

Boeken over slaap voor ouders

Baby's:

- Boek "[De ontevreden baby](#)" van Pamela Douglas (2024)

Dit zelfhulpboek is gericht op het jonge kind met problemen op het gebied van huilen, voeding en slaap. Het betreft een sensitieve responsieve methode, gebaseerd op "Cued care", sensorische informatieverwerking en voor de ouders elementen vanuit de Acceptance and Commitment therapie (ACT).

Dreumes, peuters, kleuters (1-6 jaar):

- "[Zelfhulp bij Slaapproblemen van je jonge kind](#)", IMH Nederland (2022)

Het boek bevat informatie over slaap van jonge kinderen (0-2 à 3 jaar) en geeft uitleg over normale slaap. Het boek is gebaseerd op de principes vanuit de infant mental health, met nadruk op verbinding en responsief ouderschap.

- Boek "[Zachte nachten](#)" van Anouk van Nuffel (2024)

Dit boek bevat een volledig responsieve methode voor de aanpak van slaapproblemen op de jonge kinderleeftijd.

- Boek "[Slaap kindje, slaap](#)" van dr. Eduard Estivill (2014)

Gedraggerichte methode voor de aanpak van slaapproblemen bij kinderen, waarbij gebruik gemaakt wordt van de 'klassieke' extinctiemethodes. Dit boek sluit aan bij de methodes die binnen Triple P geadviseerd worden t.a.v. het alleen leren slapen.

- Boek "[Slaap nu maar](#)" van Karlien Dhont (2022)

Zelfhulpboek voor ouders met brede informatie over slaapontwikkeling en slaapproblemen bij kinderen tot 6 jaar, waarin naast slapeloosheid ook ingegaan wordt op slaapproblemen zoals biologische klokproblemen, slaapapneu en rustelozebenensyndroom. Hierin staan meerdere methodes beschreven om zelfstandig te leren slapen, die een gedragsgericht uitgangspunt hebben.

Schoolkinderen (6-12 jaar):

- Zelfhulpboek "[Wat kun je doen als je niet durft te gaan slapen](#)"

Gebaseerd op slaaphygiëne en cognitieve gedragstherapie. Met name gericht op kinderen waarbij angst meespeelt bij de slaapproblemen, maar is ook bij andere slapeloosheidsproblematiek op deze leeftijd in te zetten.

Engelstalige opties:

- Boek "[Still awake](#)" van Lyndsey Hookway

Gericht op slaapproblemen en slapeloosheid bij kinderen van peuters tot tieners, middels een responsieve holistische aanpak. Ook geschikt voor ouders van kinderen met ontwikkelingsproblematiek

- Boek "[Uncle Lightfoot, Flip That Switch](#)" (2014)

Gericht op schoolkinderen (6-12 jaar) met angst voor het donker. Behandeling gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en exposure technieken.

'Digitale' ondersteuning bij slaapproblemen voor ouders/verzorgers en jeugdigen.

Website	Informatie
www.groeigids.nl	Informatie en advies voor ouders over slaap van kinderen van baby tot jong volwassene
https://elearningumcutrecht.nl.azureedge.net/e-module-slaap-bij-kinderen/story.html	E-learning module over slaap van kinderen ontwikkeld door UMC Utrecht.
www.slimslapen.nl	Informatie en zelftest over slaap voor jongeren
www.hersenstichting.nl/de-hersenen/gezonde-hersenen/slaap/slaap-en-jongeren/	Informatie over slaap voor jongeren
www.jouwggd.nl	Betrouwbare informatie over gezondheid, slaap, media, alcohol en drugs voor jongeren
www.groeigids.nl	Informatie en advies voor ouders over slaap van kinderen van baby tot jong volwassene