



SLAAPPROBLEMEN

Deze Kinderkwestie richt zich tot ouders die te kampen hebben met een kind met slaapproblemen. Onder de term 'slaapprobleem' kan je van alles verstaan. Of slecht slapen echt een probleem wordt, hangt immers van heel wat factoren af. Maar wanneer jij het als een probleem ervaart, dan is het dat ook. Je kind kan bijvoorbeeld moeilijk inslapen, vaak wakker zijn, hard roepen 's nachts, alleen bij jou in bed willen slapen, 's morgens bij het krieken van de dag al aan je bed staan, enz. Vaak is dat voor je kind geen probleem. Het is immers zijn ritme geworden. Maar voor jou en voor je gezin kan zo'n slecht slapertje voor heel wat stress en slapeloze nachten zorgen.

Deze Kinderkwestie wil je op weg helpen om iets aan het probleem te doen en jou en je kind de nodige nachtrust te bezorgen. We willen jou vooral helpen zoeken naar mogelijke oorzaken. Soms zie je het zelf allemaal niet meer helder. Misschien kan deze Kinderkwestie je op het goede spoor zetten.

Dit is een aanvulling op de Kinderkwestie 'Slaap, kindje, slaap', waarin je algemene informatie vindt over het slapen van je kind, zoals een veilige slaapomgeving, het slaapatroon en het slaapritme van je kind en enkele tips om je kind goed te laten inslapen en doorslapen.

In wat volgt krijg je wat meer uitleg over de meest voorkomende 'slaapproblemen' zoals inslaap- en doorslaapproblemen, slaapwandelen, hoofdbonken, nachtmerries, én hoe jij als ouder het slaapprobleem beter kan begrijpen. We geven ook enkele tips die je kunnen helpen om het slaapprobleem draaglijker te maken.

Veel moed!

INSLAAP- EN DOORSLAAPPROBLEMEN

Wat zijn inslaap- en doorslaapproblemen?

Problemen met inslapen heeft elk kind wel eens. Een op de vier ouders van kinderen tussen twee en drie jaar heeft met dit probleem te maken. Daarbij is het probleem niet zozeer dat de kinderen niet direct slapen, maar wel dat ze de ouders nog enige tijd bezighouden. Kinderen komen uit bed en willen drinken of moeten plassen, of verzinnen van alles en nog wat om er nog even bij te kunnen zitten.

Bovendien wordt elk kind (en elke volwassene) per nacht enkele keren wakker. Meestal zal een kind zich omdraaien, wat harder op zijn fopspeen zuigen, eens kreunen, om dan weer rustig verder te slapen. Sommige kinderen hebben echter moeite om weer in te slapen. Net als bij problemen met het inslapen gaan ze dan roepen, huilen of uit hun bedje komen.

Wanneer dit het geval is bij jouw kind, dan kom je ongetwijfeld veel slaap te kort en raak je gauw oververmoeid. En dan zullen de goedbedoelde adviezen uit je omgeving zoals 'altijd gaan als je baby huilt' of 'het roepen van je kind negeren' niet meer kunnen helpen.

Daarom is het van belang om even bij jullie slaapprobleem stil te staan en na te gaan welke factoren daarmee te maken zouden kunnen hebben. Hieronder kan je alvast enkele mogelijkheden overlopen.

Waarom hebben de inslaap- en doorslaapproblemen te maken?

Als je kind slaapproblemen heeft, kan het nuttig zijn om eens na te gaan wat de oorzaak ervan zou kunnen zijn. Zo kan je bepaalde situaties beter begrijpen en op een juiste manier aanpakken en veranderen. Een kind dat bang is heeft bijvoorbeeld een andere aanpak nodig dan een nieuwsgierig kind.

We noemen hier enkele mogelijke redenen waarom je kind moeilijk inslaapt of doorslaapt.



Er zijn factoren die te maken hebben met de ontwikkelingsfase waarin je kind zich bevindt, met kenmerken van jouw kind, met kenmerken van jou als ouder, maar ook met de omgeving waarin je kind de slaap probeert te vatten.

Ontwikkelingsstappen

In de loop van de eerste levensjaren maken kinderen een enorme ontwikkeling door op verschillende gebieden. Een aantal mijlpalen in deze ontwikkeling kunnen een invloed uitoefenen op het slaappgedrag van je kind. Hieronder overlopen we enkele van deze mijlpalen.

Laat me niet alleen ...

Vanaf 8 maanden kan een kind last hebben van scheidingsangst. Op die leeftijd raakt het namelijk erg gehecht aan jou als verzorger. Wanneer je weggaat, kan je kind bang zijn om jou voorgoed te verliezen. Je kind beseft immers nog niet dat wanneer het iemand niet meer ziet, die persoon blijft bestaan. Daarom zal je kind vaak huilen als het in zijn bedje wordt gelegd en alleen wordt gelaten, of als het 's nachts alleen wakker wordt nadat het in jouw aanwezigheid in slaap was gevallen.

Scheidingsangst kan verminderd worden wanneer je niet fysiek aanwezig bent in dezelfde kamer, maar wel bijvoorbeeld in de kamer ernaast. Nog wat rommelen, zingen, ... helpt je kind over zijn angst heen: het merkt dat je toch nog in de buurt bent.

Kiekeboespelletjes leren je kind dat als het iemand even niet ziet, die persoon er toch nog is én ook weer terugkomt. Je kan dit overdag doen door jezelf te verstoppen achter een dekentje en je kind het dekentje te laten wegnemen. Of je kan een voorwerp onder een kussen of achter het gordijn wegstoppen.

Ik wil niet naar bed!

Een peuter is erg bezig met het ontdekken van zijn eigen persoontje en zijn eigen willetje. 'Nee!' wordt een veelgebruikte uitroep, ook bij het slapengaan. Vraag daarom nooit: 'Ga je mee naar bed?' Tien tegen één zal je peuter dan 'nee' antwoorden. Bij peuters doet de resolute aanpak het beter: 'Kom, we gaan naar bed.'

Help! Een leeuw onder mijn bed!

Kinderen tussen 2 en 4 jaar hebben een rijke fantasie. Die kan het slapen nogal eens in de weg staan. In het duister verandert namelijk alles plots in iets angstaanjagends. De bewegende gordijnen

veranderen in spoken en gegarandeerd liggen er leeuwen onder het bed.

Belangrijk om te weten als ouder is dat je kind écht nog geen onderscheid kan maken tussen realiteit en fantasie. Als je kind bijvoorbeeld iemand hoort zeggen: 'Ik ben vannacht opgevreten door de muggen', kan het dat letterlijk opnemen. Dan kan je je wel voorstellen dat je kind 's nachts niet rustig slaapt, vooral niet als er een mug door de kamer zoemt.

Praat met je kind over zijn angsten. Probeer erachter te komen wat je kind precies dwarszit. Dit kan je beter overdag doen dan bij het slapengaan. Je kind in het ouderlijke bed nemen wanneer het angstig is, of zelf bij je kind in bed gaan liggen is een heel begrijpelijke reactie. Toch is dit af te raden, omdat je kind dan vaak daarna niet meer naar zijn eigen bed durft. Jouw boodschap is dan immers: bij ons ben je veiliger dan in je eigen bed. En zo kunnen de slaapproblemen nog verergeren.

Kindkenmerken

Het kan zijn dat een bepaald kenmerk van jouw kind ervoor zorgt dat het moeilijk kan inslapen of doorslapen. Daarom is belangrijk even stil te staan bij:

- het **temperament** van je kind. Een beweeglijk en actief kind kan meer moeite hebben om in te slapen. De overgang van een drukke dag naar een rustige nacht kan voor zo'n kind moeilijker zijn. Een kind dat veel piekert kan ook moeilijkheden hebben om in te slapen. Het heeft veel tijd nodig om te verwerken wat er overdag is gebeurd.
- **lichamelijke problemen**: darmkrampen, luieruitslag, tandjes die doorkomen, oververmoeidheid (een kind dat te moe is raakt ook moeilijk in slaap), een opkomende ziekte.
- de **gevoeligheid** van je kind voor moeilijke of spannende ervaringen: geweld, een nieuw broertje of zusje, ... zal het goed kunnen inslapen ongetwijfeld beïnvloeden.
- de **slaapbehoefte** van je kind. Er zijn nu eenmaal kinderen die weinig slaap nodig hebben. Ze worden 's nachts wakker en voelen zich uitgeslapen. Sommige peuters slapen achttien uur, andere hebben aan acht uur al genoeg.

Kenmerken van jou als ouder

Ook al is slapen iets wat grotendeels biologisch wordt bepaald, je eigen gedrag als ouder en de slaapgewoonten die je aanleert hebben een belangrijke invloed.

Zo hebben ouders met slaapproblemen vaak meer begrip voor een slecht slapend kind.



Zij laten slaapproblemen langer bestaan. Ook persoonlijke problemen kunnen een sterke invloed hebben op je kind. Je kind voelt jouw stress vaak automatisch aan en dit kan ervoor zorgen dat het moeilijk inslaapt. Verder zullen jouw verwachtingen over het slaapgedrag van je kind ook een invloed uitoefenen. Verwacht je bijvoorbeeld van je baby van vier maanden dat hij de hele nacht zal doorslapen, dan zal je wel teleurgesteld zijn als dat niet zo is. Ook de slaapgewoonten die je er voor je kind op nahoudt zijn belangrijk. Hanteer je regelmatige bedtijden voor je kind? Laat je je kind overdag te lang slapen? Zeg je duidelijk aan je kind wanneer het bedtijd is en blijf je bij je standpunt?

Een samenspel

Slaapproblemen ontstaan meestal door een samenspel van verschillende factoren. Je kind kan bijvoorbeeld ziek zijn en hierdoor slecht slapen. Jij kan ongerust zijn en je kind bij jou in bed laten slapen. Als je kind genezen is, wil jij dat het weer in zijn eigen bed slaapt, maar dat ziet je kind niet meer zitten. Het probleem ligt niet bij jou of bij je kind, maar in het samenspel!

De omgeving

Niet alleen je kind en jij als ouder spelen een rol in het slaapgebeuren. Ook de omgeving waarin jullie leven kan een belangrijke invloed hebben.

Het kan bijvoorbeeld zijn dat het bedje van je kind in een kamer aan de straatkant staat waar veel lawaai is 's avonds. Het kan ook zijn dat de kamer te donker of te licht is. Of er staat een belangrijke gebeurtenis voor de deur, waardoor je kind opgewonden of gespannen is: een uitstapje, een verjaardag, sinterklaas, ...

Hoe om te gaan met de slaapproblemen van je kind?

Zorg voor jezelf en je gezin

Wanneer je kind slecht slaapt en jou wel 10 keer per nacht wakker roept, kan dit voor jou en je gezin behoorlijk vermoeiend worden. Het is heel begrijpelijk dat je dan nog weinig energie overhoudt om het slaapprobleem van je kind aan te pakken. Zorg er daarom voor dat je zelf wat bent uitgerust. Het kan bijvoorbeeld een grote hulp zijn als je je kind eerst enkele nachten bij familie of vrienden kan laten slapen, zodat jij en/of je partner even tot rust kunnen komen. Je kan ook een beurtrol met je partner opstellen of iemand laten komen die overdag op je kind kan passen, zodat je wat kan bijslapen.

Als er broertjes of zusjes in de buurt van je moeilijke slaper liggen, is de kans groot dat ook zij regelmatig wakker worden van het lawaai. Het is niet leuk wanneer dat kabaal uit een kamertje naast het hunne komt en nog veel minder leuk als ze hun domein met de kleine herrieschopper moeten delen. Misschien kan eens logeren bij vrienden of familieleden ook voor hen een prettige afwisseling zijn.

Algemene tips om je kind goed te leren inslapen en doorslapen

Het is belangrijk om te weten dat je je baby vóór de leeftijd van 6 maanden niet kan verwennen. Je kind begrijpt immers nog niet dat er een verband is tussen zijn huilen in bed en de reactie van mama of papa. Jonge baby's kan je dus niet te veel troosten! Je kan wel van jongsaf starten om je baby goede gewoonten aan te leren, hem aan een aantal voor jou belangrijke zaken laten wennen.

Als je je baby geregeld wakker in zijn bedje legt, leer je hem om zelf in te slapen. Zelf kunnen inslapen heeft met zelfvertrouwen te maken. Kinderen (én ouders) moeten erin geloven dat ze zonder al te veel hulp kunnen inslapen. Als je je kind ook overdag leert om af en toe alleen bezig te zijn, geef je het meer kansen om op zichzelf te leren vertrouwen. Goed slapen begint dus vaak al overdag!

Goed inslapen en goed doorslapen hangt ook samen met de slaapbehoefte van jouw kind. Wanneer je je kind te vroeg in bed legt, zal het moeite hebben om in te slapen of zal het te vroeg wakker worden. Probeer dus zo goed mogelijk uit te zoeken hoeveel slaap jouw kind nodig heeft en pas de slaaptijden daaraan aan.

Een slaapritueelje, opgebouwd als baby, geeft duidelijkheid en structuur aan je peuter en zal hem helpen om de overgang te maken van de dag naar de nacht. Rustig praten, pyjama aantrekken, een wiegeliedje zingen, gordijnen dichtdoen, een muziekje opzetten of een verhaal voorlezen, ...

Voordat je eraan begint, kan je je peuter het best laten weten dat bedtijd er bijna aankomt. Een kind dat zonder waarschuwing plots van zijn autootjes wordt meegenomen naar de badkamer, zal niet veel zin hebben in slapen!

Als je kind weet dat al zijn treuzeltechnieken (nog wat drinken, even plassen, nog een extra zoen, de poes even aaien, enz.) geen effect hebben op het uur van slapengaan, zal het na een tijdje wel ophouden er nog meer te verzinnen.



Wees je ervan bewust dat jouw reactie op het slecht slapen een groot effect heeft. Door bijvoorbeeld veel aandacht te geven aan een peuter die midden in de nacht uit zijn bed wil (door te roepen, door er honderd keer naartoe te gaan, door hem in jouw bed te nemen, ...), zal je hem wel weer in slaap krijgen. Het neveneffect is echter dat je kind niet zelf weer in slaap raakt en jou blijvend nodig zal hebben. Concrete stappen om zo'n probleem aan te pakken vind je hieronder.

En de omgeving?

Soms is het antwoord op een moeilijk probleem redelijk eenvoudig. Zo kan een verandering in de omgeving waar je kind slaapt wonderen doen: slapen met broer of zus, alleen slapen, een nachtlampje, de deur op een kier, licht aan op de gang, slapen aan de rustige kant van het huis, ... Het is misschien niet slecht om zelf even te kijken welke omgeving het beste past bij jouw kind en in jullie gezin.

Een stappenplan

Hieronder vind je enkele concrete stappen om het slaapprobleem van je kind systematisch aan te pakken. Hiermee kan je je kind leren om rustig in bed te blijven, zowel bij het inslapen als wanneer het 's nachts wakker wordt.

Het is belangrijk dat jij als ouder gelooft dat je werkelijk iets aan het slaapprobleem kan doen. De aanpak van het slaapprobleem zal pas slagen wanneer jij het probleem met volle overtuiging tegemoet treedt. Vastberadenheid is de boodschap!

Hoe kan je je kind leren om rustig in bed te blijven?

Gebruik deze aanpak wanneer je wil dat je kind in bed blijft liggen en zelf in slaap valt zonder jouw hulp of aanwezigheid. Deze stappen kan je ondernemen vanaf de peuterleeftijd.

Het blijft wel belangrijk om mogelijke oorzaken van dit inslaapprobleem te overlopen. Misschien vind je zo al een oplossing voor het slaapprobleem.

1. Vertel je kind wat er zal gebeuren als het rustig in bed blijft:

'Als je in bed blijft en niet roept, dan kom ik terug om te kijken hoe het met jou gaat.' Ga na of je kind begrijpt wat je hebt gezegd. Verlaat de kamer op een vastberaden manier. Negeer daarbij het zeuren of huilen van je kind.

2. Wacht 2 minuten. Als je kind rustig in bed blijft, keer dan terug en prijs je kind zachtjes:

'Ik ben blij dat je in je bed blijft liggen.' Blijf niet

langer dan 30 seconden. Zeg aan je kind dat je zal terugkomen als het rustig blijft. Kom na 5 minuten kijken en prijs je kind opnieuw. Herhaal dit steeds, maar met langere tussenpozen. Het kan zijn dat je dit vier of vijf keer moet doen voordat je kind in slaap valt.

Als deze aanpak niet lukt en je kind niet rustig in bed kan blijven liggen, lees dan de volgende twee werkwijzen: de directe benadering en de stapsgewijze benadering. Kies de werkwijze die het best bij jou en bij je kind past. Het is belangrijk dat je hierin overeenkomt met je partner en dat je eenzelfde aanpak volgt. Deze aanpak moet dan ook elke dag worden aangehouden. Dat is soms moeilijk. Daarom is het belangrijk dat zowel jij als je partner genoeg energie hebben om eraan te beginnen. Kies om te starten een avond waarna je de volgende dag niet moet gaan werken. Een vrijdagavond bijvoorbeeld.

Ben je ongerust over boze burenen, wacht dan niet af tot zij gaan klagen, maar neem zelf contact op en breng hen op de hoogte van je situatie en je plannen. Een gewaarschuwd iemand zal sneller begrip opbrengen wanneer je kind 's nachts gaat huilen.

In het begin kan het heel lastig zijn, want je kind zal zich waarschijnlijk nog heviger verzetten en harder huilen. Vertrouw er dan op dat rustiger tijden in aantocht zijn.

A. Directe benadering

Je kind zal vast wel protesteren voordat het leert om alleen in slaap te vallen. Het beste voor je kind is dat je niet reageert op zijn gemopper. Dat is de vlugste manier om het te leren alleen in slaap te vallen.

Gebruik ongeveer dezelfde stappen als hierboven beschreven:

Vertel je kind wat er zal gebeuren als het rustig in bed blijft tot 's morgens.

'Als je de hele nacht in je bedje blijft, dan krijg je morgen een verrassing (een stickertje bijvoorbeeld). Als je huilt of roept, dan zal ik niet komen kijken. Als je uit je bedje komt, dan leg ik je er terug in.' Ga na of je kind begrijpt wat je hebt gezegd. Zeg 'slaap zacht' en verlaat de kamer op een vastberaden manier. Negeer daarbij het zeuren of huilen van je kind.

Negeer je kind.

Reageer niet op het roepen of huilen van je kind en ga niet terug naar zijn kamer. Wees erop voorbereid



dat het (veel) kan huilen, zeker de eerste nachten. Je kind zal uiteindelijk vanzelf in slaap vallen. Als je zelf naar je kind toe gaat, dan leert je kind: 'Als ik veel en lang huil, dan komt mama of papa.' En dat is natuurlijk niet de bedoeling.

B. Stapsgewijze benadering

Deze benadering geeft je de mogelijkheid om jezelf gerust te stellen dat je kind in orde is. Volg dezelfde stappen als hierboven: vertel je kind wat er zal gebeuren als het de hele nacht in bed blijft. Zeg 'slaap zacht' en verlaat de kamer op een vastberaden manier. Wanneer je kind huilt als je de kamer verlaat, reageer dan niet meteen. Wanneer dit huilen blijft duren, ga dan na 5 minuten weer kijken, geef het een aai over de bol en zeg dat het tijd is om te slapen. Blijf niet bij je kind, maar ga na 1 minuut weer weg, zelfs als het nog aan het huilen is.

Verhoog stelselmatig de tijd tussen je bezoeken. Wacht telkens 2 minuten langer dan de vorige keer: 5 minuten, 7 minuten, 9 minuten, enz. Het gebruik van een klokje kan hierbij handig zijn. Het is uitermate belangrijk dat je als ouder zelf rustig kan blijven als je weer naar je kind gaat kijken. Jouw rust zal je kind na een tijdje tot bedaren brengen.

Je kan bij beide benaderingen een dagboek bijhouden. Schrijf elke dag op hoe lang je kind huilt of roept voordat het in slaap valt. Doe dit minstens een week lang. Zo kan je nagaan of je kind vooruitgang maakt.

Als je je kind een verrassing of beloning hebt beloofd, vergeet dan niet om die de volgende morgen ook te geven, tenminste als je kind rustig is geweest. Zeg daarbij duidelijk waarom je die beloning geeft. De beloning werkt het best als je kind ook een andere positieve aanmoediging krijgt: een aai over de bol, of zeggen: 'De hele nacht in je bed gebleven zonder te huilen of te roepen: dat heb je flink gedaan!'

Wat kan je doen wanneer je kind huilt of roept tijdens de nacht?

Hier geldt eigenlijk hetzelfde als bij het moeilijk inslapen. Wanneer je peuter niet ziek is en geen pijn heeft, schenk dan zo weinig mogelijk aandacht aan hem. Te veel aandacht betekent een beloning voor het huilen of roepen van je kind. Daardoor zal het gegarandeerd nog meer gaan huilen in de toekomst. Onderneem dezelfde stappen als hierboven beschreven om het inslaapprobleem van je kind tegen te gaan. Ook hier kan je kiezen tussen

een directe benadering of een stapsgewijze benadering. Doe dit elke nacht op dezelfde manier.

STOREND SLAAPGEDRAG OF PARASOMNIE

Parasomnieën zijn soms vreemde verschijnselen die voorkomen voor of tijdens de slaap en die je als ouder wel eens bezorgd kunnen maken. Toch is die ongerustheid doorgaans niet nodig. Dit gedrag komt namelijk vrij veel voor bij jonge kinderen en verdwijnt meestal vanzelf.

We overlopen hier de meest voorkomende gedragingen: hoofdbonken, slaapwandelen, nachtelijke paniekaanvallen en nachtmerries.

Hoofdbonken en schudden

Wat?

Sommige kinderen gaan voor of tijdens het inslapen, maar ook soms 's nachts met hun hoofd of romp een aantal herhaalde bewegingen uitvoeren. Ze bewegen dan met hun hoofd van voren naar achteren of slaan het ergens tegenaan: tegen het kussen, de bedrand of de muur. Het kan zijn dat het kind zijn hoofd of zelfs zijn hele lichaam heen en weer rolt, of op handen en voeten heen en weer beweegt. Sommige kinderen maken hier nog een brommend geluid bij.

Hoofdbonken komt vrij veel voor bij jonge kinderen en is over het algemeen iets waar je je als ouder geen zorgen over hoeft te maken. Op 9 maanden vertoont meer dan de helft van de kinderen dit gedrag wel eens. Op 18 maanden is dit nog maar een op de drie en op 2 jaar nog maar een op de vijf. In de meeste gevallen verdwijnt het vanzelf rond de lagereschoolleeftijd.

Waarom?

Kinderen doen dit vaak om zichzelf tot rust te brengen of in slaap te wiegen. Het is te vergelijken met schommelen of in de wagen rijden, iets waar jonge baby's heel positief op kunnen reageren.

Maar waarom gaat het ene kind wel bonken en het andere niet? Dit lijkt gedeeltelijk afhankelijk te zijn van de mate waarin het kind andere manieren heeft om eventuele spanning af te reageren en van hoe gevoelig het kind is voor spanning.

Hoofdbonken is een tic, net als duimzuigen, nagelbijten, plukjes haar draaien, met de vingers trommelen, enz. En tics zijn over het algemeen een uiting van spanning. Vaak zien we ook een toename van het hoofdbonken vlak voordat het kind een nieuwe stap in zijn ontwikkeling zet.

Steeds vaker wordt er ook gedacht dat het te maken heeft met de rijping van de hersenen. Naarmate de hersenen meer rijpen, stopt het bonken vanzelf.



Over het algemeen gaan kinderen niet zo ver dat ze zichzelf werkelijk verwonden. Sommige kinderen krijgen wel blauwe plekken op hun hoofd. Maar gek genoeg ervaren deze kinderen ook dan meestal geen pijn. Bij het hoofdbonken is het kind heel erg in zichzelf gekeerd.

Het hoofdbonken bij het slapengaan heeft dan ook niets te maken met het hoofdbonken van een kind dat kwaad is of gefrustreerd. Deze kinderen gaan heel bewust bonken met hun hoofd. Kinderen die bonken bij het slapen doen dit onbewust.

Wat kan je als ouder doen?

Over het algemeen hoeft er niets gedaan te worden aan het hoofdbonken. Wanneer het kind zichzelf geen pijn doet, hoeft er niets te gebeuren. Het is echter volkomen begrijpelijk dat je je als ouder zorgen maakt om dit gedrag en dat je graag iets wil ondernemen om het bonken te verminderen. Het kind minder laten bonken is moeilijk, maar er kan wel voor gezorgd worden dat het kind minder hard kan bonken en dat het zich niet bezeert.

Je kan bijvoorbeeld de binnenkant van het bedje bedekken met dikke, zachte stof of mousse die vastzit aan het bedje. Aan deze stoffen zijkanten kan je kind zich niet bezeren. Ook zal het bonken dan minder effect hebben. Wanneer dat niet voldoende werkt, kan je je kind tijdelijk in een kampeerbedje leggen.

Wat ook soms kan helpen is de dag heel rustig afbouwen. Een halfuur voor het slapengaan demp je het licht, laat je je kind op je schoot naar een liedje of een verhaaltje luisteren en help je zo je kind tot rust te komen. Het rustgevend effect van het bonken is dan niet altijd meer nodig. Verder moet het hoofdbonken zo veel mogelijk op zijn beloop gelaten worden. Belangrijk is dat er zeker niet te veel aandacht gegeven wordt aan het hoofdbonken. Wanneer het kind aandacht krijgt wanneer het bonkt, zal het dit ervaren als een beloning voor het hoofdbonken. Dit houdt het probleem alleen maar in stand.

Bijna in alle gevallen verdwijnt het hoofdbonken naarmate het kind ouder wordt. Gewoon geduld hebben lijkt in dit geval dan ook het beste advies.

Slaapwandelen

Wat?

Slaapwandelen treedt meestal op tijdens de eerste uren van de nacht. Het kan enkele minuten tot een halfuur duren. Vaak gaat het kind eerst plots rechtop in bed zitten. Het kind kan ofwel direct weer gaan liggen en verder slapen, ofwel komt het zijn bed uit. Een kind dat slaapwandelt heeft zijn ogen open, maar reageert nauwelijks op wat je zegt of doet.

Het zal ongericht rondlopen, hier en daar een deur openen en uiteindelijk weer in bed gaan liggen. Slaapwandelen komt vooral voor bij kinderen tussen drie en vijf jaar. Ook dit is een vrij normaal verschijnsel dat vanzelf weer verdwijnt, op zijn laatst met de puberteit. 2,5 tot 6% van de bevolking zou als kind één keer of meerdere keren per maand slaapwandelen.

Wat kan je als ouder doen?

Men kan als ouder weinig doen om dit te voorkomen. Slaapwandelaars moeten wel beschermd worden tegen mogelijke ongelukjes. Want in tegenstelling tot wat men vaak vertelt, weten kinderen helemaal niet goed wat ze aan het doen zijn tijdens hun nachtelijke ronde. Neem daarom enkele voorzorgsmaatregelen: verwijder de voorwerpen die in de slaapkamer van je kind in de weg kunnen staan, zorg dat alle ramen en deuren dicht zijn en sluit het trapgat af. Als je je kind slaapwandeland aantreft, maak het dan in geen geval wakker. Je kind weet dan niet waar het zich bevindt en hoe het daar gekomen is. Dit kan eerder een paniekgevoel veroorzaken dan dat het je kind zou geruststellen. Dit kan dan weer op zijn beurt tot inslaapproblemen leiden. Pak je kind bij de hand en leidt het langzaam, zonder te praten, weer naar zijn bed.

Nachtelijke paniekaanvallen (pavor nocturnus)

Wat?

Dit is het verschijnsel waarbij kinderen een aanval krijgen bij het begin van de slaap, meestal na zo'n anderhalf uur slapen.

Een nachtelijke paniekaanval gaat vaak gepaard met een luide schreeuw en met de neiging rechtop te gaan zitten. Het kind heeft dan een angstige uitdrukking op het gezicht en wijd opengesperde ogen. Het zweet overmatig en heeft een versnelde ademhaling en hartslag. Het kind lijkt wakker, maar is het niet. Het is verward en spreekt onsamenhangend. Vaak staart het naar één punt in de kamer, alsof het daar iets engs heeft gezien. Gek genoeg kan het kind zich 's ochtends niets van het voorval herinneren.

Nachtelijke paniekaanvallen komen voor bij 3 à 10% van alle kinderen, met een piek rond de leeftijd van vijf jaar. Net als slaapwandelen doen ze zich voor tijdens de diepe slaap. Het kind is dan niet aan het dromen.

Wat kan je als ouder doen?

Als je kind zo'n aanval heeft, herkent het je niet en is het niet te bereiken. Probeer je kind niet te wekken, want het kan daardoor agressief worden.



Je mag het wel knuffelen. Meestal kan je enkel afwachten tot de aanval na een tiental minuten vanzelf overgaat en je kind weer in een normale slaap valt.

Het kan voor jou als ouder een angstaanjagende ervaring zijn om je kind zo overstuurd te zien. Bedenk echter dat dit vanzelf zal overgaan en dat je kind er zich niets van zal herinneren. Een paniekaanval wordt nogal eens verward met een nachtmerrie. Bij een nachtmerrie is een kind ook wel angstig. Maar een kind met een nachtmerrie mag wel gewekt en getroost worden. Het is belangrijk dat je als ouder het verschil ziet tussen de beide verschijnselen, want zij vragen een verschillende aanpak van jouw kant.

Nachtmerries

Wat?

Nachtmerries spelen zich af in de droom, waarna je kind wakker wordt. Kinderen dromen van het begin af aan, maar vooral in de leeftijdsperiode van 4 tot 6 jaar. In deze periode beleven kinderen de wereld rondom hen heel intens. 's Nachts verwerken ze de belevissen en gevoelens van de afgelopen dag. Hierdoor dromen kleuters zeer levendig. Monsters en spoken nemen de plaats in van de belevissen die kinderen overdag als bedreigend of overdonderend hebben ervaren.

Wat kan je doen wanneer je kind 's nachts wakker wordt na een angstige droom?

Stel je kind meteen gerust door het zachtjes te aaien of te knuffelen. Vertel dat alles veilig is. Zeggen dat het maar een droom was helpt je kind niet, omdat het voor je kind wél echt was. Jonge kinderen kunnen immers moeilijk het onderscheid maken tussen hun fantasie en de werkelijkheid. Jouw stem helpt. Vertel bijvoorbeeld waar je kind is, wat er in zijn kamer te zien is en dat jij bij hem bent. Doe eventueel het licht aan om je kind te laten zien dat het op zijn kamertje is. Als je kind dat wil, kan er 's nachts over de nachtmerrie gepraat worden. Vraag er dan het best niet op door. Wanneer je kind er de volgende dag niets over vertelt, begin er dan zelf niet over. Als je kind toch over zijn droom wil praten, ga er dan op in. Je kind voelt dan dat je zijn angst ernstig neemt.

Je kind in het ouderlijke bed nemen na een nachtmerrie is een heel begrijpelijke reactie. Toch is dit af te raden, omdat je kind dan vaak daarna niet meer naar zijn eigen bed durft. Jouw boodschap is dan namelijk: bij ons ben je veiliger dan in je eigen bed. En zo kunnen er slaapproblemen ontstaan. Wanneer je kleuter altijd dezelfde nachtmerries heeft, kan dat een teken van stress of van emotionele

verwarring zijn. Praat overdag met je kind over wat het bezorgd maakt. Is je kind bang geworden van iets wat het op tv heeft gezien?

Heeft de juf een griezelig verhaal verteld? Heeft je kind een akelig idee in zijn hoofd? Als je weet waarom je kind angstige dromen beleeft, dan kan je het bevrijden van die angst of die zorgen.

ALS HET JE ALS OUDER TE VEEL WORDT

Slaapproblemen kunnen hardnekkig zijn. Misschien heb je al enkele van deze tips of stappen uitgeprobeerd, zonder resultaat. Of misschien zie je de hier voorgestelde aanpak niet zitten. Als het in- of doorslapen écht niet lukt of als je na het lezen van deze Kinderkwestie toch nog zorgen maakt over het vreemde slaapedrag van je kind, neem dan gerust contact op met een medewerker van Kind en Gezin. In elk regiohuis van Kind en Gezin kan je terecht voor het "spreekuur opvoedingsondersteuning". Tijdens één of meerdere gesprekken zoekt de medewerker samen met jou een antwoord op je opvoedingsvragen.

Wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Kind en Gezin. Het telefoonnummer vind je in het gezondheidsboekje van je kind.

Kind en Gezin

Hallepoortlaan 27

1060 Brussel

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

E-mailen kan ook via de contactpagina op onze website: www.kindengezin.be

INTERESSANTE LITERATUUR

- Driesen, L. (1998) *Mama, ik kan niet slapen. Hoe kinderen met slaapproblemen helpen?* Leuven: Garant
- Kurz-Lunckenbein, M., Schmidt-Forth, A. (1997) *Slaapt de kleine al? Tips voor een perfecte nachtrust voor baby's, peuters, kleuters en ... ouders.* Utrecht: Het Spectrum
- Marx, H. (1994) *Slaapt-ie al? Houten: Van Holkema & Warendorf*
- Marx, H. (1999) *Slaapproblemen. Houten: Van Holkema & Warendorf*
- Sagasser, J.I. (2004) *Slaapproblemen de baas. Een gerichte handleiding voor als je kind niet wil slapen.* Houten: OPVON Opvoedingsondersteuning
- Schregardus, R. (1991) *Kinderen met slaapproblemen: een werkboek voor ouders.* Meppel: Boom