



Slecht slapen

Oorzaken

Slapeloosheid kan komen door angst, te veel overdag slapen, pijn, bepaalde medicijnen of piekeren.

Wat kun je zelf doen?

- Door er te zijn stel je je kind gerust.
 - Probeer een gewoon dag- en nachtritme aan te houden.
 - Laat je kind zo min mogelijk overdag slapen.
 - Zorg voor een rustige, goed geventileerde (slaap)kamer.
 - Laat je kind een luchtige, niet knellende pyjama of nachthemd 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.
 - Als je kind angstig is, probeer er dan over te praten. Vraag eventueel advies aan een medisch pedagogisch zorgverlener of psycholoog.
 - Bedenk dat sommige kinderen onrustig kunnen worden van het scherm van tv, tablet en mobiel.
-