

Slecht slapen

Oorzaken

- Je kind kan slecht slapen doordat het overdag te veel slaapt, pijn heeft, bepaalde medicijnen gebruikt, angstig is en piekert.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
- Probeer een dag-nacht-ritme aan te houden en je kind overdag zo min mogelijk te laten slapen.
- Zorg voor een rustige, goed geventileerde kamer.
- Er zijn lampen met een rustgevend effect.
- Laat je kind luchtige, niet knellende nachtkleding dragen.
- Muziek luisteren of (voor)lezen voor het slapen gaan ontspant.
- Ontspanningsoefeningen, massage en muziektherapie kunnen helpen. Kijk wat bij je kind past en weeg het effect en de belasting goed af.
- Is je kind angstig, probeer er over te praten, eventueel met hulp van een pedagogisch medewerker of psycholoog.

Let op

- Beeldschermen van tv, tablet en mobiel maken extra onrustig dus laat je kind deze niet voor het slapen gaan gebruiken.