




# SLAAPPROBLEMEN BIJ KINDEREN BEDTIJD, BEDSTRIJD?



Als een kind nacht na nacht moeilijk inslaapt of doorslaapt, kan het hele gezin onder druk komen te staan.

Hoe komt zo iets, en vooral: wat doet u eraan? 'Een slaapprobleem is vaak aangeleerd', zegt dr. Stijn Verhulst, verantwoordelijk voor het slaapcentrum van de dienst pediatrie.

**B**ijna drie op tien kinderen krijgt ooit te maken met een slaapprobleem. 'Dat kan deel uitmaken van de gewone ontwikkeling', zegt Verhulst. 'Als het probleem echter chronisch wordt of escaleert, zoek je beter hulp. Dat kan bij de huisarts of de kinderarts of via Kind en Gezin. Zij kunnen je indien nodig doorverwijzen.'

Soms ligt een medische aandoening aan de basis van het probleem, zoals snurken, slaapapneu, eczeem of een allergie. Daarnaast bestaan er uiteenlopende slaapproblemen die vaak typisch zijn voor een bepaalde leeftijd. Enkele veel voorkomende problemen én tips in een notendop.



## HOEVEEL SLAAP HEEFT MIJN KIND NODIG?

- 0 – 3 maanden: 16 à 20 uur
- 3 – 12 maanden: 13 à 14 uur
- 1 – 3 jaar: 12 à 13 uur
- 4 – 7 jaar: 10 à 11 uur
- 8 – 11 jaar: 9 à 10 uur
- 12 – 15 jaar: 8 à 10 uur



### Kleine kindjes, grote slaapproblemen

Slaapproblemen bij baby's, peuters en kleuters zijn bijna altijd onbewust aangeleerd door de ouders. Verhulst: 'We zien vaak dat baby's en kleine kinderen niet alleen kunnen inslapen omdat ze dat eenvoudigweg nooit hebben geleerd. Als ouders bijvoorbeeld de gewoonte hebben bij hun kind te blijven tot het slaapt, zal het ook niet alleen opnieuw kunnen inslapen als het 's nachts wakker wordt. Vandaar is het belangrijk om baby's vanaf vier maanden wakker in hun bedje te leggen en ze gewoon te maken van alleen in slaap te vallen. Een tut of knuffel kan helpen, en bovendien is die er ook als het kind 's nachts wakker wordt.'

Omdat veel ouders met kinderen van die leeftijd dezelfde (gedrags-)problemen ervaren, organiseerde de dienst pediatrie slaapplessen voor die groep. De ouders kregen in drie sessies informatie en advies en konden vragen stellen en ervaringen uitwisselen. Het initiatief wordt zeker nog herhaald.

### Tips

- Vermijd een overdaad aan prikkels in de slaapkamer van uw baby.
- Zorg vanaf het begin voor een duidelijk onderscheid tussen dag en nacht.
- Verhuis uw baby tegen zijn eerste verjaardag naar een eigen slaapkamer.
- Hou speelgoed indien mogelijk uit de slaapkamer. Zo is er minder afleiding.
- Zorg voor een vast slaapritueel: pyjama aan, tandjes poetsen, verhaaltje lezen ...
- Begint uw kind te huilen of te roepen, troost het dan, maar hou het

moment zo kort en saai mogelijk. Maak zo weinig mogelijk licht en lawaai. Begin zeker geen lange uitleg en haal uw kind niet uit zijn bed.

- Het is normaal dat u uw kind bij ziekte of in een moeilijke periode extra aandacht geeft. Herstel echter de normale situatie als die periode voorbij is.

### Lagerschoolkinderen: 'Ik ben bang'

Een veelvoorkomend slaapprobleem bij kinderen vanaf pakweg zes jaar is angst om te gaan slapen. Probeer uw kind in dat geval gerust te stellen, zorg voor een nachtlampje en geef het de kans om over zijn angst te praten. Soms is de melding dat het niet kan slapen ook een noodkreet en zit het kind slecht in zijn vel, bijvoorbeeld door problemen op school. In dat geval is er soms psychologische begeleiding of relaxatietherapie nodig.

Ligt uw kind lang wakker? Misschien heeft het gewoon minder slaap nodig. Laat het eventueel een paar keer later gaan slapen. Als het 's morgens gemakkelijk uit bed raakt en overdag goed functioneert, is het tijd om het beduur aan te passen.

### Tips

- Geef als ouder duidelijke grenzen aan en zorg voor regelmaat.
- Hou vast aan een vertrouwd slaapritueel.
- Beloon goed gedrag en negeer ongewenst gedrag.
- Vermijd afleiding. Een computer of televisie op de kamer is geen goed idee. Dat geldt uiteraard ook voor

oudere kinderen.

- Zorg voor een gezellige slaapkamer waarin het kind zich goed voelt.

### Tieners: ritme op hol

Middelbareschoolkinderen kampen vooral met inslaapproblemen. Dat heeft vaak te maken met veranderingen in het bioritme en de hormoonproductie, die op zich normaal zijn. Verhulst: 'Als tieners steevast pas rond middernacht in slaap vallen, stellen we soms voor dat ze pas rond dat uur gaan slapen en vanaf dan hun bedtijd geleidelijk vervroegen. Soms schrijven we ook tijdelijk melatonine voor. Dat is het hormoon dat ervoor zorgt dat we slaperig worden. Voor tieners geldt grotendeels hetzelfde advies als voor volwassenen met slaapproblemen.'

### Tips

- Een vast ritme helpt. Dus zoveel mogelijk rond dezelfde tijd gaan slapen en opstaan en niet uitslapen in het weekend.
- Kort voor bedtijd vermijden tieners beter televisie, computer, gsm en dergelijke. Zoniet komen ze moeilijk tot rust. Bovendien remt een lichtscherm de productie van melatonine af.
- Vermijd afleiding in de slaapkamer (zie boven).
- Ook nu blijft een vast slaapritueel zinvol (bijvoorbeeld nog wat lezen, wat water drinken ...)
- Stel eventueel voor om de wekker op een niet-zichtbare plaats te zetten, zodat uw tiener zich niet druk maakt als het almaar later wordt.