

Kinderartsen zien meer kinderen met slaapproblemen. Obesitas en ledschermen spelen een rol, maar **vaak gaat het ook om verkeerd aangeleerde slaapgewoonten.**

Goed slapen leer je in de wieg

‘Niet in je slaap, maar in je slapeloosheid heb je het intiemst contact met de dood’, schreef wijlen Gerrit Komrij in zijn boek *Humeuren en temperamenten*. Mits wat gevoel voor drama zullen heel wat (jonge) ouders zich ongetwijfeld in het citaat herkennen.

In het **slaaplab van het UZ Brussel** wordt onderzocht wat de mogelijke oorzaken van het slaapprobleem zijn.

In het UZ Brussel en het ZNA UKJA (Antwerpen) zien ze een toename van het aantal kinderen met slaapproblemen, van baby’s tot adolescenten.

‘Dat we er ons beter van bewust zijn hoe belangrijk een goede nachtrust is, speelt natuurlijk ook een rol’, zegt Viki Vanderstraeten, kinderarts in het UZ Brussel en verantwoordelijk voor het slaaplab pediatrie. ‘Vroeger reden we met de kinderen rond in de auto tot ze sliepen, vandaag rijden we ermee naar de dokter.’

Dat er meer aandacht is voor het belang van slaap betekent nog niet dat we het altijd goed aanpakken.

Veel ouders kloppen bij Vanderstraeten aan omdat hun kinderen in- en doorslaapproblemen hebben.

‘Bij een minderheid ligt een medische oorzaak aan de basis van de slaapproblemen. Vaak gaat het om geconditioneerd gedrag en verkeerde slaapgewoonten. Veel ouders weten niet goed hoe slaap werkt.’

Hyperactief

‘Vroeger reden we met de kinderen rond in de auto tot ze sliepen, vandaag rijden we ermee naar de dokter’ VIKI VANDERSTRAETEN Kinderarts in het UZ Brussel

Klonk het beter als oneliner, dan zou het boven de wieg van elke pasgeborene moeten hangen: kinderen kunnen pas leren doorslapen als ze zelfstandig kunnen inslapen. ‘Slaap bestaat uit verschillende cycli en het is normaal dat je tussendoor even wakker wordt. Maar als een kind geleerd heeft om in te slapen op de arm van de ouders met een papfles in de mond, verwacht het ’s nachts bij het wakker worden diezelfde papfles of arm om weer in slaap te vallen’, zegt Vanderstraeten.

‘Kinderen zijn al op jonge leeftijd gevoelig voor conditionering en eenmaal ze iets gewoon zijn, vraagt het een grote inspanning om hen dat af te leren. En dat is nodig, want op korte termijn krijgen ouders misschien slaap, maar op lange termijn los je de problemen niet op. Lastig, zowel voor het kind als voor de ouders die in zo’n situatie meestal zelf ook kampen met een slaaptekort.’

Bij kinderen vanaf acht jaar merkt kinder- en jeugdpsychiater Dirk van West (ZNA, UA/VUB) vooral het negatieve effect van digitale media op het inslapen. ‘We noemen dat het *delayed sleep-phase-syndroom*’, zegt van West. ‘Ouders denken soms dat hun kind een vorm van ADHD heeft, maar vaak gaat het over een slaapprobleem: de smartphone die ’s nachts blijft oplichten, de tablet waar kinderen tot vlak voor het slapengaan op spelen ... Het inslapen wordt verstoord en de volgende dag kunnen kinderen zich moeilijker concentreren, zijn ze vaker prikkelbaar en hyperactief.

In tegenstelling tot volwassenen die vermoeider worden door een slaaptekort. Veel ouders mogen daar dus wat strenger zijn.’ In sommige gevallen schrijft Van West het hormoon melatonine voor om de interne slaapklok te resetten.

Eten, bewegen, slapen

‘Als een kind geleerd heeft in te slapen op de arm van de ouders met een papflles, verwacht het bij het wakker worden ’s nachts diezelfde arm en papflles om weer in slaap te vallen’ VIKI VANDERSTRAETEN Kinderarts in het UZ Brussel

Voor een gezonde levensstijl focussen we vaak op voldoende beweging en een gezonde voeding, maar slaaphygiëne is onmisbaar als derde pijler, zegt Van West. ‘We beseffen ook dat het voor veel gezinnen niet evident is, bijvoorbeeld als de ouders gescheiden zijn en de kinderen op meerdere plekken verblijven. Dat hoeft op zich geen slaapproblemen te veroorzaken, op voorwaarde dat de slaaprituelen op al die plekken niet te hard verschillen en er overal een gezonde regelmaat is. Dat geldt eigenlijk voor de drie pijlers die een gezond leven bepalen: gezond eten, voldoende bewegen en goed slapen.’

Dat ze allemaal met elkaar verbonden zijn, toont het feit dat obese kinderen vaker slaapproblemen ondervinden. ‘Kinderen met obesitas hebben een verhoogd risico op slaapapneu en dit risico neemt toe naarmate de obesitas ernstiger is’, zegt Viki Vanderstraeten. ‘Bij morbide obesitas zien we dat een derde tot bijna de helft van de kinderen lijdt aan obstructief slaapapneusyndroom (Osas). Het aantal obese kinderen blijft stijgen, dus binnen die groep zien we ook een toename van jonge patiënten.’

Een chronisch slaapttekort is niet onschuldig. ‘Wie vermoeid is, beweegt minder en eet meer’, zegt Vanderstraeten. ‘We zien een hoger risico op medische aandoeningen zoals obesitas, suikerziekte, hart- en vaataandoeningen. Maar ook psychologisch zijn er mogelijke gevolgen. Slaapttekort leidt tot concentratieproblemen, slechtere schoolprestaties en gaat vaker samen met depressie. Het loont dus om als ouder niet te lang “voort te ploeteren”. Hoe sneller je een slaapprobleem aanpakt, hoe kleiner het blijft.’

Slaaptips

- Zorg voor een **vast, consequent en voorspelbaar slaapritueel** dat niet langer dan een halfuurtje duurt. Sluit het ritueel af met een vast zinnetje of liedje. Wordt je kind 's nachts wakker en kan het niet slapen, herhaal dan dat laatste stuk ritueel.
- Kinderen slapen pas door als ze zelfstandig kunnen inslapen. Leg hen daarom **slaperig maar wakker in bed** en laat hen zelf inslapen. Op deze manier ontwikkelen ze het makkelijkst een goed slaappatroon.
- Creëer in de mate van het mogelijke een **rustige, donkere en veilige slaapomgeving**. De slaapkamer is geen plek om de boel op stelten te zetten en wordt het liefst ook niet gebruikt als plek om de kinderen als straf in af te zonderen. Het kind kan de slaapplek dan ervaren als te stimulerend of negatief, wat niet bevorderlijk is voor het vlot in- en doorslapen. De slaapkamer dient om te slapen.
- Let zowel bij jonge als oudere kinderen op de **hoeveelheid scherm**, zeker vlak voor het slapengaan, want het verstoort de slaap. Lees liever voor uit een boek dan van de tablet.