



Slaapadviezen voor pubers

Je bent bij de kinderarts geweest. Hij of zij heeft met jou gesproken over tips en adviezen over slapen en slaapproblemen.

Hieronder kun je de adviezen lezen. Deze komen uit een richtlijn van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (Richtlijn: Slaap en problemen bij kinderen, NCJ 2017).

Adviezen en tips

Zorg voor een regelmatig slaap-/waakschema

Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Dit geldt voor zowel maandag t/m vrijdag als in het weekend. Als puber heb je nog een slaapbehoefte van gemiddeld 8,5 tot 9 uur. Dus in het weekend mag je zeker uitslapen, maar probeer niet meer twee uur later op te staan dan dat je normaal op maandag t/m vrijdag zou opstaan. Dus liever niet tot in de middag uitslapen, want dan kom je zondagavond niet op tijd in slaap!

Doe anderhalf uur voor bedtijd alle digitale apparaten uit en laat je telefoon/tablet niet in de slaapkamer liggen.

Doe ook geen televisie aan in de slaapkamer. Het (blauwe) licht dat het scherm geeft, zorgt ervoor dat je pas later dan normaal slaperig wordt en dat je onrustiger slaapt.

Dutjes

Als je moeite hebt met in slaap vallen 's avonds, kun je overdag beter niet slapen. Alles wat je overdag slaapt, lig je 's nachts wakker! Dutjes overdag zijn dus geen goed idee.

Zonlicht

Ga elke dag naar buiten, vooral in de ochtenden, omdat blootstelling aan zonlicht of ander helder licht helpt om je biologische klok in de pas te houden en het geeft je een wakker gevoel.

Beweging

Beweeg regelmatig, liefst buiten in voldoende daglicht. Beweging maakt je lichaam moe, waardoor je sneller in slaap valt en dieper slaapt. Ga echter niet te laat in de avond sporten. Het duurt namelijk altijd even voordat je dan in slaap valt en dan wordt het al snel te laat.

Slaapkamer

Zorg voor een comfortabele slaapkamer die donker en stil is. Zorg er ook voor dat het niet te warm is (tussen 16-18 graden) en dat de kamer goed wordt geventileerd. Zet dus bijvoorbeeld regelmatig de raam open van je slaapkamer.

Bed

Gebruik je bed alleen om in te slapen en niet om in te studeren, muziek te luisteren etc.

Voeding

Eet gezond en op regelmatige tijden (ontbijt, lunch en avondeten). Ga niet direct na een warme maaltijd in bed liggen; hierdoor slaap je onrustiger of krijg je buikpijn. Probeer meer dan één uur tussen eten en slapen gaan te laten zitten. Ga echter ook niet met honger slapen; eet bijvoorbeeld nog wat fruit of yoghurt in de avond.

Cafeïne

Vermijd in de late middag en avond het eten of drinken van producten die cafeïne bevatten. Hieronder vallen bijvoorbeeld cola, ice-tea, koffie, thee en chocolade(melk), maar ook energiedrankjes zoals Red Bull.

Alcohol/drugs

Het gebruik van alcohol/drugs verstoort de slaap en zorgt ervoor dat je tijdens de nacht op bepaalde momenten wakker bent.

Roken

Roken verstoort de slaap. Zorg ervoor dat je sowieso een uur voordat je gaat slapen niet meer rookt.

Slaapmiddelen

Gebruik geen slaappillen, melatonine of andere vrij verkrijgbare slaaphulpmiddelen, tenzij de kinderarts je het adviseert en uitgelegd heeft hoe je het op de juiste manier kan gebruiken. Deze middelen verstoren de slaap op verschillende manieren en maken dat je slaapproblemen terugkomen als je ermee stopt.

Piekeren

Merk je dat je iedere avond veel ligt te piekeren of dat je je zorgen maakt over dingen? Blijf er niet mee zitten, bespreek het met je ouders of een mentor.

Tot slot

Mocht je nog vragen hebben na het lezen van deze adviezen, bespreek deze dan met je kinderarts.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34294650 - Kindergeneeskunde - oktober 2024