



Gelderland-Midden

Lekker slapen

Informatie over slaapproblemen bij kinderen van 4-12 jaar

Problemen bij het slapen of bij het naar bed gaan, komen bij kinderen regelmatig voor. Als uw kind moeite heeft met slapen is het belangrijk om na te gaan waardoor dit komt. Slaapproblemen kunnen veel verschillende oorzaken hebben. Het is de moeite waard om te proberen de oorzaak te vinden.

In deze folder geven wij u een aantal tips om slaapproblemen te verhelpen.

Slapen is gezond

Iemand die voldoende nachtrust heeft gehad zal de volgende dag zelf wakker worden of wordt direct wakker als hij geroepen wordt, voelt zich fit en uitgerust en kan zich concentreren. Onvoldoende nachtrust kan van invloed zijn op het humeur of het gedrag (moe, sloom, prikkelbaar zijn). Dit geldt zowel voor kinderen als voor volwassenen.

Voor kinderen geldt dat slapen ook belangrijk is om te groeien. Slaap is nodig om uit te rusten en om de indrukken van overdag te verwerken.

Hoe lang moet mijn kind slapen?

Schoolgaande kinderen hebben tussen de tien en twaalf uur slaap nodig. Niet alle kinderen hebben evenveel slaap nodig. Als u weet hoeveel nachtrust uw kind ongeveer nodig heeft, kunt u het beste vaste bedtijden aanhouden, zeker als de volgende dag een schooldag is. In het weekend en tijdens vakanties kunt u wel eens een uitzondering maken. Maar ook hierbij geldt dat het ene kind vrij snel van slag kan zijn wanneer wordt afgeweken van vaste slaapuren, terwijl het andere kind best tegen wat minder slaap kan.

Door het gebruik van vaste bedtijden en het maken van duidelijke afspraken weten kinderen en ouders/verzorgers waar ze aan toe zijn. De getallen in de tabel gelden als richtlijn voor de hoeveelheid slaap die kinderen nodig hebben, het kan dus zijn dat uw kind meer of juist minder slaap nodig heeft.

baby's	18-20 uur per 24 uur (maar wisselt sterk)
2 jarigen	12 uur per 24 uur
3-5 jarigen	11-13 uur per 24 uur
6-12 jarigen	9-12 uur per nacht
12-18 jarigen	8-10 uur per nacht
Ouder dan 18 jaar	5-9 uur per nacht

Bron: www.isisonline.org.uk & American of Sleep Medicine

Wanneer slaapt een kind te weinig?

- Het kind moet (met moeite) wakker gemaakt worden
- Het kind slaapt (lang) uit in het weekend
- Het kind wil/kan niet ontbijten, komt traag op gang
- Het kind slaapt vaak buiten normale slaaptijden om (op de bank, direct in de auto)
- Het kind kan gedrags-/concentratieproblemen (op school) hebben

Er zijn verschillende problemen rondom slapen:

- Het kind wil niet naar bed (niet willen, geen zin).
- Het kind heeft moeite met inslapen (wel willen, niet kunnen).

- Het kind wordt 's nachts wakker, is angstig, kan niet opnieuw inslapen.
- Het kind wordt (te) vroeg wakker.
- Het kind heeft een medisch slaapprobleem

Wanneer uw kind moeite heeft met slapen, kunt zichzelf de volgende vragen stellen:

- Gaat mijn kind op regelmatige tijden naar bed?
- Gaat mijn kind niet te laat of te vroeg naar bed?
- Houden de kinderen elkaar wakker?
- Is het te licht of te donker op de kamer?
- Is het te warm op de kamer?
- Heeft het kind dingen aan het hoofd zoals gezinsuitbreiding, een ruzie, gedoe thuis of juist heel leuke dingen: dagje uit, logeren bij vriendje?
- Heeft het kind moeite met veranderingen als een schoolvakantie, weer starten na een vakantie of opwinding rond een verjaardag/feestdag?
- Is er veel lawaai in huis of buiten?
- Heeft mijn kind vlak voor het slapen enge films, video's gezien of wilde spelletjes gedaan?
- Voelt mijn kind zich wel prettig in bed?

Medische problemen die slaapproblemen kunnen veroorzaken:

Er zijn ziekten die slaapproblemen kunnen veroorzaken. Denk bijv. aan:

- Allergieën: hoesten door allergie / astma, jeuk bij eczeem etc
- Keel-/Neus-/Oorproblemen: snurken, ontstekingen
- Luchtweginfecties (verkoudheid bijv)
- Tandenvrijen (jonge kinderen)
- Obstipatie
- Overgewicht
- Soms bedplassen (wakker worden door koud, nat bed en/of huidirritatie door nat bed)

Moeheid en/of slaapprobleem?

Een moe kind is niet hetzelfde als een kind met een slaapprobleem. Een kind met een slaapprobleem kan wel óók moe zijn. Het kan heel lastig zijn om uit te vinden wat er precies aan de hand is, wanneer uw kind niet goed (in)slapt! Hieronder staan verschillende tips en adviezen die aansluiten bij de adviezen die slaap-specialisten geven. Gebruik de tips en adviezen die bij jullie als gezin passen. Wat u ook probeert, het is belangrijk uw aanpak enkele weken vol te houden om te zien of het gewenste resultaat wordt behaald.

Algemene adviezen, 'slaapregels':

Een moe kind is vermoeid door te weinig slaap. Een moe kind kan wel slapen, maar wil niet (altijd). Een kind met een slaapprobleem (zie hieronder) kan ook vermoeid worden en dus eigenlijk twee problemen door elkaar hebben. Bij vermoeide kinderen is de zogenaamde 'slaaphygiëne' van groot belang:

- Vaste bedtijden, vooral opstaan
- Vertel van tevoren dat het bijna bedtijd is, dan kan uw kind zich er op voorbereiden. Zeg bijv. 'dit is het laatste spelletje'.
- Vast bed ritueel: vaste en voorspelbare overgang van spelen naar slapen is belangrijk, bijvoorbeeld: naar boven, uitkleden, douchen/in bad, pyjama aan, tanden poetsen, in bed, (voor)lezen, welterusten zeggen, licht uit, deur dicht. Dit vaste bed ritueel is zowel voor jonge als oudere kinderen belangrijk: het geeft rust, duidelijkheid en veiligheid. Door dit ritueel gaat het lichaam zelf melatonine (slaaphormoon) aanmaken, zodat je kán slapen.
- Donkere / rustige / niet te warme of koude kamer (beste temperatuur 16-18° C)
- Voldoende beweging overdag
- Activerende dingen tijdig afbouwen:
 - Vanaf 6 uur voor bedtijd: vermijden cafeïne (thee, chocomelk, cola, koffie, energydrink, etc)
 - Vanaf 3 uur voor bedtijd: vermijden inspanning (let op sporttraining in de avond! NB: dan ook vaak nog iets eten: 'vette' voeding na 20.00u 'verpest' het

slapen door activering vanuit voeding. 'Lichte' voeding zoals yoghurt, fruit is prima)

- Vanaf 1 uur voor bedtijd: vermijden beeldschermgebruik
- Heb aandacht voor het naar bed brengen! Zeg bijv. niet alleen 'ga je zo naar boven' – dit geldt ook voor wat oudere kinderen: zij vinden het fijn wanneer hun ouder ze bewust naar bed brengt of de dag met ze afbouwt door even te praten over de dag.
- Zorg dat het kind het 'naar bed moeten' niet als strafmaatregel voelt (ook overdag!)
- Laat een kind dat geen middagslaap meer nodig heeft, 's middags niet slapen of dutten: hierdoor wordt het nachtelijk slapen moeilijker.
- Zorg dat uw kind een eigen slaapplek heeft, bijvoorbeeld een eigen kamer of slaaphoek die u met het kind heeft ingericht.
- Sommige (oudere) kinderen vinden het fijn wanneer u na een aantal minuten terugkomt om bijvoorbeeld om een laatste nachtzoen te geven of het licht uit te doen.
- Bespreek heel duidelijk en in kleine stappen wat de bedoeling is. Schrijf jullie 'slaapregels' eventueel op een papier (of werk met plaatjes), zodat iedereen op de hoogte is en kan kijken wat de volgende stap is. Kinderen kunnen hun ouders flink uit proberen als het om 'regels' gaat. Duidelijkheid geeft alle partijen duidelijkheid en rust. Telkens 'wisselen' van afgesproken regels geeft verwarring en onduidelijkheid en houdt het probleem vaak juist (onbedoeld!) in stand.

Wat helpt niet / werkt tegen:

- Te veel activatie:
 - Heel veel sporten (vooral 's avonds)
 - Gamen
 - Social media / internet
 - Cafeïne (thee, chocomelk / chocolade, cola, koffie, energydrink, etc)
- Te veel licht 's avonds:
 - Lampen
 - Computers / smartphone
 - Soms: zonlicht (in de zomer)
- Onregelmatig ritme:
 - Uitslapen in weekend (1u langer dan normaal mag)
 - Dutjes overdag

Het kind heeft moeite met inslapen

- Er zijn kinderen die in bed nog even wakker liggen om de indrukken van overdag te verwerken. Dit is geen probleem en hier hoeft u niets aan te doen. Zeker wanneer het kind overdag niet moe is, is het niet erg.
- Misschien heeft uw kind minder slaap nodig dan gemiddeld. Als blijkt dat uw kind overdag fit is, kunt u proberen het een kwartier of half uur later naar bed te laten gaan. Maar wanneer uw kind het niet erg vindt om nog wakker in bed te liggen (en wat langer te lezen bijv.), hoeft u niets te doen.
- Wanneer uw kind overdag wel moe is en/of te weinig slaapt, let dan goed op jullie 'slaapregels' en hou de slaaphygiëne van uw kind goed in de gaten.
- Kijk hieronder bij de tips voor prikkelgevoelige kinderen.

Het kind wordt te vroeg wakker

- Let op dat het kind niet overprikeld is! Zie hieronder voor uitleg en tips. Als dat niet aan de orde is, dan kunnen de volgende tips helpen:
- Let er goed op dat het kind niet 'beloond' worden voor het vroeg wakker worden (aaien, sussen, knuffelen, uit bed halen, naar beneden mogen etc.).
- Wees duidelijk maar beperk het aantal woorden/zinnen dat gezegd wordt. Zeg bijv. alleen 'het is nog heel vroeg, het is nog slaaptijd'. Ga niet in op verhalen, argumenten e.d., hou het kort en duidelijk. Hou je aan jullie slaapregels en vertel wat het kind evt wel mag doen (mag het uit bed maar in de kamer spelen? Mag het even zelf lezen?) of benoem duidelijk dat het kind nog moet proberen te slapen en in bed moet blijven.

- Bij te vroeg wakker worden door zonlicht (zomer) / zomertijd: het zal nooit lukken om het vroeg wakker worden *ineens* op te lossen. Het tijdstip van ontwaken moet stapje voor stapje verschoven worden naar een later tijdstip. Dat kan wél met beloningen. Gebruik een lampje met een tijd klok. Als de lamp aan is, mag het kind uit bed, maar als de lamp uit is moet het kind in bed blijven (het kind mag dan wel een beetje spelen, bijvoorbeeld met een knuffel die je zelf in bed hebt gelegd).

Stel de lamp de eerste avond zo in dat hij ongeveer een kwartier vóór het wakker worden aangaat, zodat het kind je de eerste keer gewoon mag roepen. Vervolgens stel je de tijd klok steeds een beetje later in. Elke keer dat het goed gaat, krijgt het kind een beloning. Bijvoorbeeld samen iets leuks doen met het kind. Op deze manier kun je het tijdstip van wakker worden langzaam laten opschuiven naar een beter moment.

Slaapproblemen

Er zijn een paar slaapproblemen waar u zelf sturing aan kan geven. Hou bij alle slaapproblemen óók de slaapregels in de gaten!

Prikkels, actief kind

Prikkelgevoelige kinderen raken gemakkelijk overprikkeld. Zij kunnen (dan) niet slapen, maar willen dat wel.

Kenmerken:

- Kind wordt vaak wakker in het tweede deel van de nacht en/of te vroeg wakker
- Soms moeite met inslapen
- Bij ontwaken is het kind klaarwakker, ook bij 's nachts wakker worden
- Drukke dag = slechte nacht (bijv. rond Sinterklaas / verjaardagen = "drama-nachten")
- Wel willen maar niet kunnen slapen

Advies:

- Prikkelgevoelige kinderen reageren weinig/niet op slaapmedicatie (melatonine)!
- Belangrijk: prikkels beperken en afbouwen:
 - Overdag meer balans tussen in- en ontspanning: rustmomenten overdag inbouwen door (meer en bewuste) afwisseling van 'wilde' en rustige spelletjes
 - 's Avonds, (1 uur) voor slapengaan, prikkels afbouwen:
 - Beeldschermen UIT (tv, tablet, smartphone, etc – pas op met tv op de eigen kamer!)
 - Rustige activiteit (rustig spel doen, rustig verhaal lezen (niet te spannend!), etc)
 - Praten over de dag / dagboek schrijven om het hoofd leeg te maken
 - Actief kind – actief ontprikkelen (rustig fietsen, rustig wandelen, schommelen)
 - Rustige slaapkamer, weinig visuele prikkels

Nachtmerries / nachtangst

Veel (jonge) kinderen hebben last van nachtmerrie of nachtangst ("sleep terror"). Wat is het verschil en wat te doen?

Nachtmerrie:

- Komt vooral in de 2^e helft van de nacht voor
- Het kind herinnert zich wat het gedroomd heeft, kan erover vertellen
- Het kind is goed te troosten
- Het kind reageert op de komst van ouder (bijv. met een grote lach)
- Ouders kunnen goed contact maken met het kind
- Het kind komt moeilijk weer in slaap, kan bang zijn om weer te gaan slapen
- Komt evenveel voor bij jongens als bij meisjes

Nachtangst (sleep terror):

- Komt vaak in 1^e helft van de nacht voor
- Het kind is verward, angstig, opgewonden (gillen, huilen, roepen etc)
- Het kind is niet te troosten
- Het kind kan zich afweren van aanrakingen, wil niet aangeraakt worden
- Het kind heeft er geen weet van, herinnert zich niets, kan niet vertellen wat het gedroomd heeft – ook 's ochtends niet
- Het kind is moeilijk te wekken, er is moeilijk contact te maken (kan de ogen open hebben, maar je krijgt geen contact met het kind)
- Komt meer bij jongens voor dan bij meisjes

Nachtangst heeft te maken met een deel van de hersenen dat wakker wordt, terwijl de rest slaapt. Dit is te vergelijken met slaapwandelen: je spieren zijn wakker, de rest slaapt. Het is een onschuldig fenomeen maar kan er heel eng uitzien. Zorg dat je kind zich niet kan bezeren, maar verder hoeft je niets te doen. Nachtangsten kunnen uitgelokt worden door (over)vermoeidheid! Let dus op dat je kind genoeg slaap krijgt.

Nachtmerries kunnen spontaan voorkomen, maar kunnen ook samenhangen met te veel spanningen overdag. Hou de gewone slaapregels goed vast en probeer er achter te komen of er dingen zijn waar je kind veel mee bezig is en die spanningen veroorzaken (ruzie, gepest worden, verhuizing, enge film, etc).

Melatonine?

Melatonine is een hormoon dat door het lichaam zelf wordt aangemaakt en waardoor je kan slapen. Je voelt je moe, vermoeid, slaperig van melatonine. Melatonine wordt 's avonds aangemaakt, met een piek in de nacht en neemt dan weer af. Overdag wordt er geen melatonine aangemaakt. Tegenwoordig is melatonine gemakkelijk als tablet verkrijgbaar voor het gebruik van inslaapproblemen. Er wordt snel gedacht dat het een veilig middel is, bijvoorbeeld omdat het lichaamseigen is, maar dat is niet helemaal waar.

Melatonine-gebruik wordt vaak afgeraden door specialisten: het effect is een vraagteken, de dosering vraagt precisiewerk en de timing (tijd van innemen) is van groot belang. Melatonine wordt wel gebruikt in een medische behandeling maar altijd (!) samen met een andere behandeling. Het advies van de specialisten is dus ook: gebruik géén melatonine zonder medisch advies (dus niet van de drogist)! Kijk vooral en heel erg goed naar de 'slaapregels' thuis en hou je daar goed aan. Wanneer dit onvoldoende werkt: overleg met de jeugdarts (of huisarts).

Tip: ontbijten in (fel) zonlicht helpt ook om je melatonine-aanmaak 's ochtends te stoppen.

Verschil moeheid / slaperigheid:

Moe zijn is iets anders dan slaperigheid. Wanneer een kind op school in slaap valt, is dit reden voor (verder) medisch onderzoek. Het gaat dan niet om moe zijn na een feestje / laat naar bed gaan, maar om echte slaperigheid waardoor je je ogen niet meer open kan houden.

Meer informatie:

- Wanneer u twijfelt over een slaapprobleem (of moeheid): overleg met de jeugdarts (of huisarts) voor advies en eventueel verder onderzoek
- www.slaapstoornissen.nl – dit is de website van Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. Zij zijn gespecialiseerd in slaapproblematieken en vermoeidheidsklachten. Zij adviseren en behandelen kinderen/jongeren vanuit het hele land en werken ook veel via mail/telefoon (u hoeft dus niet telkens naar Ede toe).

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.