

Voor u zelf gaat slapen, houd nog even toezicht hoe het kind in slaap gevallen is.

4. Wat gedaan wanneer uw kind 's nachts regelmatig wakker wordt?

Wanneer uw kind wakker wordt omdat de omstandigheden waarin het inslaapt niet gunstig zijn, moet u deze eerst aanpakken opdat uw kind autonoom zou worden en alléén kan inslapen 's avonds en 's nachts. U respecteert best een eenvoudig ritueel en legt uw kind wakker in bed. Spreek het zacht maar kordaat aan. Ga dan nog enkele malen kijken met steeds langere intervallen tot uw kind ophoudt met wenen en in slaap valt. Indien het voor u moeilijk is om uw kind goede slaapgewoonten te leren of opnieuw te leren, vraag dan best raad aan uw behandelende geneesheer. Daarbij is het goed om weten dat een raadpleging betreffende de aanpak van slaapproblemen het grootste nuteffect zal hebben wanneer uw kind en beide ouders aanwezig zijn.

«De tien gouden regels van uw kinderarts opdat uw kind goed zou slapen.»

1. Oververwarm de slaapkamer van uw kind niet (maximum 18-20°).
2. Rook nooit in de kamer waar uw kind slaapt.
3. Leg uw zuigeling steeds op de rug te slapen.
4. Kleed uw kind en dek het in op een aangepaste manier voor een optimale slaap.
5. Houd er een strikt uurrooster op na ook wat het slapengaan betreft.
6. Leer uw kind zelf in te slapen in zijn bedje (en niet in uw armen).
7. Voor u zelf gaat slapen houd nog even toezicht hoe het kind in slaap gevallen is.
8. Voer een ritueel op rondom het slapengaan en houd er u aan (knuffel, verhaaltjes, wiegelledje). Maak voor uw kind van het slapengaan een bevoorrecht en aangenaam ogenblik.
9. Haal uw kind niet systematisch uit zijn bedje wanneer het 's nachts wakker wordt, geef het de tijd om opnieuw in te slapen.
10. Verander zo weinig mogelijk de omgeving waarin uw kind slaapt.



Deze brochure wordt uitgegeven door de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde.

Bezoek onze website:
www.bvksbp.be

Vraag het advies van uw arts.

Deze brochure wordt uitgegeven door de Belgische Vereniging voor Kindergeneeskunde



Het gezin, het kind en zijn slaap



Met de steun van



www.pampers.be

Deze brochure werd opgesteld door dokter A. Kahn en afgewerkt door dokters J. Groswasser en H. Devlieger

September 2004 – Herdruk 2006

1

Het is normaal dat een kind spontaan wakker wordt om de 60 tot 90 minuten, dus 4 tot 6 maal per nacht.

« Slecht slapen wordt zelden veroorzaakt door lichamelijke problemen.»

Sommige pre-adolescenten kunnen moeilijk de slaap vatten en slapen slechts ver na middernacht in.

1. Hoe vaak komt slecht slapen voor?

Goed slapen is voor uw kind even belangrijk als goed ademen, goed eten. Soms verloopt het slapen echter niet zonder problemen, bijvoorbeeld wanneer het kind zich verzet tegen inslapen of wanneer het verschillende keren wakker wordt in de loop van de nacht.

Dit komt voor bij één kind op vijf. Deze slaapproblemen zijn meestal van voorbijgaande aard, maar kunnen soms meerdere jaren aanslepen.

Men mag in de aanpak van deze slaapproblemen niet overdrijven en ze overmatig behandelen. Anderzijds zou het ook fout zijn deze problemen te negeren want dan is de kans groot dat ze gaan toenemen. Daarom is het goed de basisregels van een normale slaap te kennen waardoor u het slecht slapen van uw kind kunt voorkomen of corrigeren.



De «misvattingen»

Wanneer een dokter geconsulteerd wordt wegens een slaapprobleem bij het kind, gaat het in de meeste gevallen om het bestaan van een “misverstand” over hoe men met de slaap van een kind moet omgaan. Dit probleem kan reeds vanaf de geboorte aanwezig zijn maar kan zich ook progressief instellen. De misvatting ontstaat wanneer de ouders aan alle behoeften van hun kind hebben willen tegemoetkomen maar (zonder er zich van bewust te zijn) hierdoor gewoonten te hebben aangeleerd die de slaapproblemen veroorzaken en onderhouden. Een voorbeeld ter verduidelijking: het kind is op de arm van de ouder ingeslapen, of in het bed van de ouders, of tijdens het drinken, en wordt dan slapend in zijn bedje gelegd. Zoals alle kinderen wordt het één tot twee uur later spontaan wakker; het vindt dezelfde omstandigheden niet meer terug waarin het in slaap was gevallen die nuttig en nodig zijn om rustig terug in te slapen. Het kind zal hierop beginnen wenen om de vertrouwde omgeving bij het inslapen terug op te eisen. Aldus wordt het kind 's nachts terug in de armen genomen, of terug in het bed van de ouders gelegd, of rondgereden in de wagen, of krijgt het een voeding aangeboden waardoor het meer dan nodig gaat drinken. Een ander voorbeeld van foute aanpak is wanneer de overbezorgde ouders naar het kind toesnellen van zodra het begint te wenen. Het kind heeft aldus niet de tijd gekregen om zelf spontaan terug in te slapen en wordt wakker gehouden door de goed bedoelde maar foute tussenkomst van de ouders.

2. Wat zijn de regels van een goede slaap?

Het is normaal dat een kind spontaan wakker wordt om de 60 tot 90 minuten, dus 4 tot 6 maal per nacht. Het ontwaken duurt slechts enkele seconden maar soms blijft het kind 4 tot 5 minuten wakker.

Uw kind slaapt daarna spontaan terug in als de omstandigheden gunstig zijn. Als het kind pijn voelt of er is een verandering in zijn omgeving, zal het wakker blijven en zich manifesteren door te huilen of uw aanwezigheid op te eisen.

Wanneer u hierin te vroeg tussenkomt, dan loopt u zelf het risico dat u het opnieuw inslapen verhindert.

De lichamelijke oorzaken

Slapeloosheid bij het kind wordt zelden veroorzaakt door lichamelijke oorzaken. Het kind wordt wakker wanneer het te warm of te koud heeft, of wanneer het een natte luier heeft. Het kind kan ook wakker worden door pijn, bijvoorbeeld bij een oorontsteking. In 10% van de moeilijk aan te pakken slaapproblemen liggen voedingsfouten of voedingproblemen aan de basis. Bij jonge zuigelingen gaat het vooral om overvoeding waarbij de aangeboden té grote volumes terugvloei van zure maaginhoud geven, hetgeen pijn en ongemakken veroorzaakt.

3. Welke zijn de oorzaken van het slecht slapen? Hoe kunt u ze verhelpen?

Wanneer een kind slecht slaapt, is dit in meer dan 80% van de gevallen te wijten aan een gedragsprobleem. In minder dan 20% van de slaapproblemen liggen lichamelijke problemen aan de basis.

Bij een kleiner aantal kinderen gaat het om onaangepaste voeding. Bij overmaat aan toegevoegde suikers of eiwitten kan gisting in de darm aanleiding geven tot nachtelijke kolieken. In geval van koemelkeiwitintolerantie kunnen slaapproblemen één van de tekenen zijn. Sommige kinderen vertonen geen enkel ander klinisch teken van allergie behalve agitatie overdag en gefragmenteerde slaap 's nachts. Herhaald wakker worden kan ook het gevolg zijn van een overmatige voeding waardoor zure reflux ontstaat, met uiteindelijk een verminderde toevoer en nachtelijke honger.

Andere slaapproblemen bij het opgroeiende kind.

Wanneer het kind ouder wordt, kunnen zich andere problemen voordoen tijdens de slaap. Uw kind kan zich ritmisch heen en weer bewegen in zijn bedje vaak op een luidruchtige manier. Dergelijke taferelen kunnen zich verschillende malen herhalen in de loop van de nacht. 's Morgens wordt uw kind fris en uitgerust wakker, in tegenstelling tot uzelf. Deze ritmische bewegingen ontstaan in de eerste levensmaanden en in meer dan de helft van de gevallen verdwijnen ze rond de leeftijd van twee jaar. U hoeft zich hierover geen zorgen te maken.

Tussen de leeftijd van 2 en 6 jaar kan uw kind soms plots beginnen hevig te roepen, herkent het u niet en blijft hevig te keer gaan terwijl het voort slaapt. Deze huilbuien komen voornamelijk in het begin van de nacht voor. Het zijn nachtelijke angstaanvallen waarvan uw kind zich 's morgens niets meer herinnert en die na enkele jaren spontaan verdwijnen.

Op voor-schoolse leeftijd kan het kind soms huilen omwille van een nachtmerrie of nare droom. Deze komt meestal voor op het einde van de nacht en uw kind kan vertellen wat het bang maakte. Spreek erover met uw kind en laat het die kwade droom eventjes tekenen. Indien het moeilijk is om een onderscheid te maken tussen een angstaanval en een kwade droom, spreekt u er best over met uw behandelende geneesheer. Het groter kind op voor-schoolse en schoolse leeftijd kan slecht slapen omdat het te opgewonden of te angstig is. Vermijd daarom films of videospelletjes net voor het slapengaan. Breng het kind progressief tot rust naarmate het uur van slapengaan nadert. Maak van deze ogenblikken ook gebruik om zijn ervaringen van de dag te delen. Sommige pre-adolescenten kunnen moeilijk de slaap vatten en slapen slechts ver na middernacht in. Deze inslaapproblemen kunnen verholpen worden; spreek hierover met uw geneesheer.

