

Slaapmoeilijkheden bij kinderen

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 WANNEER SLAPEN EEN NACHTMERRIE WORDT	4
2 HOE ZIT ONZE SLAAP IN ELKAAR	4
3 GOED LEREN SLAPEN.....	5
3.1 Overdag	5
3.2 Bedtijd	5
3.3 Slaapkamer	6
3.4 Slaapritueel	6
3.5 Leren alleen slapen	7
4 SLAAPGEDRAG IN KAART BRENGEN.....	9
5 SLAAPMOEILIKHEDEN AANPAKKEN.....	9
6 HANDLEIDING SLAAPDAGBOEK	10
7 BRONNENVERMELDING.....	10
8 CONTACTGEGEVENS	10

1 Wanneer slapen een nachtmerrie wordt

Slaapmoeilijkheden bij kinderen en jongeren zijn een vaak voorkomend fenomeen. Als ouder is de kans groot dat u op een bepaald moment in de ontwikkeling van uw kind wordt geconfronteerd met een kind dat moeilijk inslaapt of doorslaapt.

Slaapmoeilijkheden zijn zelden een geïsoleerd probleem van het kind. Vaak zijn het vooral ouders die slaapmoeilijkheden als problematisch ervaren. Een kind dat moeilijk inslaapt of 's nachts wakker wordt, kan voor ouders erg vermoeiend zijn. Onderschat de invloed niet die een gebrek aan slaap heeft op uw functioneren als ouder. Durf extra hulp in te schakelen en maak uw vermoeidheid bespreekbaar. Vergeet niet dat veel ouders met deze uitdagingen worden geconfronteerd!

Bovendien wijst onderzoek uit dat slechts een kleine minderheid van alle kinderen kampt met een slaap**stoornis**.

2 Hoe zit onze slaap in elkaar

Onze slaap is opgebouwd uit 4 slaapstadia. Elke nacht worden deze 4 stadia, gaande van heel lichte, tot diepe slaap, verschillende malen doorlopen. Tussen deze verschillende fases wordt iedereen kort wakker. Als volwassene bent u hiervan vaak niet bewust. Kinderen worden ook iedere nacht verschillende keren wakker. Stel uzelf dus niet de vraag hoe het komt dat uw kind wakker wordt, maar hoe het komt dat uw kind niet uit zichzelf weer in slaap valt? Hoe komt het dat uw kind hiervoor hulp uit de omgeving nodig heeft?

Er bestaat een grote individuele variatie in de gemiddelde hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, elk kind is anders en heeft een andere behoefte. Vooral de ochtend geeft een indicatie of uw kind al dan niet voldoende heeft geslapen.

Een kind krijgt waarschijnlijk voldoende slaap wanneer het:

- » door de week 's morgens spontaan wakker wordt.
- » in weekends en vakanties niet veel later wakker wordt dan in de week (als het kind de avond ervoor niet heel veel later naar bed is gegaan).
- » binnen een half uur na het opstaan, trek heeft in ontbijt.

Overzicht van **gemiddelde slaapbehoefte** per leeftijd:

0 tot 1 jaar	16 tot 20 uren
1 tot 4 jaar	12 uren + een middagdutje
4 tot 12 jaar	10 tot 12 uren
Ouder dan 12 jaar	8 uren

3 Goed leren slapen

Om slaap te bevorderen, creëren we bepaalde omstandigheden die de slaap ten goede komen. Helaas bestaan er geen standaardoplossingen voor kinderen die moeilijk slapen. Ieder kind en iedere situatie is uniek en vraagt een aparte aanpak.

Als ouder kan u uw kind helpen bij het **leren** inslapen en doorslapen. U kan best rekening houden met een aantal factoren. **Beslis als ouder zelf welke tips uw gezin kunnen ondersteunen.** Probeer tips uit waar u zich als ouder goed bij voelt: laat uw kind bv. niet doorhullen wanneer u dit niet verdraagt.

3.1 Overdag

- » Laat uw kind overdag voldoende spelen en bewegen.
- » Zorg voor een rustige gezinssituatie: onrust in een gezin kan leiden tot moeilijkheden met slaap. Onder onrustige situaties verstaan we ruzies maar bv. ook verbouwingen of een drukke agenda. Om goed te kunnen slapen is het belangrijk dat een kind zich veilig voelt.
- » Geef uw kind overdag voldoende aandacht, maar leer het ook zelfstandig spelen. Zo leert hij/zij om 's nachts de hulp van mama en papa niet in te roepen.

3.2 Bedtijd

- » Leg uw kind tijdig uit dat het moet gaan slapen. Geef uw kind nog even de tijd om zijn/haar spel af te ronden. Verwacht niet van uw kind dat het midden in een spel plots stopt om te gaan slapen.
- » Leg uw kind iedere dag op hetzelfde moment in bed. **Regelmaat** is erg belangrijk, zelfs tijdens weekends.

- » Elk kind heeft een veilig gevoel nodig om te kunnen slapen. Wanneer ze weten dat hun ouders of een andere vertrouwde volwassene thuis is, stelt hen dat gerust. Wanneer kinderen zich om de één of andere reden niet veilig voelen, kan dat tot slaapmoeilijkheden leiden.
- » Vermijd wilde spelletjes of spannende films kort voor bedtijd.
- » Breng uw kind naar bed wanneer het moe is. Leer als ouder de signalen van uw kind te herkennen: sommige kinderen gaan geeuwen, andere kinderen worden net onrustig en actiever.
- » Laat uw kind niet in slaap vallen voor het in bed ligt (niet in slaap vallen op de zetel of op schoot). Hierdoor kan het voor uw kind moeilijker worden om alleen in slaap te leren vallen.
- » Vermijd honger, maar ook overmatig eten of drinken vlak voor het slapen.
- » Vermijd tv of tablet kort voor bedtijd. Het blauwe licht van deze apparaten verhindert dat melatonine (het slaaphormoon) wordt aangemaakt.

3.3 Slaapkamer

- » De slaapkamer nodigt uit tot slapen: rustig, verduisterd, aangename temperatuur, comfortabel bed.
- » Een vertrouwde ruimte die geassocieerd wordt met slapen. Leg niet teveel speelgoed in de slaapkamer, dit kan zorgen voor afleiding.
- » Gebruik het bed / de slaapkamer niet als straf. Vermijd negatieve associaties met de slaapkamer. Gebruik de slaapkamer liever ook niet om te spelen.
- » De slaapkamer is goed verlucht en rookvrij.

3.4 Slaapritueel

- » Gewoonte speelt een belangrijke rol bij het in slaap vallen. Slaaprituelen (vaste gewoontes) krijgen de functie van een herinnering voor het slaapsysteem dat het tijd is om te gaan slapen. Ze zorgen voor structuur en rust.
- » Zorg voor een aantal vaste, rustige rituelen voor uw kind gaat slapen, bv. tanden poetsen, pyjama aandoen, knuffelmomentje, verhaal voorlezen...
- » Maak duidelijk dat het nog nacht is wanneer uw kind 's nachts wakker wordt. Maak geen licht en zo weinig mogelijk geluid. Zorg ervoor dat dit een saai moment is. Praat zo min mogelijk en laat uw kind in bed liggen.

- » Kleine kinderen hebben nog geen tijdsbesef, waardoor ze kunnen denken dat het al tijd is om op te staan en te spelen. Gebruik eventueel een slaapwekker. Wanneer het diertje slaapt, mag uw kind nog niet opstaan.
- » Gebruik het laatste stukje van het slaapritueel om uw kind terug in te stoppen.
- » Even belangrijk is dat uw kind ook zicht heeft op welk gedrag u wel wenst te zien van hem/haar. Hoe duidelijker de verwachtingen uitgesproken worden naar uw kind, gevolgd door positieve aandacht wanneer deze zaken goed gaan, hoe groter de kans op een vlot bed ritueel. Bekrachtig positief gedrag door complimentjes te geven over wat goed verloopt.
- » **Tijdens ziekte of moeilijke periodes, is het normaal dat uw kind extra aandacht vraagt. Keer terug naar de normale situatie wanneer de periode voorbij is.**

3.5 Leren alleen slapen

- » Elk kind vertoont op een bepaald moment scheidingsangst. Ze zijn bang om los te komen van de ouders. Ook als ouder is het soms moeilijk uw kind los te laten. Zorg er in eerste instantie voor dat u zelf klaar bent om uw kind te leren om zelf in slaap te vallen. Ga op zoek naar de voordelen voor uzelf en uw kind.
- » Gaan slapen in een donkere kamer zonder mama en papa, kan kinderen angst inboezemen. Een exclusief moment van aandacht met uw kind kan het afscheid makkelijker maken. Tijdens dit moment kan u bv. een boekje voorlezen. Laat uw kind dit moment niet te lang rekken: leg kort uit waarom het belangrijk is om op tijd naar bed te gaan. Probeer rustig te blijven en hanteer consequent dezelfde aanpak. Zoek wat uw kind op dat moment kan troosten: favoriete knuffeldier, nachtlampje/deur op een kier, blijf nog wat in de buurt door bv. de was weg te leggen in de kamer ernaast. Slapen met een knuffel kan een extra gevoel van veiligheid verlenen: een knuffel biedt troost bij vermoeidheid, een gespannen gevoel of verdriet. Een knuffel kan ook symbolisch de plaats van de ouders innemen op momenten dat deze niet dicht in de buurt zijn.
- » Over samen slapen bestaan verschillende visies. Als u er voor kiest om uw kind bij zich in bed te laten slapen, let dan steeds op een aantal veiligheidsmaatregelen. Deze maatregelen kan u terugvinden op de website <https://cosleeping.nd.edu/safe-co-sleeping-guidelines/>.

Wees u ervan bewust welke invloed de aanwezigheid van uw kind heeft op de relatie met uw partner. Het is belangrijk dat beide partners zich goed voelen bij de beslissing om een kind al dan niet in bed / in de slaapkamer bij de ouders te laten slapen.

» Alle kinderen worden 's nachts verschillende keren wakker. Ze moeten worden aangeleerd om zelfstandig terug in slaap te vallen. Naarmate het kind ouder wordt is het de taak van de ouder om het kind te helpen zelfcontrole te ontwikkelen en niet steeds van de ouders afhankelijk te zijn bij het weer in slaap vallen.

- Ga niet meteen naar uw kind wanneer het 's nachts wakker wordt: geef uw kind de kans om te leren om zelfstandig terug in te slapen. Bij nachtelijk wakker worden, kan ouderlijke troost op termijn een beloning worden en bekrachtigt dit onbedoeld het huilen. Dit kan op langere termijn doorslaapproblemen in stand houden.

Maak de troostmomenten niet te lang wanneer u er voor kiest om uw kind te gaan troosten. Steek 's nachts geen licht aan en zorg ervoor dat dit een saai moment is. Bouw beetje bij beetje de tussentijd op vooraleer u bij uw kind gaat kijken.

- Blijf rustig wanneer u de kamer binnengaat. Wanneer u aanvoelt niet rustig te kunnen blijven, gaat u best de kamer niet binnen.
- Zorg ervoor dat de veiligheid van uw kind gegarandeerd wordt en dat het zichzelf geen pijn kan doen in bed.
- Wanneer een kind vaak al drinkend weer in slaap valt, kunnen doorslaapmoeilijkheden hierdoor langer blijven bestaan. De voeding wordt dan de conditie die nodig is om de overgang van waken naar slapen te kunnen maken.
- Anderzijds kan de moeite met doorslapen, voortkomen uit een behoefte van het kind en niet uit reactie van de ouder daarop. Wanneer jonge kinderen merken dat ze alleen zijn, willen ze zeker weten dat er iemand in de buurt is die hen kan beschermen. Jonge kinderen kunnen soms geplaagd worden door erg levendige nachtmerries.
- **Psychologe Nina Mouton: "Kinderen worden niet geboren met de vaardigheid 'slapen' en 'doorslapen', ze moeten hierin groeien."** Kinderen zullen doorslapen op het moment dat ze deze mijlpaal bereikt hebben en er zich klaar voor voelen.

4 Slaapgedrag in kaart brengen

Als ouder heeft u de belangrijke taak om uw kind verschillende vaardigheden aan te leren. Goed leren slapen is een vaardigheid waar vele kinderen hulp bij nodig hebben.

Om een probleem objectief in kaart te brengen, kan u beroep doen op een **slaapdagboek**. Via de website van de Christelijke Mutualiteit (www.cm.be/slaapwel) vindt u een uitgebreid waak-slaapdagboek terug. Een vereenvoudigde versie van het slaapdagboek vindt u verder in deze brochure.

Het is niet altijd evident om een juiste inschatting te maken van het probleem. Sommige zaken gaat u overschatten, zoals bv. huilgedrag. Andere zaken, zoals de hoeveelheid nachtrust die uw kind heeft gehad, zijn al helemaal moeilijk in te schatten. Vervolgens kunnen slaapproblemen te maken hebben met dingen die overdag zijn gebeurd of eerder die week. Vaak is het dus gissen naar een antwoord op al uw vragen.

Een slaapdagboek kan helpend zijn om meer inzicht te verwerven in het slaapproces van uw kind. Dit dagboek houdt u gemiddeld een week bij, waarna u vaak een aantal patronen kan herkennen. Hiermee kan u aan de slag. Ook tijdens uw aanpak kan het van belang zijn om het dagboek verder bij te houden om het effect van de aanpak na te gaan.

5 Slaapmoeilijkheden aanpakken

Een klein percentage van kinderen vertoont afwijkingen tijdens de slaap. Een kind kan last hebben van slaapwandelen, tandenknarsen, hoofdbonken... Deze gedragingen kunnen onschuldig zijn en moeten niet steeds wijzen op een achterliggend probleem.

Slaapmoeilijkheden kunnen veroorzaakt worden door lichamelijke aandoeningen, ontwikkelingsstoornissen of psychische stoornissen.

Wanneer u dit vermoedt of wanneer u extra ondersteuning wenst bij het aanpakken van slaapmoeilijkheden, kan u dit best bespreken met de pediatr. Slaapmoeilijkheden kunnen ook besproken worden met de psychosociaal begeleidster, maatschappelijk werkster of psychologe die aan de zorgenheid Pediatr verbonden zijn.

6 Handleiding slaapdagboek

Hanteer deze handleiding bij het invullen van uw slaapdagboek.

- » Vul het dagboek iedere dag aan. Dit neemt slechts enkele minuten in beslag. Gebruik het dagboek enkele weken, zodat u patronen kan ontdekken. Vul de datum in en duid aan of het om een weekday, weekend of vakantie gaat.
- » Vul de naam in van de volwassene die 's avonds het slaapritueel uitvoert.
- » Duid de momenten aan dat uw kind in zijn eigen bed slaapt (S).
- » Duid de momenten aan dat uw kind in een ander bed slaapt, bv. bij ouders (So).
- » Duid de momenten aan dat uw kind op een andere plaats slaapt, bv. in de zetel, in de auto (Sa).
- » Duid aan hoe het gedrag van uw kind overdag is: 1 = geen energie en moeilijk om wakker te blijven, 10 = vol energie.
- » Duid overdag aan wanneer uw kind: erg actief speelt en/of sport (A), achter een beeldscherm zit (tv, tablet, spelcomputer...) (B).
- » Noteer bij opmerkingen of er die dag speciale gebeurtenissen waren.
- » Hoe werd uw kind 's morgens wakker: spontaan of gewekt?

7 Bronnenvermelding

Mouton, N. (2020). Mild Ouderschap: Zelfs tijdens de woedeaanval in de supermarkt. Borgerhoff & Lambergts.

Boer, F. (2011). Slaapproblemen bij kinderen. Lannoo: Campus

www.cm.be/slaapwel

www.uza.be

www.kindengezin.be

www.uzgent.be

8 Contactgegevens

Zorgenheid Pediatrie AZ Alma

tel. 09 310 18 13