

Kinderbedtijd, hoe laat is dat eigenlijk?

Slaaptekort bij kinderen kan lijden tot slechte schoolprestaties en meer kans op ongelukken door concentratieproblemen overdag. Niet voor niets noemden leerkrachten in een onderzoek als belangrijkste opvoedkundige taak van ouders dat ze hun kinderen op tijd naar bed sturen.

Kinderbedtijd! Maar hoe laat is dat eigenlijk? Enkele richtlijnen om te bepalen hoe laat je kind naar bed moet.

Waarom slapen zo belangrijk is voor kinderen

Kinderen die niet voldoende slaap krijgen, voelen zich moe of futloos. Ze kunnen niet goed meer denken en hebben concentratieproblemen op school. Dat gaat ten koste van hun schoolprestaties. Ze maken ruzie met vriendjes of vriendinnetjes over futiliteiten, zijn agressiever of zijn thuis niet te genieten. Ook hun sportprestaties lijden onder slaapgebrek, omdat een slaaptekort de reactiesnelheid nadelig beïnvloedt.

Maar er is nog een andere regel om erop toe te zien dat kinderen voldoende slaap krijgen. Kinderen die te weinig slaap krijgen, groeien minder goed. Tijdens het slapen maakt de hypofyse een groeihormoon aan. Slaapwetenschappers geloven dat te weinig slaap het immuumsysteem beïnvloedt, waardoor een kind minder snel groeit.

Depressie, neurose, overgewicht, lager IQ en hoge bloeddruk...

Wetenschappelijk onderzoek heeft nog meer gevolgen van te weinig slaap bij kinderen naar voren gebracht. En dat zijn niet de minste aandoeningen:

- Bij kinderen met **depressieve klachten** blijkt ruim 70 procent een slaapstoornis te hebben, zo meldde het vakblad *SLEEP*.
- Kinderen met slaapproblemen hebben veel kans op **neuroses**, schreven Taiwanese wetenschappers in hetzelfde blad.
- Amerikaanse onderzoekers rapporteerden in het tijdschrift *Child Development* dat een uur extra slaap de kans op **overgewicht** bij kinderen met een zesde vermindert.
- In hetzelfde blad werd eerder geconstateerd dat kinderen met slapeloosheid gemiddeld **weinig zelfvertrouwen** hebben.

- Kinderen die slecht slapen en bovendien snurken, lopen extra risico's. Zo menen onderzoekers van de Amerikaanse Universiteit van Virginia dat hun **IQ een stuk lager** is, vergelijkbaar met dat van kinderen die loodvergiftiging hebben opgelopen.
- Anderen leggen een verband tussen slaapstoornissen en hoge bloeddruk.

Veel kinderen hebben een chronisch slaaptekort

Twee op de drie kinderen jonger dan 13 jaar kampen met slaaptekort, meldden onderzoekers aan de VUB eind 2007. In dezelfde periode bleek uit een enquête aan de KU Leuven dat één op drie tieners tussen 13 en 17 jaar te weinig slaapt. Laat televisiekijken, niet naar bed willen, gamen, chatten en sms'en leiden meer en meer tot chronische vermoeidheid. Maar liefst 62% van de tieners ligt 's avonds laat of zelfs 's nachts nog te bellen of te sms'en in bed, zo blijkt nog uit de Leuvense enquête.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

De meeste kinderen tussen de 5 en 12 jaar slapen gemiddeld 9,5 uur per nacht. In Nederland geldt een advies van 10 tot 11 uur slaap per nacht (kleuters tussen 11 en 13 uur). Tot voor kort werd ervan uitgegaan dat 13- en 14-jarigen nog zo'n 9 uur slaap nodig hebben, 16-jarigen acht uur moeten slapen en dat kinderen pas rond hun 18e toe kunnen met zeven uur slaap per nacht.

Recent [onderzoek](#) (januari 2012) heeft echter aangetoond dat te lang slapen voor pubers ook niet goed is. Zo presteren kinderen tussen de 10 en 12 jaar bijvoorbeeld optimaal na 9 tot 9,5 uur slaap. Van 12 tot 16 jaar zijn ze het best af met 8 tot 8,5 uur slaap, terwijl de schoolresultaten van 16- tot 18-jarigen juist weer het best blijken na ongeveer 7 uur slaap.

Volgens hoofdonderzoeker Eric Eide komt extra slaaptijd de prestaties en productiviteit van een kind niet ten goede. Hij benadrukt echter dat minder dan 7 uur slapen evenmin goed is. Ander onderzoek heeft zelfs aangetoond dat systematisch te weinig slapen de levensverwachting met enkele jaren bekort. "De gegevens laten zien dat 7 uur slaap simpelweg optimaal is voor kinderen van die leeftijd", stelt Eide.

Wat is een normale bedtijd op welke leeftijd?

- 4-6 jaar: 18.30-19.15 uur;
- 7-8 jaar: 19.30-20.00 uur;
- 9-10 jaar: 20.00-20.30 uur;
- 11-12 jaar: 21.00 uur
- 12-13 jaar: 21.00-21.30 uur;
- 14-15 jaar: 21.30-22.00 uur.

Een veelgehanteerde vuistregel is:

Een kind van 6 jaar gaat om 19.00 uur naar bed. Per verjaardag wordt de bedtijd 15 tot 20 minuten later.

Het belang van regelmaat en een strak regime

Veruit de meeste slaapproblemen worden veroorzaakt door een verkeerde pedagogische aanpak. In veel gevallen ontbreekt een]vast ritme wanneer een kind naar bed moet, stellen psychologen gespecialiseerd in slaapproblematiek. Een kind tot tien jaar heeft tien uur slaap nodig, moet eigenlijk iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en op eenzelfde tijd opstaan (ook in het weekend!) en moet het 's avonds een uur voor bedtijd rustiger aan doen.

Sommige ouders proberen wel een vast bedtijdstramien te hanteren, maar zijn daarin lang niet altijd niet volhardend genoeg. Volhouden helpt! Volg elke avond het vaste bed ritueel. Instoppen, praatje of verhaaltje, dikke knuffel, licht uit. Taboe: mobieltje, spelcomputer of laptop in bed. Weg ermee!

Treed op! Ouders die alles goed vinden, hebben vaker kinderen met slaapproblemen dan ouders die duidelijke regels stellen en handhaven, zo wijst onderzoek uit.

Bron: www.thuisinonderwijs.nl