

SLAAPVERSTOORDERS

- Slaapverstoorders kunnen **verschillen en veranderen per leeftijdsfase**. Probeer uit te zoeken wat verstorend werkt bij uw kind en naar een oplossing te zoeken. Hieronder vindt u enkele veelvoorkomende verstoorders:

- **Geluiden.** Kinderen kunnen wakker worden van geluiden zoals de wind, het tikken van een kachel of een wekker. Het hoeven helemaal geen harde geluiden te zijn.
- **Een matras dat niet lekker ligt.** Als de lighouding problemen geeft kan uw kind hier slecht door slapen. Als u denkt dat dit bij uw kind een slaapverstoorder is, overleg dit dan met uw ergotherapeut. Hij/zij kan advies geven.

- **Vaak moeten plassen.** Blaasproblemen, of soms gewoon door teveel drinken voor het naar bed gaan.
- **Pijn/krampen.** Kinderen met pijn of krampen zullen hierdoor slaapproblemen ervaren. Ook lang in dezelfde houding liggen kan als vervelend worden ervaren.
- **Houding.** Afhankelijk zijn van anderen voor omdraaien/plassen vinden kinderen vaak lastig waardoor zij wakker blijven of worden.
- **Angst.** Bang zijn in het donker

