helpt je kind voor te bereiden op het slapengaan.”

- Sandra, pedagoog



Wat is jouw ervaring met het CJG?

Graag helpen wij je op een manier die voor jou goed voelt en bieden we aan wat jij nodig hebt. Daarom onderzoeken wij hoe tevreden onze klanten zijn. Hiervoor versturen wij steekproefsgewijs na onze contactmomenten een vragenlijst per e-mail. Als je die vragenlijst invult, kunnen wij onze dienstverlening nog beter afstemmen op jouw wensen. Je kunt jouw ervaringen, ideeën of feedback ook met ons delen via cjgrijnmond.nl/feedback.

Zo neem je contact met ons op

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjgrijnmond.nl/contact. Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema) bijeenkomsten die wij aanbieden.

Wil je weten wat je kan verwachten van je afspraak met ons en hoe je je kunt voorbereiden? Kijk dan op cjgrijnmond.nl/afspraken.



“Geen vraag is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact

 088 - 20 10 000

 cjgrijnmond.nl

Volg ons:
@CJG Rijnmond



Scan this QR-code
for information in
other languages