

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

De slaapbehoefte daalt van 12 tot 16 uur bij een baby naar 8 tot 10 uur bij een tiener. Het is een bereik, geen streefgetal: een kind dat fris wakker wordt, zit goed.



Zoveel uur per etmaal, dutjes meegerekend

4 tot 12 maanden: 12 tot 16 uur

1 tot 2 jaar: 11 tot 14 uur

3 tot 5 jaar: 10 tot 13 uur

6 tot 12 jaar: 9 tot 12 uur

13 tot 18 jaar: 8 tot 10 uur



Peuter of kleuter slaapt slecht?

Houd elke avond dezelfde volgorde aan

Eten, bad, pyjama, boekje, licht uit: na twee weken vallen kinderen sneller in slaap en worden ze minder vaak wakker

Maak de slaapkamer echt donker

Een uur avondlicht onderdrukt bij kleuters 85 procent van de melatonine, het hormoon dat slaperig maakt

Kijk eerst naar het middagdutje

Na het tweede jaar gaat dutten ten koste van de nacht; nog nodig, dan vanaf vier jaar maximaal een half uur



Schoolkind slaapt slecht? Begin thuis

Alle schermen uit, anderhalf uur voor bed

Een telefoon binnen handbereik kost al slaap, ook onaangeraakt. Leg hem 's nachts in een andere kamer

Let op cola, ijsthee en energiedrank

Geen cafeïne drie tot vier uur voor bed; één blikje energiedrank is voor een kind van 30 kilo bijna de dagelijkse bovengrens

Elke dag naar buiten, gordijnen 's ochtends open

Ochtendlicht trekt de klok naar voren; bewegen overdag maakt de nacht beter



Zo krijg je je puber eerder in bed

Je puber is niet ongehoorzaam

Zijn slaapritme schuift in de puberteit vanzelf naar achteren, terwijl school vroeg begint

Maak schermafspraken en houd ze vol

Met consequente afspraken gingen jongeren bijna een half uur eerder naar bed en sliepen ze achttien minuten langer

Voer alsnog een bedtijd in, in stapjes

Ook bij dertienjarigen groeide de slaap zo met zo'n twintig minuten. Uitslapen mag, tot twee uur later dan doordeweeks



Wat te weinig slaap doet

Verwacht van meer slaap vooral een vrolijker kind

Na korte nachten zijn kinderen minder positief en dwarser; hogere cijfers of afvallen levert meer slaap niet op

Ook de bloedsuiker merkt het

Na drie nachten van vier uur reageerden gezonde tienerjongens duidelijk slechter op insuline, hun bloedsuikerhormoon



Wanneer schakel je hulp in?

Begin niet zelf met melatonine

Een klokmedicijn, geen slaapmiddel: verkeerd getimed kan het de klachten verergeren. Overleg met de huisarts of jeugdarts

Ga naar de huisarts bij deze signalen

Snurken met ademstops, drie maanden klachten, langer dan een half uur inslapen, of meer dan drie keer per nacht wakker

STERKSTE HEFBOMEN

Reken terug vanaf het opstaan: dat geeft een bedtijd, en een bedtijd geeft een gesprek. Leg alle telefoons 's avonds buiten de slaapkamers - die van jezelf erbij.



Geen medisch advies. Begin bij een kind niet op eigen houtje met melatonine; vraag de huisarts of jeugdarts eerst of het om een verschoven slaapritme gaat. Zoek ook hulp bij snurken met ademstops of klachten die maanden aanhouden.