



Slaapritueel:

Waarom is slapen belangrijk voor pubers?

Een goede slaap helpt het lichaam om te groeien. Slecht slapen zorgt voor een slecht humeur en je kunt je overdag niet zo goed concentreren. Pubers die kort slapen hebben meer kans op angstige gevoelens. Het is niet erg als je puber een korte periode slechter slaapt. Het wordt wel een probleem als dit langer duurt. Tijdens de slaap verwerkt je puber alles wat er tijdens de dag gebeurd is. Wanneer je puber (langdurig) moeite heeft om in slaap te vallen, of vaak wakker wordt, heeft dit overdag gevolgen. Door slecht slapen kunnen op school ook problemen met leren ontstaan. Goed slapen is dus belangrijk.

Hoeveel slaap heeft een puber nodig?

Er zijn volwassenen die veel slaap nodig hebben, er zijn ook volwassenen die weinig slaap nodig hebben. Dat geldt ook voor pubers. Zij hebben ongeveer 8-10 uur slaap nodig.



Heb je nog vragen of zorgen?

Kijk op www.opvoeden.nl, of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van de GGD.

Mail: jgzsonenbreugel@ggzbzo.nl

Bel: 088-0031414

van GGD Brabant Zuid Oost en vraag naar de jeugdverpleegkundige Son en Breugel.

Vanaf 16 jaar kunnen jongeren zelf mailen of bellen met de jeugdverpleegkundige van de GGD

In samenwerking met:



**Help mijn kind
gaat niet slapen**

**1e hulp
bij slapen**



Puber
15+ jaar

'Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind 's nachts slaapt?'

Moe zijn is stoer

Vanaf een jaar of 14 willen pubers steeds meer zelf beslissen wat ze doen en hoe laat ze gaan slapen. Denk niet dat je puber zelf kan bepalen wanneer het bedtijd is. De meeste kinderen gaan uit zichzelf te laat naar bed. Ook omdat pubers laat naar bed gaan en 'moe zijn' stoer vinden. Het blijft dus belangrijk om je kind te begeleiden. Motiveer je kind om op tijd naar bed te gaan en maak samen afspraken.

Pubers gaan later slapen en komen in de ochtend moeilijk uit bed

Het slaapritme verandert in de puberteit. Het verschuift ongeveer twee tot drie uur. Je kind valt daardoor pas een paar uur later in slaap, terwijl het wel ongeveer negen uur slaap nodig heeft. Hierdoor is het voor een puber moeilijker dan voor volwassenen om vroeg op te staan. Het kost je puber dus echt meer moeite om op tijd op te staan en naar school te gaan. Maar zolang de schooltijden niet veranderen, is er niets aan te doen. Pubers moeten op tijd op school komen.



Tips voor het slapen van je puber

- 1 Genoeg bewegen overdag**
Het is heel belangrijk en gezond om je puber te stimuleren om veel buiten te zijn. Denk aan sporten of naar school fietsen. Pubers vallen makkelijker in slaap als zij overdag dag-/zonlicht zien. Tot 1,5 uur voor het naar bed gaan voor het naar bed gaan kan je puber nog sporten of veel bewegen. Het lichaam wordt hier "wakker" door. Dat maakt het moeilijker om in slaap te vallen.
- 2 Let op eten en drinken in de avond en ook roken en alcohol zijn slecht voor je slaap**
Cola, ice tea, energydrink, chocolademelk en (zwarte)thee geven een wakker gevoel. Het is beter als je puber dit, de laatste 4 uur voor het gaan slapen, niet gebruikt. Het is ook belangrijk om iedere dag ongeveer op dezelfde tijd te eten. Direct naar bed na het avondeten, kan het ook moeilijk maken om te gaan slapen. Sigaretten, e-sigaretten en alcohol zijn ongezond voor pubers. Sigaretten en een e-sigaret met nicotine hebben ook een opwekkende werking. Alcohol zorgt voor een onrustiger en minder diepe slaap. Zie voor meer informatie www.alcoholinfo.nl
- 3 Gebruik geen DRUGS**
Elke drug, ook wiet, heeft een onnatuurlijke invloed op je slaap. Zie voor meer informatie www.drugsinfo.nl
- 4 Let op met beeldschermen**
Blauw licht van de computer, smartphones en tablets zorgt er voor minder slaaphormonen (melatonine, dat is een stofje dat helpt bij het gaan slapen). Het is dus goed om de regel te hebben dat je puber het laatste half uur voordat het naar bed gaat, niet meer naar een beeldscherm mag kijken. Het helpt daarbij als je als ouder het goede voorbeeld geeft. En zelf dan ook niet op smartphone, laptop of tablet kijkt. QR code naar: Hoe lang mag mijn kind per dag achter een beeldscherm? | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl)
- 5 Schrijf op waarover je ligt te piekeren**
Geef je puber de tip om problemen op te schrijven, of te bespreken met een vriend(in) of iemand anders. Je puber kan ook oefenen om aan een leuk onderwerp te denken voor het slapen gaan.
- 6 Verbeter je slaapplek**
Zorg voor een opgeruimde kamer, dat geeft een rustig gevoel. Frisse lucht zorgt voor een betere slaap. Zet je raam op een kier, of doe het ventilatierooster open.
- 7 Doe overdag geen dutje**
Adviseer je kind zoveel mogelijk op vaste tijden te slapen. Dan went het lichaam er aan. Ook als je kind overdag moe is, kan een dutje overdag ervoor zorgen dat je kind in de nacht niet goed slaapt. Om deze reden is het ook beter om niet langer dan 1,5 uur uit te slapen.
- 8 Bespreek wat helpt om op tijd op te staan**
Help je kind om de ochtendstress te verminderen. Zorg dat je zelf rustig blijft. Vertel dat het handig is om de avond ervoor alle spullen voor de volgende dag klaar te zetten. Help hierbij als dat nodig is. Zoek samen naar oplossingen. Misschien helpt een truc met meer wekkers, een ander wekkergeluid dan normaal, een wekker die niet naast het bed staat of een leuke weddenschap.
- 9 Goede informatie voor de jongere zelf**
Op www.jouwggd.nl staat informatie over goede slaap, en andere onderwerpen. De site is geschikt voor kinderen en jongeren tussen 13 en 23 jaar. Ze kunnen via de website chatten met een jeugdverpleegkundige.
- 10 Gebruik geen melatonine**
Melatonine werkt niet.