



➤ Slapen en nachtrust

Wat moet jij als ouder weten?

Kinderen van 4 tot 12 jaar hebben nog veel slaap nodig. Genoeg slaap is goed voor de groei van kinderen, en voor hun humeur.

Gemiddeld aantal uren slaap

Het ene kind heeft behoefte aan meer slaap dan het andere. Er zijn geen regels die zeggen dat kinderen zoveel uur moeten slapen of op een bepaald tijdstip naar bed toe moeten. Komt je kind 's morgens meestal uitgerust uit bed? En kan het zich overdag goed concentreren? Dan heeft je kind voldoende slaap. Kijk dus altijd goed naar je kind. De gemiddelden hieronder geven je een richting.

- Kinderen tussen 4 en 5 jaar slapen ongeveer 11 tot 12 uur.
- Kinderen van 6 jaar hebben soms bijna 10 uur slaap nodig.
- Als je kind 9 is, heeft het rond de 9,5 uur slaap nodig.
- Als je kind 12 is, heeft het nog ongeveer 9 uur slaap nodig.

Slaaptips

- Stel een vaste bedtijd in. Begin een halfuur voor bedtijd met rustige activiteiten. Het is beter als je kind dan geen computerspel of wilde spellen meer doet. Leg de apparatuur niet weg als straf, maar gebruik de tijd die ontstaat als gezellige 'samen tijd'. Praat na over de dag of maak samen een puzzel.

- Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer. De ideale temperatuur ligt tussen 16 en 18 °C.
- Geef je kind voor het slapengaan geen dranken met cafeïne, zoals cola, thee, ice-tea en energydrinks.
- Leg je kind niet vlak na het avondeten in bed. Dan slaapt het moeilijk in.
- Bewegen in de buitenlucht is goed voor kinderen. Maar laat je kind niet sporten vlak voor het naar bed gaan. Dan valt je kind moeilijker in slaap.
- Breng je kind naar bed in een gezellige, ontspannen sfeer. Maak ook de slaapkamer gezellig en zorg voor een lekker bed.
- Wens je kind welterusten en ga de slaapkamer uit.

Meer informatie over slapen

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044. Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website: www.ggdz.nl/jgzcontact