



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Kinderen
en slapen

Inhoud

1. Waarom is slapen belangrijk?.....	4
2. Wat is slapen?.....	4
3. Hoeveel slaap hebben we nodig?.....	6
4. Belang van bedritueel.....	7
5. Bevorderen van slaap: de slaapomgeving.....	8
6. Knuffels of andere overgangsvorwerpen.....	8
7. Behandeling van slaapproblemen.....	8
8. Slot.....	11
9. Contactgegevens bij vragen.....	11
10. Persoonlijke notities.....	11

1. Waarom is slapen belangrijk?

- Slapen heeft een herstelfunctie voor ons lichaam en geest: hormonen worden afgescheiden zoals de geslachtshormonen, maar ook groeihormoon.
- Door te slapen slaan we energie op.
- Slapen speelt een rol bij leer- en geheugenprocessen: actief opslaan en vastleggen van nieuwe informatie.

Onderzoek heeft geleerd dat drie- tot vijfjarigen die minder dan tien uur per nacht slapen meer chronische gezondheidsproblemen vertonen. Kleuters die nog een middagdutje doen, bezitten meer motorische vaardigheden. Op school wordt er minder gepresteerd door concentratieproblemen bij een tekort aan slaap.

2. Wat is slapen?

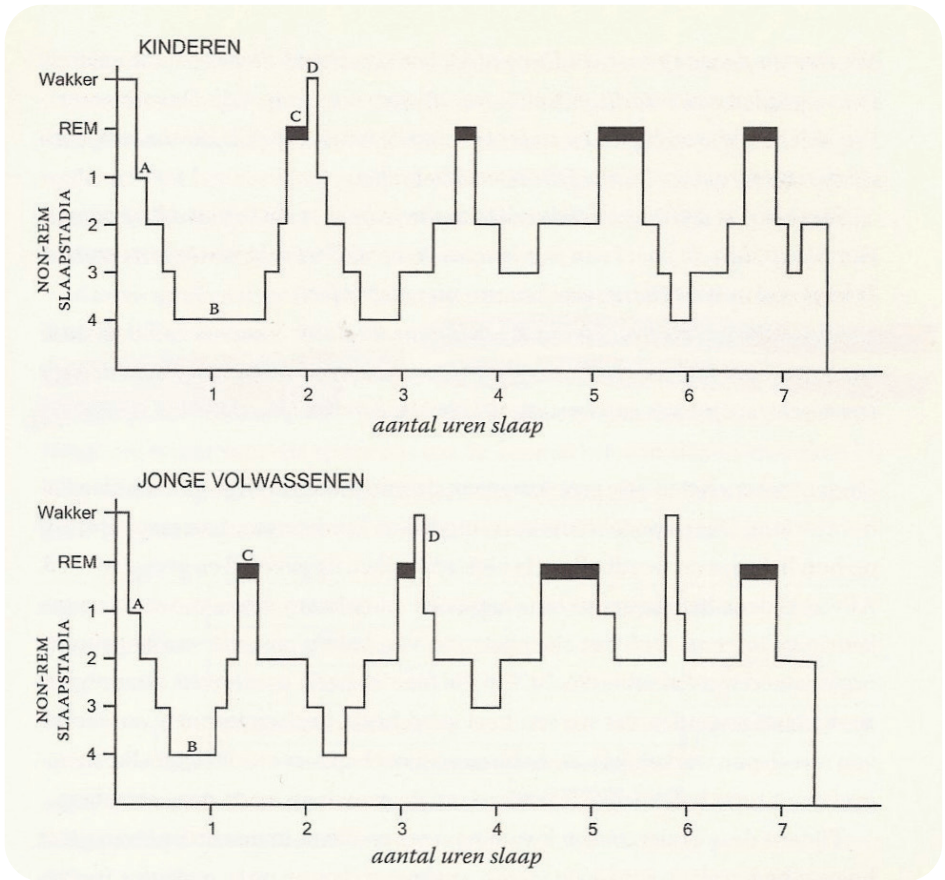
Slapen doen we niet in één ruk, maar in slaapcycli, periodes van heel diep slapen en minder diep slapen. Bij baby's duurt een cyclus 45 minuten, bij volwassenen 45 tot 90 minuten. Dit wil zeggen dat volwassenen zes cycli per nacht hebben.

Eén slaapcyclus bestaat uit:

- Non-remslaap: diepe rustige slaap:
 - » Fase 1 en 2: overgang waak naar slaap;
 - » Fase 3 en 4: diepe slaap: moeilijk te wekken: minder hersenactiviteit, metabolisme vertraagt, temperatuur zakt, immuunsysteem dat voor afweer zorgt voor infecties wordt gestimuleerd.
- REM-slaap (Rapid Eye Movement): onze ogen bewegen constant: veel dromen, lichtere slaap: grotere hersenactiviteit: hersenen ontwikkelen zich (maken nieuwe verbindingen, spieren zijn verlamd).

Samenstelling van de slaapcyclus

- bij volwassenen: 80 % NON-REM – 20 % REM
- bij baby's: 50 % NON-REM – 50 % REM



Bij overgang van REM naar NON-REM keren we in onze slaap.

In het begin van de nacht is er veel meer diepe slaap en eerder weinig REM-slaap, tegen de ochtend meer REM-slaap en slapen we minder diep.

3. Hoeveel slaap hebben we nodig?

We moeten zo veel slapen om de volgende morgen fris en monter te zijn! Dit verschilt van kind tot kind.

Leeftijd	Slaapbehoefte (uur per etmaal)
op tijd geboren (niet prematuur)	16-18 uur (\pm 2 uur verschil), slaap in verschillende fasen
vanaf 6 maanden	14-15 uur (\pm 2 uur verschil)
2 jaar	13 uur, 11 uur 's nachts, \pm 2 à 1 uur dutten
3 jaar	12 uur, 10½ uur 's nachts, \pm 1½ à 1 uur dutten
4 jaar	11½ uur
5 jaar	11 uur
6 jaar	10¾ uur
7 jaar	10½ uur
8 jaar	10¼ uur
9 jaar	10 uur
10 jaar	9¾ uur
11 jaar	9½ uur
12 jaar	9¼ uur
13 jaar	9¼ uur
14 jaar	9 uur
15 jaar	8¾ uur
16 jaar	8½ uur
17 jaar	8¼ uur
18 jaar	8¼ uur
> 19 jaar	8-9 uur
25-45 jaar	\pm 8 uur
senioren	\pm 7½ uur

In de baarmoeder: vanaf 32 weken zwangerschap reeds periodes van diepe rustige (non-rem)slaap en actieve (rem)slaap.

Tussen 1 en 3 maanden: nog geen duidelijk dag–nachtritme: de baby heeft veel actieve lichtere remslaap waardoor hij sneller wakker wordt en vaak glimlacht, wenkbrauwen fronsen en vaak kan eten. Op de leeftijd van 1 maand is de baby volledig gesynchroniseerd met het ritme van licht en donker.

Tussen 3 en 6 maanden: hij slaapt ongeveer 14 tot 15 uur per etmaal. Hij doet nog vaak drie dutjes overdag. De ideale leeftijd om reeds met bedtijdrutueel te starten!

Tussen 6 maanden en 1 jaar doet de baby nog twee dutjes. Zijn slaappatroon verandert: hij gaat meer in non-remslaap en slaapt dan ook zeer vast. Het is normaal dat het wat langer duurt voor hij inslaapt. Je kind brabbelt en zeurt nog wat voor in slaap te vallen. Hij leert zo zichzelf 'in slaap sussen' wat zeer belangrijk is. Ook 's nachts moet hij leren zichzelf te sussen en alleen terug in te slapen.

Tussen 1 en 2 jaar schakelt hij over naar één keer dutten. Indien het dutje later in de namiddag is, is er meer diepe slaap zodat hij minder lang slaapt de volgende dag.

Tussen 2 en 5 jaar verdwijnen de dutjes meestal. Het slaappatroon lijkt op volwassen, dit wil zeggen langdurige cycli (ongeveer zeven) met meer non-remslapen in het eerste deel van de nacht (slapen snel heel diep) en remslaap (dromen) later in de nacht.

Vanaf 6 tot 12 jaar: tijdens deze levensfase speelt slaap een belangrijke rol bij ons geheugen en leervermogen welke de belangrijkste leerperiode in ons leven is. Gemiddeld duurt het 25 minuten vooraleer een kind in slaap valt (bij kleuters 15 minuten).

4. Belang van bedritueel

Het bedritueel is de periode/tijd waarop het kind attent wordt gemaakt om naar bed te gaan tot het moment dat hij slaapt (laatste voeding, nog iets drinken, tanden poetsen, pyjama aandoen, verhaaltje lezen, nachtzoen). Deze handelingen volgen een vast schema met steeds een bepaalde volgorde op eenzelfde tijdstip, ook tijdens weekends of vakantie.

Voor ouders is het van groot belang de avondactiviteiten te 'managen' waardoor er structuur is. Voor kinderen is dit half uurtje 'quality time' ideaal. Neem er dan ook tijd voor ("onthaasten"). Het bedritueel zorgt voor regelmaat, veiligheid en rust. Het werkt kalmerend waardoor overgang van waken naar slaap wordt bevorderd.

De sleutel tot succes blijft steeds kordaat, maar rustig en beslist op te treden en te volharden! Vanaf de leeftijd van vier maanden kan je er al mee beginnen.

5. Bevorderen van slaap: de slaapomgeving

De ideale slaapomgeving geeft rust en geeft het kind veiligheid en geborgenheid:

- Niet te warm, niet te koud: rond 20°C en 55 % luchtvochtigheid;
- Liefst donker (indien bang dan nachtlampje of deur op kier);
- Lawaai vrij, doch gehoordopjes geven 70 % decibel aan geruis wat ook funest is voor hersenen. Zet gsm af en geen televisie op de kamer;
- Stofvrij, zeker bij allergie;
- Slaapkamer niet gebruiken als straflokaal voor ongewenst gedrag overdag. Hierdoor is de vanzelfsprekende prikkel om te slapen verloren;
- Geen zware maaltijden of cafeïnehoudende dranken als cola of koffie. Na vijf uur is de spiegel van cafeïne nog maar gehalveerd;
- Geen wilde spelletjes of televisie 30 minuten voor het slapengaan.

6. Knuffels of andere overgangsvoorwerpen

Baby's worden geregeld wakker. Vóór de leeftijd van zes maanden moet je reageren en kan je ze niet verwennen. Vanaf zes à acht maanden is een knuffel belangrijk: het is een hulp voor de baby om zichzelf in slaap te sussen, maar ook als troost als hij/zij 's nachts wakker wordt zodat hij/zij zelf terug in slaap kan vallen en niet de ouder nodig heeft. Heel belangrijk is dat het kind leert om zelfstandig in de wieg of het bed in slaap te vallen nog voor hij/zij reeds in slaap gevallen is.

7. Behandeling van slaapproblemen

Zoals reeds gezegd is het slaapritueel aanleren zeer belangrijk!

Huilen van zodra in bed

Onder de tien maanden: er is een verschil tussen huilen of jammeren om in slaap te geraken (wat normaal is) of echt huilen. Dwingend huilen wordt beter genegeerd. Het is pas na lang volhouden dat het negeren resultaat heeft. Ga naar de kamer en probeer zachtjes wat sussende woordjes te zeggen. Leg je arm onder zijn rug zodat hij/zij je aanwezigheid voelt en hij/zij zich veilig voelt. Helpt dit niet, pak hem/haar gedurende enkele minuten en leg hem/haar onmiddellijk terug in bed als hij/zij is gestopt met wenen.

Zeker niet wiegen of hem/haar in je arm in slaap laten vallen. Eventueel opnieuw herhalen. Aanvankelijk zal dat veel zijn, maar geleidelijk vermindert dit.

Vanaf tien maanden niet meer pakken, alleen maar sussen in bed. Zorg ervoor dat je baby zijn/haar knuffel of tutter (of meerdere) heeft in bed en leer hem/haar die zelf vinden.

Afbouwschema om steeds langer te wachten om kind te troosten

Belangrijk: geen aandacht geven aan ongewenst gedrag en niet aan zijn/haar eisen voldoen.

Dag	Eerste wachttijd	Tweede wachttijd	Volgende wachttijden
1	1 minuut	3 minuten	5 minuten
2	2 minuten	5 minuten	8 minuten
3	3 minuten	7 minuten	11 minuten
4	4 minuten	9 minuten	14 minuten
5	5 minuten	11 minuten	17 minuten
6	6 minuten	13 minuten	20 minuten
	daarna 7 minuten	15 minuten	23 minuten

Je kind komt uit bed door slaapprobleem

Reden: ofwel te veel aandacht 's nachts of hij/zij werd op een verkeerde manier in bed gelegd (inslapen met de aanwezigheid van de ouders).

Blijf rustig maar breng het kind zonder veel woorden naar bed. Je vertelt hem/haar dat het slaapritueel is gebeurd en dat het nu tijd is om te slapen. Geen extra knuffel of nachtzoen. Geen extra aandacht. Steeds herhalen en belonen als het lukt.

Bij oudere kinderen (niet indien zeer angstig): indien je kind opstaat, zeg je dat je de deur gaat sluiten als hij/zij uit bed komt. Staat hij/zij op dan sluit je de deur gedurende één minuut. Dit herhaal je telkens als hij/zij opstaat en verleng je de tijd dat de deur gesloten blijft telkens met één minuut. Als hij/zij

in bed blijft, laat je de deur terug open. Komt hij/zij terug uit bed dan herhaal je de vorige stappen. Steeds belonen natuurlijk.

Angst om te gaan slapen

Angst kan maar afnemen wanneer het kind met de angstwekkende situatie wordt geconfronteerd. De situatie vermijden doet de angst niet afnemen, integendeel eerder toenemen. Bij het kind blijven of het kind in bed nemen is dus geen oplossing.

De aanwezigheid van de ouders moet geleidelijk worden afgebouwd. Hierdoor wordt het kind via zachte weg geconfronteerd met de angst-situatie. Hoe angstiger het kind, hoe langzamer we afbouwen.

Verschillende niveaus van angsten vragen een aangepaste behandeling.

- **Niveau 1:** het kind is rustig na een goed bedritueel, een lampje branden en de deur open.
- **Niveau 2:** het kind blijft alleen op de kamer maar krijgt regelmatig bezoek van de ouders (elke tien of vijftien minuten). Deze bezoeken zijn kortstondig (korte, geruststellende woordenwisseling). Geleidelijk wordt de tijd tussen de twee bezoeken verlengd (bijvoorbeeld elke één à twee weken met vijf minuten).
- **Niveau 3:** het kind is nog angstiger: de ouders blijven in de buurt van het kind (bijvoorbeeld in de kamer ernaast) zodat het kind de ouders hoort en zich veiliger voelt. De ouders komen ook om de tien minuten binnen.
- **Niveau 4:** de ouders zitten naast het bed met een stoel. De ouders verschuiven progressief de stoel dichterbij de deur tot in de andere kamer.
- **Niveau 5:** Als het kind zo angstig is dat het in het bed van de ouder slaapt, is het beter dat het eigen bed van het kind verhuist naar de ouderlijke slaapkamer. Eerst slaapt het kind in aanwezigheid van de ouders en geleidelijk wordt dit afgebouwd en kan men het kind gaan bezoeken (elke tien minuten) en in de buurt blijven of ook een stoel te verschuiven. Volgende fase is het bed terug in de kamer te plaatsen. Misschien is het herinrichten van de kamer een extra stimulans om de negatieve gedachten aan de kamer te doen verdwijnen.

Vergeet nooit te belonen en zijn/haar gedrag te prijzen (sociale beloning zoals een zoen, knuffel, glimlach is even belangrijk). Stop niet te snel met

de beloning. De ervaring leert dat indien hij/zij minder angstig is, hij/zij ook minder behoefte heeft aan een beloning. Bij hevige angst is het raadzaam een kinderpsycholoog te raadplegen.

8. Slot

Wens je meer over slapen voor kinderen te lezen, raad ik het volgende boek aan: "Slaap zacht, slaapgids voor baby en kind" door dr. Bruno Ariens (Standaard uitgeverij). Veel succes en houd het vol zodat je kunt genieten van een zalige bedrust en fris uitgerust en ontspannen 's morgens samen aan de ontbijttafel kunt zitten.

9. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan ons contacteren via:

- 03 380 20 90
- kinderafdeling.azvk@emmaus.be
- werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er meer praktische informatie terug over je ziekenhuisfactuur, aanmelden en inschrijven in het ziekenhuis, parkeren ...

10. Persoonlijke notities

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

