



Nr. 62

Slaap, slapen en slaapproblemen bij jonge kinderen

Loïs Eijgenraam

DUBBELNUMMER

Het is bekend dat een klein kindje veel moet slapen. Dat is belangrijk voor de groei en de ontwikkeling. Dat blijkt echter toch niet zo eenvoudig te zijn. Slapen en slaapproblemen bij jonge kinderen bezorgen vele ouders slapeloze nachten. In de kinderopvang blijken steeds meer kinderen te komen die niet meer op eigen kracht in slaap vallen maar waar altijd een volwassene naast het bed moet zitten om het kind gerust te stellen dat het veilig is en zich over kan geven aan de slaap.

In deze brochure gaan we op zoek naar het belang van slaap, de oorzaken van slaapproblemen en mogelijke oplossingen.