



## Hoofdstuk I

# Slaap moet groeien

Elke jonge ouder loopt er tegen aan: gebroken nachten en slaaptekort. Dat is inherent aan het krijgen van kinderen en een hot topic onder ouders. Dat is niet zo gek; een tekort aan slaap kan een ongelooflijke impact hebben op een heel gezin. Maar hoe ga je daar nu mee om en wat kan je van je kersverse baby of überhaupt in zijn eerste levensjaar verwachten? In dit hoofdstuk laat ik zien dat slaap zich op natuurlijke wijze ontwikkelt, wat je baby op welke leeftijd kan op slaapgebied en wat we nu verstaan onder doorslapen. Ook vind ik het belangrijk te onderstrepen dat iedere baby anders is, dat er verschillende methodes zijn om je baby beter te laten slapen en dat het niet automatisch betekent dat je je baby dan maar gewoon moet laten huilen, zoals – onbegrijpelijk maar waar – nog steeds op grote schaal wordt geadviseerd aan ouders.

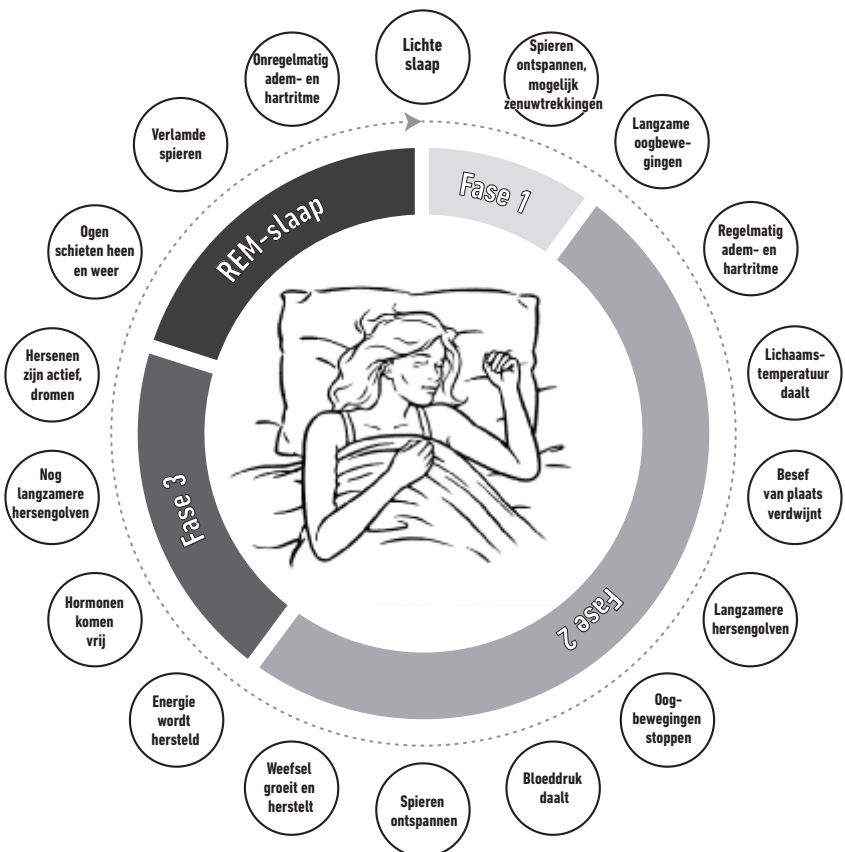
### **SLAAPGEBREK HOORT ERBIJ**

Slaap – en met name slaapgebrek – is iets waar iedere ouder na de geboorte van zijn of haar kind in meer of mindere mate mee te maken krijgt. Geen enkele baby wordt geboren met een vaststaand dag- en nachtritme en het vermogen meerdere uren aaneengesloten te slapen. En dat is maar goed ook, want dat

zou gevaarlijk zijn. Een baby heeft elke paar uur voeding nodig en mag niet te diep slapen. Als er ‘gevaar’ dreigt – denk aan bijvoorbeeld ondervoeding en oververhitting – dan moet hij snel alarm kunnen slaan. Dat doet je baby door te gaan huilen.

Slaap is een essentiële levensbehoefte, niet alleen voor baby’s, maar ook voor volwassenen. Zonder slaap kun je niet, net als eten en drinken. Het werkt herstellend voor lichaam en geest. Slaap is een biologische noodzaak om in leven te blijven, en het is nodig om optimaal te kunnen functioneren en gelukkig te zijn. Het is onder meer belangrijk voor het geheugen, het centraal zenuwstelsel en de lichamelijke groei.

### WAAROM JE LICHAAM VAN SLAAP HOUDT



## **BELANG VAN SLAAP VOOR HET GEZIN EN DE BABY**

Slaap is essentieel voor je welzijn. Geen verrassing dus dat slaapproblemen van kinderen – soms verstrekkende – gevolgen hebben voor zowel de mentale als fysieke toestand van de ouders. Uit onderzoek blijkt dat er een relatie is tussen slaapttekort bij kinderen, stress bij ouders, gezinsproblemen en mishandeling van kinderen.

Slapeloosheid bij ouders, bijvoorbeeld doordat hun baby 's nachts niet slaapt en veel huult, kan leiden tot problemen in de relatie van de ouders. Ouders van een pasgeboren baby hebben vaak zelf last van slaapproblemen omdat hun baby een ander slaapritme heeft en zij hun baby 's nachts moeten voeden.

Ook je baby heeft slaap nodig, en dan gaat het niet alleen om het aantal uren, maar ook om de kwaliteit van zijn slaap.

### **Waarom is slaap belangrijk?**

Baby's hebben slaap nodig om te groeien, zich goed te voelen en zich te ontwikkelen.

- 's Nachts produceren baby's groeihormonen, dus een goede nacht slaap is bevorderlijk voor de groei
- Genoeg slaap heeft een positieve invloed op het immuunsysteem
- Slaap speelt een grote rol in de werking van het geheugen en de leerfunctie

## Slaapgebrek is schadelijk

Slaapgebrek raakt een groot deel van de gezinnen, niet gek dus dat het tekort aan slaap de grootste klacht is van jonge ouders. Langdurig te weinig slapen raakt je keihard, en op alle fronten. Je functioneert slechter en voelt je lichamelijk en geestelijk stukken minder. Slaapgebrek heeft een enorme impact. Niet alleen op een individu, maar op het hele gezin. Bovendien ben je vaak meer dan moe, je raakt op een gegeven moment gewoon uitgeput.

Een overzicht van veelvoorkomende nadelige effecten van slaaptekort bij volwassenen:

- Minder alert, minder waakzaam en oplettend, vooral gevaarlijk in het verkeer
- Minder productief door slechte concentratie
- Je minder gelukkig voelen
- Minder energie om dingen te ondernemen – negatief effect op sociaal leven (en geluksgevoel)
- Prikkelbaarder en sneller geïrriteerd, wat een negatieve invloed kan hebben op relaties
- Een continu vermoeid gevoel
- Een verminderde weerstand hebben en vatbaarder zijn voor infecties
- Psychische klachten als stress, angsten en depressies
- Verhoogde kans op:
  - Structurele slaapproblemen
  - Overgewicht
  - Maagzweren
  - Diabetes type 2
  - Hart- en vaatziekten
  - Beroertes

- Achteruitgang van het cognitief functioneren: waarnemen, denken, taal, bewustzijn, geheugen, aandacht en concentratie

## VEELVOORKOMEND PROBLEEM

Slecht slapende kinderen zie je wereldwijd. Onderzoek heeft aangetoond dat maar liefst één op de vier kinderen onder de vijf jaar een slaapprobleem heeft. Dat is een ongelooflijk hoog percentage. Dat betekent voor Nederland dat zo'n 200.000 kinderen onder de vijf jaar een slaapprobleem hebben. Naar schatting komt 30 tot 40 procent van de kinderen niet aan genoeg slaap. Je bent dus zeker geen uitzondering.

Maar wanneer spreek je van een slaapprobleem? Uit onderzoek bij Nederlandse baby's van zes maanden blijkt dat één op de tien ouders het slapen van hun kind als een probleem ervaart. In de leeftijd van 0-2 jaar komen slaapproblemen vaak voor, zo blijkt uit onderzoek: ze behoren tot de 'normale' opvoedingsproblemen in deze ontwikkelingsfase. Als de problemen in frequentie, duur of intensiteit toenemen, kunnen ze door ouders als ernstig en belemmerend worden ervaren.

Kinderartsen spreken van een slaapprobleem wanneer een kind na het op bed leggen niet binnen 30 minuten in slaap kan komen. Of één tot drie keer per nacht wakker wordt en niet binnen vijf minuten weer in slaap valt. Sigrid Pillen, werkzaam als kinderneuroloog bij het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe, nuanceert dat: 'Ook wanneer een kind wel snel in slaap valt, kun je als ouder veel last ervaren van de gebro-

**'Één op de vier kinderen onder de vijf jaar heeft een slaapprobleem.'**

**‘Vanaf zes maanden is een baby neurologisch, fysiek en mentaal klaar voor slaapprobleemcoaching.’**

ken nachten. Overdag zijn ze prikkelbaar. De relatie lijdt eronder, de opvoeding, het werk.’

Zelf wil ik daarbij de kanttekening maken dat als ouders het slaapedrag van hun baby niet als problematisch ervaren je je moet afvragen of je het wel een slaapprobleem kunt noemen.

Baby’s kan je vanaf zes maanden, of bij vroeggeborenen zes maanden na de uitgerkende datum, en in sommige gevallen zelfs al vanaf 18 weken actiever leren slapen. Vóór die tijd is een baby neurologisch, fysiek en mentaal niet klaar voor slaapprobleemcoaching. Uiteraard kun je wel vlak na de geboorte de slaap van je baby al meer vormgeven, zodat je je baby op de goede weg helpt richting zelfstandig in slaap vallen en het maken van langere rukken (zie hoofdstuk 3).

### **ERKENNING VANUIT WETENSCHAPPELIJKE HOEK**

In juni 2017 pleitten Nederlandse kinderartsen op het congres van de Vereniging voor Kindergeneeskunde voor meer hulpverlening en meer begrip voor ouders met slapeloze kinderen. Een kind dat ’s nachts alles bij elkaar krijst, kan een gezin ontwrichten. Heel veel ouders tobben, zonder hulp, maar met talloze goedbedoelde en vaak tegenstrijdige adviezen, zegt Sigrid Pillen. ‘Slaapproblemen van kinderen worden door de omgeving al snel gebagatelliseerd. “Het gaat vanzelf wel over”, “Je moet gewoon wat harder zijn en hem laten huilen”. Maar dat krijsen kan uren doorgaan, soms elke nacht, maandenlang,’ aldus Pillen.

De erkenning dat een slaapprobleem een compleet gezin kan beïnvloeden is een enorme stap in de goede richting. Het

brengt in ieder geval bewustwording van het feit dat niet iedere baby van nature slaapt als een roos. Maar ook dat ouders de situatie van een slecht slapende baby niet over zichzelf hebben afgeroepen. Dat ze niet falen als ouders. Dat het niet hun schuld is dat hun baby zo moeilijk in slaap te krijgen is. Of dit besef direct een concrete oplossing voor het probleem brengt, is nog maar de vraag. Slechts een klein percentage van de baby's en kinderen die kampen met slaapproblemen, kunnen in het medische circuit worden geholpen. Het overgrote deel van de ouders zal te horen krijgen dat er medisch gezien niets met hun baby aan de hand is. Tja, en wat dan? Het slaapprobleem lost zich niet altijd vanzelf op en een doorverwijzing naar het consultatiebureau leidt ook niet altijd tot een gewenste oplossing. Daar geven ze nog vaak het advies om je baby maar te laten huilen. En laten de meeste ouders dat anno 2017 niet willen.

### **SLAAPASSOCIATIES: EEN HOUVAST VOOR JE BABY**

Als een baby vanaf zes maanden de hulp van de ouders nodig heeft om in slaap te vallen bij bedtijd en 's nachts, en zijn slaap niet zelf kan reguleren – én dat door ouders als zeer belastend wordt ervaren – dan kun je spreken van een 'slaapprobleem'. Als we een baby leren slapen, kijken we altijd naar de bestaande slaapassociaties, waarbij het kind de ouder nodig heeft om in slaap te vallen en verder te slapen als hij 's nachts wakker wordt. Er zijn legio slaapassociaties te noemen die worden ingezet als middel om een baby in slaap te krijgen of weer in slaap te helpen. De volgende slaapassociaties zie ik heel vaak in mijn praktijk en kunnen we vanaf zes maanden met behulp van coaching afbouwen:



- de fles
- borstvoeding
- wiegen
- lopen
- autorijden
- handje vasthouden
- speen teruggeven
- ernaast liggen
- mee in bed nemen
- in de kamer erbij zitten
- in de armen van de ouders in slaap vallen
- in slaap aaien

## SLAPEN KUN JE LEREN

Het klinkt je in eerste instantie misschien vreemd in de oren, maar slapen – of beter gezegd: in slaap vallen en doorslapen – is een aangeleerde vaardigheid. Net zoals je baby ooit zal leren kruipen, lopen, praten, fietsen, lezen en schrijven, zal je baby leren slapen. Daar kan even wat tijd overheen gaan. Biologisch gezien kan een pasgeboren baby nog geen nachten doorslapen. Slaap ontwikkelt zich met de tijd. De vele slapeloze ouders die ik in de afgelopen jaren heb gesproken en gecoacht zijn bijzonder opgelucht als ik dat zeg.

Wel is het belangrijk om eventueel onderliggende medische oorzaken uit te sluiten. In baby's eerste jaar zijn (verborgen) reflux, allergieën, eczeem, astma en (chronische) oorontstekingen oorzaken die de slaap, en het vermogen van een baby om zich

**'Slapen is een aangeleerde vaardigheid.'**

zelf gerust te stellen en te kalmeren, ernstig kunnen verstoren (in hoofdstuk 7 lees je alles over onderliggende medische oorzaken). Schrik niet, zo-

dra de klachten verdwenen zijn, kun je je baby alsnog slaapvaardigheid leren. Het is heel normaal dat je baby een paar keer per nacht wakker wordt. Het goede nieuws is dat je je baby kunt leren om zichzelf weer in slaap te helpen.

## **GOED OUDERSCHAP EN GOED SLAPEN IS NIET HETZELFDE**

Belangrijk is dat je weet dat geen enkele baby wordt geboren met zijn slaapvaardigheid op zak. Zo staat een baby na de geboorte ook niet op zijn eigen benen of zegt hij spontaan ‘ma-ma’. Maar naarmate je baby groeit en ouder wordt, ontwikkelt zijn slaapvolwassenheid. Daarbij hoef je niet stil te zitten en af te wachten. Nee, als ouders kun je je baby zeker helpen leren slapen.

Een belangrijk feit om te onthouden – en ik kan het niet vaak genoeg zeggen – is dat je baby’s slaapgewoonten meer een weerspiegeling zijn van zijn temperament dan van je opvoedstijl. Bedenk bovendien dat veel andere ouders overdrijven over hoelang hun baby al kan slapen. Soms brengen ze dat ook nog eens op een manier die suggereert dat zij een goede ouder zijn en jij niet. Grote onzin! Het goed slapen van een baby hangt af van zo veel omstandigheden: medische start in het leven, onderliggende medische oorzaken en/of temperament. Laat je dus vooral niet onder tafel kletsen of onzeker maken. Het is niet per se de schuld van de ouders dat de baby’s nachts wakker wordt of al begint te krijsen zodra zijn hoofdje het matras raakt. Is je baby jonger dan vier maanden, lees dan alles over het in slaap vallen, het bevorderen van doorslapen en hoe om te gaan met slaapgebrek in hoofdstuk 3 en 11. Is je baby 18 weken of ouder, dan kun je langzaam toewerken naar zijn slaapvaardigheid. Hoe? Dat lees je in hoofdstuk 10, Slaapoplossingen.