

Algemene informatie, adressen en telefoonnummer

In het Centrum voor Jeugd en Gezin werken jeugdgezondheidszorg, jeugdzorg, basisscholen, scholen voor voortgezet onderwijs, maatschappelijk werk, MEE (de ondersteuner voor mensen met een beperking), welzijnswerk en de gemeente Purmerend samen

Website en Email

www.cjgpurmerend.nl
cjgpurmerend@ggz.nl



Slapen

Kinderen van 0-4 jaar



Als u naar aanleiding van deze folder vragen heeft en/of uw zorgen wilt bespreken met een deskundige, kunt u contact opnemen met het Centrum voor Jeugd en Gezin.

- U kunt telefonisch contact opnemen
- U kunt langskomen bij het inloopspreekuur
- Als u uw zorgen wilt bespreken met een pedagogisch adviseur kunt u een afspraak maken bij het opvoedspreekuur
- Online advies van een pedagoog kan ook via www.opvoedwegwijzer.nl

Locaties Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend

Waterlandplein 5 • 1441 RP Purmerend

Inloopspreekuur: elke woensdag van 13.00 - 14.00 uur

Landauerstraat 200 • 1445 PX Purmerend

Inloopspreekuur: elke dinsdag van 9.00 - 10.00 uur en elke vrijdag van 11.30 - 12.30 uur

Abel Tasmanplein 5 • 1448 NL Purmerend

Inloopspreekuur: elke maandag en donderdag van 13.00 - 14.00 uur

Telefonische bereikbaarheid

Voor alle vragen over gezondheid, voeding, gedrag en opvoeding van kinderen en jeugd is het Centrum voor Jeugd en Gezin Purmerend bereikbaar van 8.30 uur - 16.30 uur op nummer 0299 - 457096

Opvoedsprekuren

Hiervoor dient vooraf een afspraak gemaakt te worden.

Dit kan via nummer 0299 - 457096

Slapen is belangrijk voor de groei en ontwikkeling van uw kind.

In slaap vallen en doorslapen is niet altijd vanzelfsprekend voor jonge kinderen.

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek in de gemeente Purmerend waar u als ouders/verzorgers terecht kunt voor advies, begeleiding en hulp bij de opvoeding en verzorging van uw kind, vanaf het moment van zwangerschap tot uw kind volwassen is.



Baby's

Het is voor een baby goed om regelmaat aan te brengen in de gebeurtenissen op de dag en hem naar bed te brengen zodra hij moe is. Zodra hij wakker is, kan het vaste patroon bijvoorbeeld zijn: voeden, knuffelen, samen spelen, in de box, als hij moe wordt: weer naar bed en slapen tot de volgende voeding.

Wat is belangrijk?

Een vaste plek om te slapen

Dit kan zijn bedje zijn of overdag eventueel de kinderwagen.

Veiligheid in bed

- Leg uw kindje altijd op de rug om te slapen.
- Maak het bedje kort op.
- Gebruik eventueel een slaapzakje.

Vermijd te veel prikkels

Het kan voor een baby lastig zijn om in slaap te vallen als hij/zij te veel prikkels moet verwerken, bijvoorbeeld geluiden of activiteiten en indrukken zoals reizen en visite.

Een vast ritueel voor het naar bed gaan

Een bedritueel betekent dat u voor het naar bed gaan een aantal dingen steeds op dezelfde manier doet. Bijvoorbeeld pyjama aan, liedje of voorlezen, welterusten zeggen en een kus en knuffel. Een vaste volgorde kan uw kind helpen de dag af te sluiten en zich voor te bereiden op het slapen gaan.

Leg uw baby wakker in bed

Het is belangrijk dat kinderen leren om in slaap te vallen zonder uw hulp.

- Leg uw kind in bed als het wakker is.
- Ga na het afscheid nemen de kamer uit.
- Kalmeer uw baby een paar minuten in zijn bedje als hij huilt en ga opnieuw weg.
- Als het u niet lukt uw baby zonder hulp te laten inslapen, vraag hiervoor dan extra ondersteuning of advies.

Eenkennigheidfase

De eenkennigheidfase kan rond de leeftijd van 9 maanden beginnen. Uw baby kan nog niet begrijpen dat zijn ouders er wel zijn als hij ze niet ziet. Hij kan bang worden als hij alleen moet gaan slapen. Een vertrouwde knuffel in bed kan helpen. Ook kunt u de deur van de slaapkamer op een kiertje zetten en nog even wat 'rommelen' in zijn nabijheid. Zo leert hij dat u er wel bent, ook al ziet hij u niet.

Peuters

Ook peuters kunnen moeite hebben met in- of doorslapen. Soms protesteren peuters bij het naar bed gaan, worden 's nachts wakker, willen niet in hun eigen bed slapen of huilen als ze naar bed gebracht zijn. Een vast slaapritueel is ook voor peuters belangrijk.

- Bereid uw kind voor op het naar bed gaan, door de dag af te sluiten met rustige activiteiten.
- Vertel hem 10 minuten voor bedtijd dat het tijd is om te gaan slapen.
- Na alle stappen van het slaapritueel, kunt u het beste resoluut vertrekken. Vragen van het kind en het op een negatieve manier van aandacht vragen kunt u daarbij beter zoveel mogelijk negeren.
- Wanneer uw kind bij vertrek huilt, kunt u het beste daar niet meteen op reageren.
- Na een paar minuten kunt u uw kind kort kalmeren.
- Vertel hem dat het tijd is om te gaan slapen en loop weer de kamer uit. Vertel dat u nog even komt kijken als hij rustig in zijn bed blijft.
- Blijf niet bij uw kind tot het in slaap is gevallen. Moedig gewenst gedrag aan.
- Als uw peuter uit zijn bed komt of 's nachts bij u in bed kruipt, breng hem dan meteen rustig naar zijn eigen bed. Herhaal dit indien nodig en reageer op dezelfde wijze als bij de protesten bij het inslapen.



Ouders

Slaapproblemen van baby's en peuters kunnen erg ingrijpend zijn voor ouders. Gebrek aan slaap kan irritatie veroorzaken en ouders kunnen minder geduld hebben. Probeer als ouder dan ook goed voor uzelf te zorgen en schakel indien nodig hulp in van familie of vrienden.

Tot slot

Wilt u meer weten over dit of een ander onderwerp rond opvoeden of wilt u een persoonlijk gesprek of een advies: neem dan contact op met het CJG (zie achterzijde).

