

ZORGPAD SLAAP BIJ KINDEREN

Ik ben **zwanger** en wil graag meer informatie over wat ik kan doen als mijn baby geboren is.

- Infomateriaal via huisarts of vroedvrouw
- Consult dienst Opgroeien van Kind en Gezin

Ik ben **pas bevallen** en wil weten hoe ik mijn baby best begeleid naar een goede slaap.

- Consult dienst Opgroeien van Kind en Gezin
- Consult kinderarts of huisarts

Mijn **baby** huilt veel en wordt vaak wakker

- Nazicht huisarts of kinderarts
 - Wat zijn de rode vlaggen?
 - Uitsluiten medische oorzaken
 - Slaapcentrum specifiek voor kinderen (UZ Antwerpen, Gent, Leuven) op indicatie, na doorverwijzing door de behandelend arts
- Consult dienst Opgroeien Kind en Gezin
- CKG (centrum voor kinderezorg en gezinsondersteuning)
- Consult kinesist of osteopaat na doorverwijzing door de behandelend arts

Mijn **peuter/kleuter** wil niet naar bed of weent in bedje

- Nazicht huisarts of kinderarts
 - Wat zijn de rode vlaggen?
 - Uitsluiten medische oorzaken
 - Slaapcentrum specifiek voor kinderen (UZ Antwerpen, Gent, Leuven) op indicatie, na doorverwijzing door de behandelend arts
- Consult Kinderslaapdeskundige (zie onderaan)/ kinderpsycholoog
- Consult dienst Opgroeien Kind en Gezin
- CKG (centrum voor kinderezorg en gezinsondersteuning)
- Consult kinesist of osteopaat na doorverwijzing door de behandelend arts
- Kinderslaapcoach* of yoga voor kinderen

Mijn kind vertoont **vreemd gedrag tijdens de slaap** zoals: in paniek half wakker worden in het eerste gedeelte van de nacht (nachtangst), hoofdbonken, nachtmerries, of slaapwandelen.

- Nazicht huisarts of kinderarts
 - Wat zijn de rode vlaggen?
 - Uitsluiten medische oorzaken

- Slaapcentrum specifiek voor kinderen (UZ Antwerpen, Gent, Leuven) op indicatie, na doorverwijzing door de behandelend arts
- Consult dienst Opgroeien van Kind en Gezin
- Consult kinderpsycholoog
- Consult kinesist of osteopaat
- Consult kinderslaapcoach*

Mijn kind van **lagere schoolleeftijd** slaapt slecht

- Consult huisarts of kinderarts
- Consult kinderpsycholoog/kinderslaapcoach
- Consult dienst Opgroeien Kind en Gezin
- CKG (centrum voor kinderzorg en gezinsondersteuning)
- Consult kinesist of osteopaat
- Kinderslaapcoach* of yoga voor kinderen

Mijn **puber** heeft problemen met het dag- en nachtritme

- Consult huisarts of kinderarts
- Consult kinder/jeugdpsycholoog
- Consult slaapcoach*

Mijn kind heeft **ernstige gedragsstoornissen**

- Consult huisarts of kinderarts
- Consult kinderpsychiater

Bedplassen na de leeftijd van 6 jaar

- Consult huisarts of kinderarts
 - Op indicatie doorverwijzing naar kinderuroloog
- Consult dienst Opgroeien Kind en Gezin of CLB
- Consult kinderpsycholoog
- Consult kinesist of osteopaat na doorverwijzing door behandelend arts

Ik ben zelf uitgeput door slecht slapend(e) kind(eren).

- Advies voor aanpak slecht slapend kind via literatuur
- Nachtzorg Kempen <https://nachtzorg.be/nachtzorg-uw-buurt/nachtzorg-kempen> : Aanvraag voor nachtopvang tussen 22u-7u in eigen huis, tot 2 keer per week (indien niet beschikbaar binnen het eigen netwerk).

NOTA BENE

* Kinderslaapcoach/deskundige: Iedereen kan zich uitroepen tot 'coach' zodat het belangrijk is om te letten op:

1. Wat is de opleiding, achtergrond en ervaring van de deskundige? Is er een medisch/psychologische achtergrond?
2. Zijn de gevraagde erelonen van een aanvaardbaar niveau. Let op voor hoge bedragen die op voorhand dienen te worden betaald. Veel ouders zitten immers met hun handen in het haar en laten zich mogelijk te snel overtuigen om veel te betalen met de belofte op succes.

Rode vlaggen bij een huilend kind:

- Ernstig zieke indruk
- Koorts boven 38° bij een kind jonger dan 3 maanden
- Kreunen
- Niet normaal reageren, alleen alert na stimulering (verlaagd bewustzijn)
- Te weinig drinken en/of verminderde urineproductie bij zuigelingen
- Zwak, op hoge toon, of continu huilen
- Nekstijfheid en/of bomberende fontanel
- Aanhoudend braken
- Petchiën (kleine paarse vlekjes van de huid), spontane blauwe plekken
- Bleek of grauw zien, abnormaal koude handen en voeten
- Verminderde huidturgor (elastische spanning huid)
- Tekenen van ernstig snel ademen en/of kortademigheid (neusvleugelen, thoracale hulpspieren)
- Stuipen

Indicaties voor gespecialiseerd slaaponderzoek bij kinderen:

- Slaperigheid overdag bij obesitas
- Combinatie van luid snurken, ademhalingspauzes, onrustige slaap, frequent ontwaken, naar adem moeten happen, overmatig zweten s' nachts
- Vermoeidheid, concentratiestoornissen en in slaap vallen overdag
- Niet uitgeslapen wakker worden ondanks voldoende uren slaap
- Hyperactiviteit en ADHD-achtig gedrag, gedragsstoornissen
- Een congenitale afwijking van het gelaat en/of de schedel
- Ernstige rusteloze benen