



Gelderland-Midden

Slapen

Wist u dat:

Kinderen door slaaptkort concentratieproblemen kunnen krijgen, maar ook juist drukker kunnen zijn?

Kinderen door het licht van tv/tablet/laptop slechter kunnen slapen?

Er een verschil is tussen nachtmerries en nachtangst?

Er in thee ook cafeïne zit en dit dus invloed kan hebben op het slapen?

Kinderen groeien in hun slaap, en dat ook het immuunsysteem versterkt door slaap?

Er ook een medische oorzaak kan zijn voor slaapproblemen?

Melatonine (een lichaamseigen stof om in slaap te komen) vrij verkrijgbaar is maar dat het afgeraden wordt het zonder doktersadvies te gebruiken?

Een van de tekenen dat uw kind genoeg slaap krijgt, is dat het binnen een half uur na wakker worden, zin heeft in ontbijt?

Een nachtlampje het best rood licht kan afgeven om zo weinig mogelijk invloed op het slapen te hebben?

Wilt u meer weten of heeft u zorgen over het slapen van uw kind, kijk dan in onze [folder](#) of maak een afspraak op het [spreekuur](#)