

PERSBERICHT

“Slapen kan je leren, ook op zeer jonge leeftijd.”

Slaapexpert Karlien Dhondt brengt boek uit over slaapproblemen en -stoornissen bij jonge kinderen



Voor 1 op de 4 kinderen van 0 tot 6 blijft vlot in- en doorslapen nog een verre – soms zelfs problematische – droom. Na ruim 15 jaar ervaring als kinder- en jeugdpsychiater gespecialiseerd in de slaapgeneeskunde en na talloze gesprekken met oververmoeide ouders en hun slapeloze kinderen vond Karlien Dhondt het tijd om een aantal belangrijke aspecten rond slaapproblemen bij jonge kinderen neer te schrijven. Want iedereen is het eens over het belang van een goede nachtrust. Maar wat als je kind je 's nachts wakker houdt?

Dit boek, geschreven voor ouders van kinderen tussen 0 en 6 jaar, helpt om de verschillende slaapproblemen of -stoornissen te onderscheiden en de juiste aanpak te zoeken voor de soms

hardnekkige slaapproblemen bij jonge kinderen. Wat gebeurt er allemaal tijdens het slaapproces? Welke slaapproblemen of -stoornissen zijn er? Hoe loopt de ontwikkeling van een kind precies en welke rol speelt slaap daarin? Welke fases zijn moeilijk en wat betekent dit voor de aanpak die je kiest?

Met dit boek stippel je een realistisch plan van aanpak uit dat past bij jou als ouder en bij jullie als gezin. Wil je het slapen trainen, dan moet je kunnen inschatten of de gekozen aanpak zal werken voor jouw kind, en of hetzelfde geldt voor jullie als ouders. Mits wat geduld, oefening en doorzettingsvermogen zullen de inspanningen lonen. Want één zekerheid is er alvast wel: slapen kan je leren.

Over de auteur

Prof. dr. Karlien Dhondt is kinderpsychiaterpsychotherapeut, deeltijds hoofddocent aan de faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van de Universiteit Gent, kliniekhoud Kinderpsychiatrie van het UZ Gent en gewoon lid van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde van België. Zij startte in 2005 het Pediatrisch Slaapcentrum op en bouwde sindsdien deze expertise uit binnen de diensten Pediatrie en Kinder- en jeugdpsychiatrie. Daarnaast is zij ook coördinator van het Pediatrisch Genderteam en betrokken in de zorg voor kinderen en jongeren met gendervragen en -problemen.

Slaap nu maar (alsjeblijft)

Karliën Dhondt
Pelckmans
Paperback – 220 blz.
ISBN 978-94-6401-073-2
22,50 euro

Vanaf 28 oktober in de boekhandel