

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Slapen

Gezonde slaap is van groot belang voor iedereen.

Slaapstadia van de baby zijn al te constateren vanaf 32 weken zwangerschap. De regulatie van slaap is afhankelijk van slaapdruk en een circadiaan (24-uurs) ritme van slaap. Deze regulatie en slaapstadia ontwikkelen zich de eerste drie jaar van het leven, wat gepaard kan gaan met overgangperiodes en langere periodes van slaapproblemen.

Er zijn grote individuele verschillen, maar over het algemeen wordt gesteld dat baby's tot drie maanden zo'n 16-17 uur per dag slapen. Tot twee jaar slapen kinderen ongeveer 12-14 uur per dag. Het aantal uren neemt af en het slapen van langere periodes achter elkaar concentreert zich meestal steeds meer in de nacht. Het is echter een misvatting dat jonge kinderen doorslapen. De meeste kinderen worden wel wakker, maar kunnen zichzelf makkelijker in slaap reguleren.

Baby's starten anders dan volwassenen met een actieve slaap (Remslaap) en maken korter maar vaker een actieve slaapstadium door, wat gerelateerd wordt aan de enorme hersenontwikkeling in deze periode. Het volwassen patroon van diepe slaap en actieve of Rem slaap ontstaat rond het midden van de kindertijd. De grootste verandering voor de baby is echter de overgang naar het volgen van het dag-nachtritme, waarin de langer durende slaap in de nacht toeneemt.

Slaap is nodig om te groeien. In de nacht worden groeihormonen aangemaakt.

Goede slaap bevordert het immuunsysteem. Slaap heeft ook een rol in de werking van het geheugen en het leren. Kinderen die goed slapen die voelen zich prettiger en ontwikkelen goed.

Een kind kan goed slapen als het ontspannen is, het voldoende slaapdruk voelt en een slaap-waakritme volgt, passend bij de leeftijd.

Kinderen die slecht slapen zijn prikkelbaarder, hebben een slechte stemming, zijn emotioneel labiel, minder gemotiveerd en hebben een slechtere aandacht- en concentratie. Ouders die (daardoor) ook slecht slapen hebben dezelfde problemen, hebben meer last van emotioneel eten, andere verslavingen en risicovol gedrag. Ouders worden minder sterk in hun opvoedvaardigheden. Ze zijn meer gericht op effect op korte termijn en geven bijvoorbeeld sneller toe. Slecht slapen heeft effect op de beleving van de ouder-kind relatie.

Slaapproblemen

Internationaal onderzoek laat zien dat 25-40% van de ouders het slapen van hun jonge kind zien als probleem*. Slaapproblemen zijn gerelateerd aan risico's op fysieke, cognitieve en emotionele problemen op latere leeftijd.

Kinderen willen graag slapen, maar kunnen om verschillende redenen niet slapen. Het gedrag dat ze laten zien bij een 'slaapprobleem' is vaak een reactie op het niet kunnen slapen, of omdat zij niet alleen wakker willen liggen, of andere manieren nodig hebben om wel te kunnen slapen (zoals hoofdbonken), of moeite hebben met de overgang van de ene situatie naar de andere situatie (spelen-slapen).

Het is belangrijk dat bij de aanpak van slaapproblemen er eerst gekeken wordt naar onderliggende factoren die een rol spelen bij het niet kunnen slapen, voordat de behandeling zich richt op het gedrag van het jonge kind.

Een kind moet eerst goed kunnen slapen. Hierbij is het van belang dat het kind voldoende slaapdruk ervaart, dat de bedtijden passend zijn bij de biologische klok van het kind (avond/ochtend type) en het kind voldoende ontspannen is – en niet overprikkeld is geraakt, omdat het overdag ook goed getimedede dutjes doet. Belangrijk hierin is dat ouders goed de signalen van hun baby leren herkennen en er adequaat op kunnen reageren.

Adviezen en interventies voor slaapproblemen bij jonge kinderen richten zich volgens de richtlijnen in de jeugdgezondheidszorg vaak op de slaaphygiëne en op het uitdoven van gedrag dat gepaard gaat met slaapproblemen. Een zorgvuldige analyse van de slaapproblemen en een sensitieve afstemming op wat de baby nodig heeft, overdag en ook 's nachts, lijkt een passender aanpak van de problemen met slapen, wat kan leiden tot ouders die meer tevreden zijn, opgelucht, minder gestresst, minder gefocust op de problemen dat zowel baby's en ouders uiteindelijk langer en beter slapen.

*Bron: Maartje P.C.M Luijk, Roseriet Beijers, Lenny van Rosmalen en de werkgroep slaapproblemen bij jonge kinderen. *Slaapproblemen bij jonge kinderen*. Ned Tijdschr Geneesk. 2020;164:D4449
Pillen, presentatie slaapproblemen bij jonge kinderen, Vroeg, juni 2020
[NCJ richtlijn slapen](#)

Bevindingen

- Goed slapen heeft een directe relatie met de algehele gezondheid en de emotionele ontwikkeling en het leervermogen.
- De eerste drie jaar vindt er een enorme ontwikkeling plaats in de slaapstadia en de regulatie van slaap, gecorreleerd met de enorme ontwikkeling in de hersenen in de 1001 kritieke dagen.
- Kinderen willen slapen. Het is belangrijk te zoeken naar het onderliggende factoren die ervoor zorgen dat kinderen niet kunnen slapen.
- Bij slaapproblemen is het belangrijk een goede inventarisatie te doen van factoren die het slapen in de weg staan, zoals:
 - Slaap-hygiëne
 - Kind-eigen problematiek, zoals prikkelverwerking, ontwikkelingsstoornis, angsten of trauma
 - Ouder-kind interactie
- Sensitief ouderschap kan helpen bij het beter herkennen van signalen van slaap(behoefte) en het passend reageren, waarbij zowel de ouder als het kind minder stress ervaart en beide beter gaan slapen.

Implicaties voor beleid en praktijk

- Het bevorderen van sensitief ouderschap is een belangrijk onderdeel om stress bij ouders door de slaapproblemen van jonge kinderen te verminderen.
- Professionals binnen de jgz en de ggz komen vaak vragen over slaapproblemen tegen, omdat het hoort bij de ontwikkeling van het jonge kind. Het risico is dat ouders bedolven worden onder vaak tegenstrijdige adviezen. Dit helpt niet bij het verminderen van slaapproblemen.
- Een zorgvuldige analyse van de onderliggende factoren van het slaapprobleem is nodig om ouders passend te adviseren of te begeleiden. Hiervoor is tijd en aandacht nodig.
- De investering in het verminderen van het slaapprobleem kan een groot effect hebben op het welzijn van zowel het jonge kind als de ouders, zowel emotioneel als fysiek.
- De huidige richtlijn van de JGZ over slapen en slaapproblemen is vanuit het beroepsveld aangevuld met een praatplaat die ondersteunt in het stimuleren van sensitief ouderschap voor de dag en de nacht.

Bron: Center on the Developing Child (2007). The Science of Early Childhood Development (InBrief). Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/>

