

SLAAP KINDJE SLAAP

WAT MOET JE WETEN OVER SLAAP?

Goede slaap is belangrijk voor kinderen. 's Nachts herstelt hun lichaam van inspanningen. Ze krijgen nieuwe energie. Ze verwerken gebeurtenissen. Bovendien groeien ze in hun slaap.

Deze dingen hebben effect op de nachtrust:

- de omgeving: temperatuur, rust, donker, verluchten ...
- belangrijke gebeurtenissen: naar school, Sinterklaas, scheiding, verlies, ongeval ...
- (geen) structuur: elke avond op een ander uur naar bed, bij ouders in bed slapen ...
- fysieke problemen: ziek, tandjes ...
- gedrag van de ouders: veel ruzie, niet op 1 lijn, veel stress ...

Als kinderen te weinig slapen, kunnen ze ander gedrag stellen. Ze kunnen meer prikkelbaar, gespannen of angstig reageren en zich minder concentreren.

TIPS VOOR BABY'S

- Zorg voor een rustige sfeer in huis en voor een rustige avond.
- Voorzie altijd hetzelfde slaapritueel. Bv.: pyjama, nachtzoen en muziekje.
- Als je baby huilt, luister dan waarom. Ga je kijken? Houd het kort: "mama is hier, slaap maar verder".
- Tot 6 maand kun je je kind niet verwennen. Pas later huilen ze om aandacht te krijgen.

TIPS VOOR OUDERE KINDEREN


- Speel 's avonds geen wilde spelletjes.
- Zeg op voorhand dat je kind bijna moet gaan slapen. Doe dat kort en duidelijk.
- Geef je kind alles wat het nodig heeft, voor het gaat slapen.
- Creëer een vast ritueel: tanden poetsen, voorlezen, knuffel ...
- Kalmeer je kind, als slapen niet direct lukt. Zeg dat je zelf soms ook wakker ligt, en dat het overgaat.
- Leg je kind in zijn eigen bed.
- Ga kijken bij twijfel als je kind roept of huilt.
- Stuur je kind rustig terug als het opstaat.
- Bespreek de aanpak samen met je kind.
- Start in het weekend met slaaptraining, verwittig de burens en ontspan zelf.


Methodes:

1. In en onmiddellijk weer uit de kamer.
2. Ik ben in de buurt.
3. Ik blijf bij je tot je slaapt.



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens vzw Hoofdzetel
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
ON 0416 603 716 RPR Gent

 02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
of via de QR-code:
i-mens vzw
info@i-mens.be
www.i-mens.be



DODO, L'ENFANT DO...

QUE DEVEZ-VOUS SAVOIR SUR LE SOMMEIL ?

Il est important que les enfants dorment bien. La nuit, leur corps récupère des efforts fournis. Ils rechargent leurs batteries. Ils traitent les événements vécus. De plus, ils grandissent durant leur sommeil.

Quelques facteurs influençant leur sommeil :

- l'environnement : la température, le calme, la lumière, l'aération...
- les événements importants : l'entrée à l'école, la Saint-Nicolas, une séparation, une perte, un accident...
- (l'absence de) structure : aller se coucher chaque soir à une heure différente, dormir avec les parents...
- les problèmes physiques : une maladie, les poussées dentaires...
- le comportement des parents : les disputes fréquentes, les désaccords, un stress

CONSEILS POUR LES BÉBÉS

- Veillez à ce qu'il règne une ambiance calme à la maison et une soirée tranquille
- Suivez toujours le même rituel pour la mise au lit. Exemple : mise en pyjama, bisou du soir et petite musique.
- Si votre bébé pleure, écoutez-en les raisons. Vous allez le voir ? Restez bref : « *Maman est là ; rendors-toi* ».
- Jusqu'à 6 mois, les enfants ne font pas de caprices. Ce n'est que par la suite qu'ils pleurent pour attirer l'attention.

CONSEILS POUR LES ENFANTS PLUS ÂGÉS

- Évitez les jeux agités le soir.
- Prévenez votre enfant à l'avance qu'il est presque l'heure d'aller se coucher. Restez bref et clair.
- Donnez à votre enfant tout ce dont il a besoin avant d'aller dormir.
- Mettez en place un rituel : se brosser les dents, lire une histoire, faire un câlin...
- Calmez votre enfant s'il ne parvient pas à s'endormir tout de suite. Dites-lui que vous avez parfois aussi des difficultés à vous endormir, mais que cela finit par fonctionner.
- Couchez votre enfant dans son propre lit.
- En cas de doute, allez voir votre enfant s'il crie ou pleure.
- Renvoyez votre enfant au lit s'il se lève.
- Parlez de votre approche avec votre enfant.
- Commencez l'entraînement à la mise au lit le week-end, prévenez vos voisins et détendez-vous.


Méthodes :


1. Rentrez brièvement dans la chambre et ressortez
2. Restez à proximité.
3. Restez tout près jusqu'à ce qu'il s'endorme.

version 07/2022



Hopon
A&M Hellinckxstraat 45, 1083 Ganshoren
i-mens asbl Siège social
Tramstraat 61, 9052 Zwijnaarde
BCE 0416 603 716 RPM Gand

 02 421 79 91
078 15 25 35
(24/24 - 7/7)

 **Hopon**
hopon@i-mens.be
www.i-mens.be/opvoedingsondersteuning
ou par code QR:
i-mens asbl
info@i-mens.be
www.i-mens.be

