

Adviezen bij kinderen met slaapproblemen

Informatie voor ouders / verzorgers



IK word groter!

Adviezen bij kinderen met slaapproblemen

Deze informatie is bedoeld voor de ouders/verzorgers van kinderen met slaapproblemen. Er worden handvatten geboden om de slaapproblemen aan te pakken. Dit informatieformulier wordt gebruikt naast de begeleiding door de verpleegkundige JGZ.

Achtereenvolgens komt aan de orde:

- Algemene informatie over kinderen met slaapproblemen.
- Adviezen voor het verminderen/voorkomen van slaapproblemen, toe te passen in de eerste week van de begeleiding.
- Scorelijsten, waarmee op een zo objectief mogelijke manier informatie kan worden verzameld. Deze informatie kan worden gebruikt bij de begeleiding door de verpleegkundige JGZ.
- Adviezen voor het verminderen/voorkomen van slaapproblemen, toe te passen in de tweede week van de begeleiding.

Kinderen met slaapproblemen

Kinderen met slaapproblemen worden door ouders vaak als gevoelige, pientere en wilskrachtige kinderen ervaren. Ze reageren over het algemeen heftig op nieuwe, onbekende situaties en voelen boze of gemengde gevoelens haarfijn aan. Alles wat er gebeurt, lijkt indruk te maken. De onzekerheid die dat bij kinderen veroorzaakt, geeft hun een onveilig gevoel. Juist dan is het belangrijk om duidelijkheid te scheppen. Structuur in de dag biedt zekerheid en daardoor veiligheid. Veiligheid die nodig is om te kunnen "afsluiten" (inslapen). Als een kind weet hoe dingen verlopen, hoeft hij hier niet steeds alert of "wakker" op te reageren.

De adviezen die nu volgen zijn bedoeld als hulpmiddel bij het veranderen van het gedrag van je kind overdag en het (in)slapen 's avonds en doorslapen 's nachts.

De adviezen voor de eerste week

Hieronder vindt je adviezen, waarvan je in de eerste week gebruik kunt maken.

- Geef zo vaak mogelijk positieve aandacht - zeg maar wat je ziet - en koppel er voor de hele kleintjes nog iets lekkers of prettigs aan vast zoals voorlezen of samen een spelletje doen.
- Negeer ongewenst gedrag.
- Als negeren gevaar oplevert of te veel hinder, zeg dan kort en duidelijk 'nee' - noem eerst de naam van je kind, wacht op oogcontact, wees kort en duidelijk.
Gaat je kind ermee door, zet het dan op een saai plekje, waar het jouw aandacht niet kan krijgen.
Als het kind gaat huilen of een driftbui krijgt, laat het dan uitrazen tot het een volle minuut stil is. Laat je kind dan, zonder poespas, terugkomen en begin met een schone lei.
Stel geen regel, waar je jezelf niet aan kunt houden.
- Beloon jezelf voor je eigen, nieuwe gedrag.
- Breng een duidelijke dagindeling aan.
- Beperk de indrukken die het kind moet verwerken.

Bedenk dat het onaangename gedrag van je kind eerst toeneemt voor het zal afnemen! Het zal namelijk nog even proberen of het nu wel echt anders loopt.

vragenlijst voor het gedrag overdag aan het eind van de eerste week

1. Hoe reageert je kind op je positieve aandacht en de beloningen die je hebt bedacht?

0 bijna altijd goed
0 soms goed, soms niet
0 zelden goed

2. Lukt het je om vervelend, ongewenst gedrag te negeren?

0 meestal
0 soms wel, soms niet
0 nooit

3. Hoe vaak heb je je zoontje of dochtertje op een saai plekje moeten zetten?

0 bijna nooit
0 af en toe
0 vaak

4. Is het gelukt om ook de huil- of driftbui, die het misschien kreeg, te negeren?

0 bijna altijd
0 soms wel, soms niet
0 bijna nooit

5. Zo niet, welke gedachten gingen er door je heen?

Scorelijsten

Wanneer iets een probleem is geworden, zijn er meestal ook heftige gevoelens (emoties) bij ontstaan. Door die emoties nemen we niet meer objectief waar. Gevoelsmatig lijkt iets soms vaker voor te komen dan tellen zou uitwijzen. In je beleving ben je wel zes keer uit bed geweest, terwijl tellen duidelijk maakt dat het vier keer was.

Zelfs als je je niet door je gevoelens laat beïnvloeden, zie je veranderingen sneller wanneer je telt. Hieronder staan twee scorelijsten. Als je die dagelijks invult, kun je zien of er een relatie bestaat tussen de informatie van de eerste lijst en het huil-/roepgedrag van je kind. Ook kun je zien of er verbetering optreedt.

| Tel de komende avond/nacht en noteer de belangrijkste gegevens, die met het slaapprobleem te maken hebben. | |
|---|---------------|
| Hoe lang duurde het afscheid nemen bij het naar bed brengen? | minuten |
| Hoe vaak ben je teruggegaan in de avond? | x |
| Hoe vaak werd je kind wakker toen je zelf al in bed lag? | x |
| Hoe vaak ben je naar je kind toegegaan? | x |
| Hoe vaak kwam het bij jou? | x |
| Waar heeft het slaapprobleem volgens jou mee te maken? | |

| Tel hoe vaak je kind nog huilt of uit bed komt | | | |
|--|------------------------------|---------|------------------------------|
| | duur van het huilen / roepen | | duur van het huilen / roepen |
| nacht 1 | | nacht 4 | |
| nacht 2 | | nacht 5 | |
| nacht 3 | | nacht 6 | |

De adviezen voor de tweede week

- Maak van het slapen gaan een ritueel.
- Geef je kind alles wat het voorheen 's nachts kreeg, nu vóór het slapen gaan.
- Vertel je kind rustig en beslist wat er gaat gebeuren.
- Verander je oude reactiepatroon in aantrekkelijk nieuw gedrag en beloon jezelf daarvoor.
- Leer luisteren naar het soort huilen van je kind.
- Ga niet naar je kind toe als je je boos voelt.
- Beloon je kind als het heeft doorgeslapen.
- Begin in het weekend en waarschuw de burens van tevoren.

Meer informatie

De informatie die hier kort is weergegeven, komt uit het boekje 'Kinderen met slaapproblemen', schrijver: Ruttien Schregardus, ISBN nr: 9060099745. In dit boekje vindt je meer achtergrondinformatie.

© De inhoud van deze publicatie is eigendom van Icare Jeugdgezondheidszorg. Uit deze uitgave mag niets worden overgenomen respectievelijk gereproduceerd, zonder schriftelijke toestemming van Icare Jeugdgezondheidszorg, Postbus 900, 7940 KE Meppel, tel. 0900 88 33.

Icare JGZ streeft altijd naar kwaliteit van zorg. Om dit zichtbaar te maken heeft Icare het HKZ keurmerk aangevraagd en behaald. Dit keurmerk biedt een garantie voor kwaliteit en geeft aan dat Icare JGZ voldoet aan alle voorwaarden om optimale zorg te kunnen leveren. Daarnaast beschikt Icare JGZ over het Borstvoedingscertificaat van de World Health Organisation (WHO). Een certificaat dat wordt verstrekt aan organisaties met een borstvoedingsvriendelijk beleid.



Stichting Icare

Blankenstein 400
Postbus 900
7940 KE Meppel
www.icare.nl

0900 88 33

24 uur per dag / 10 cent per minuut