

Susanne Willekes

Slaap!  
Voor dreumes en peuter

Hoe je kind van 1-4 jaar doorslaapt

Spectrum

# Inleiding

Je kindje is 1 jaar, officieel baby-af. Hoewel de meeste mensen denken dat zodra een kindje 1 jaar is of kan lopen de slaapproblemen zichzelf wel opgelost hebben, klopt dat helaas niet. Er zijn dreumesen en peuters die vanaf de geboorte of op jonge leeftijd al slecht of wisselend slapen, en waarvan de slaapproblemen met het ouder worden verergeren. Er zijn ook kindjes die op wat latere leeftijd ineens niet meer naar bed willen, 's nachts vaak roepen of heel vroeg wakker worden. In beide gevallen kun je aan de slag met de tools uit dit boek.

Wees erop bedacht dat coaching van dreumesen en peuters wat uitdagender kan zijn, onder meer omdat patronen langer ingebed zijn, dreumesen en peuters vaak precies weten wat ze willen én hoe ze dat voor elkaar kunnen krijgen, je te maken kunt krijgen met verzet en uitsteltacties, oudere kinderen heel boos en gefrustreerd kunnen worden over de veranderingen op slaapvlak, en als klapper: ze uittrenturen uit bed kunnen komen wandelen.

Goed slapen is belangrijk, belangrijker nog dan goed eten en bewegen, maar elke ouder kan te maken krijgen met een kind dat – tijdelijk – minder goed slaapt. De korte en gebroken nachten hebben hun weerslag op het hele gezin, maar het is niks om

je voor te schamen. Slapen is iets wat je, net als lezen en schrijven, kunt leren. Dit boek – waarin je alles kunt lezen over het coachen van je dreumes of peuter en de daarbij behorende specifieke, leeftijdsgerelateerde obstakels én oplossingen – kan daarbij helpen.

*Slaap! Voor dreumes en peuter* gaat eerst dieper in op hoe slaap werkt, het belang van slaap, wat slaapproblemen nu precies zijn. Maar er kan in het eerste hoofdstuk een kleine overlap zijn met *Slaap! Hoe je baby van 0-12 maanden doorslaapt*.

In hoofdstuk 2 vind je de 0 zo belangrijke slaapbehoeftes en flexibele slaapschema's per leeftijdscategorie en lees je over de belangrijkste valkuilen als je je kindje te laat in bed legt of als er middagdutjes zijn overgeslagen. Vanaf wanneer kunnen kinderen overdag zonder slaap en hoe bouw je de dutjes af? Maar ook: welke slaapregressies zijn er en hoe laveer je daarvoorheen?

In hoofdstuk 3 leg ik uitgebreid mijn waardevolle coachingsmethode en de uitvoering daarvan uit: hoe kun je je kind aanleren zelf in slaap te vallen en door te slapen en hoe doorbreek je slaapassociaties?

Hoofdstuk 4 behandelt veelvoorkomende medische problemen en slaapstoornissen (parasomnia) die een goede nachtrust in de weg kunnen staan.

Voeding is een belangrijke factor als het om goed slapen gaat, in hoofdstuk 5 lees je meer over wat je kind het beste kan eten en wanneer.

En dan zijn er nog allerlei uitdagingen als het hebben van meerdere kinderen in één gezin, grote veranderingen als een verhuizing, starten op de opvang, maar ook vakanties, het overschakelen naar zomer- of wintertijd... Hierover lees je alles in het laatste hoofdstuk.

Mijn eerste boek *Slaap! Hoe je baby van 0-12 maanden doorslaapt* heb ik speciaal geschreven voor de allerkleinsten en werd al snel een bestseller. De roep om een boek voor dreumesen en peuters was groot en ik hoop dan ook dat dit boek de nodige ondersteuning kan bieden in deze nieuwe fase, met alles wat daarbij hoort.



## Hoofdstuk 1

# Het belang van slaap

## HOORT SLAAPGEBREK ERBIJ?

Elke jonge ouder loopt ertegen aan: gebroken nachten en slaaptekort. Dat is inherent aan het krijgen van kinderen en een *hot topic* onder ouders. Niet zo gek; een tekort aan slaap kan een ongelooflijke impact hebben op het hele gezin. Waar minder goed slapen in de babytijd nog vaak als vanzelfsprekend wordt beschouwd, wordt dit in de leeftijd van 1 tot 4 jaar soms als problematischer ervaren. Wil je het anders? Wacht dan niet tot het vanzelf overgaat, maar ga ermee aan de slag. Slapen kun je namelijk leren.

## TABOE

Slapen en kinderen is een beladen onderwerp. Er rust nog altijd een taboe op een niet-doorslapend kind, en er bestaan allerlei (voor)oordelen over de opvoedstijl en keuzes van ouders. Veel ouders voelen vaak een druk om het zelf op te lossen en zien het als falen als ze aan de bel trekken en hulp inschakelen. Maar wees getroost, het kan iedere ouder overkomen, onafhankelijk van ervaring of achtergrond. Dat weet ik uit ervaring met mijn eigen kinderen, maar ik zie dat natuurlijk ook dagelijks in mijn praktijk. Met mijn coaching en dit boek hoop ik zo veel mogelijk ouders met de slaapuitdagingen van hun kinderen te kunnen helpen.

## WAAROM SLAAP BELANGRIJK IS – VOOR IEDEREEN

Slaap is het fundament van de gezondheid van zowel kinderen als volwassenen en essentieel voor je welzijn. Slaap is een eerste levensbehoefte, geen overbodige luxe. Het werkt herstellend voor lichaam en geest en is nodig om optimaal te kunnen functioneren. Er zijn veel aanwijzingen dat slaapgebrek en/of onvoldoende slaap schadelijke effecten heeft op:

- de cognitieve ontwikkeling van kinderen (denk aan leren, geheugenconsolidatie, uitvoerende functie);
- stemmingsregulatie (chronische prikkelbaarheid, controleren van emoties);
- aandacht en gedrag (agressiviteit, hyperactiviteit, slechte impulsbeheersing);
- gezondheid (bijvoorbeeld metabole en immuunfunctie, niet-intentionele verwondingen);
- en ten slotte op de algehele kwaliteit van leven.

Het is dan ook geen verrassing dat de slaapproblemen van kinderen – soms verstrekkende – gevolgen hebben voor zowel de mentale als de fysieke toestand van de ouders. En iets waar je misschien minder snel aan denkt: slaapproblemen van jonge kinderen belasten de gezondheidszorg aanzienlijk – denk aan kosten voor slaapmedicatie, uitval op werk, of zelfs verkeersongevallen.

Slapeloosheid van ouders – en dat komt al snel kijken bij een kind dat slecht slaapt – kan leiden tot relatieproblemen en kan de gezinsdynamiek onder druk zetten. Uit onderzoek blijkt dat er een verband bestaat tussen slaapttekort bij kinderen, stress bij ouders, gezinsproblemen en kindermishandeling.

## WAAROM SLAAP BELANGRIJK IS VOOR KINDEREN

Je kleintje heeft slaap nodig om te groeien, zich goed te voelen en zich te ontwikkelen, en dan gaat het niet alleen om het aantal uren, maar ook om de kwaliteit van slaap. Waarom?

- 's Nachts produceren kinderen groeihormonen, dus een goede nacht slaap is bevorderlijk voor de groei
- Genoeg slaap heeft een positieve invloed op het immuunsysteem
- Slaap speelt een grote rol in de werking van het geheugen en de leerfunctie
- Slaapgebrek heeft een slechte uitwerking op gedrag overdag

**‘De meeste slaapproblemen zijn van gedragsmatige aard.’**

## WAAROM SLAAPGEBREK SCHADELIJK IS

Slaapgebrek raakt veel gezinnen, niet gek dus dat ‘slaapttekort’ de grootste klacht is van jonge ouders. Langdurig te weinig slapen treft je keihard, en op alle fronten. Je functioneert slechter en voelt je lichamelijk en geestelijk stukken minder. Slaapgebrek heeft een enorme impact. Niet alleen op een individu, maar op het hele gezin, zeker als dat maanden en soms zelfs jaren duurt. Het is meer dan alleen moe zijn, je raakt op een gegeven moment gewoon uitgeput. Veel ouders die bij mij aankloppen, zitten in een burn-out of op het randje van overspannen zijn, kunnen werk en gezin niet goed combineren, hebben last van fysieke klachten zoals rug- en hoofdpijn, hartkloppingen, sombere gedachten, zijn moedeloos of down en geven aan dat hun relatie onder druk staat.

Een opsomming van veelvoorkomende nadelige effecten van slaapttekort bij volwassenen:

- Je minder gelukkig voelen

- Prikkelbaarder en sneller geïrriteerd zijn, wat een negatieve invloed kan hebben op relaties
- Psychische klachten als stress, angsten en depressies
- Een continu vermoeid gevoel
- Minder energie om dingen te ondernemen – negatief effect op sociaal leven (en geluksgevoel)
- Minder productief zijn door slechte concentratie
- Een verminderde weerstand hebben en vatbaarder zijn voor infecties
- Minder alert, minder waakzaam en minder oplettend zijn, vooral gevaarlijk in het verkeer
- Verhoogde kans op:
  - o Structurele slaapproblemen
  - o Overgewicht
  - o Maagzweren
  - o Diabetes type 2
  - o Hart- en vaatziekten
  - o Beroertes
  - o De ziekte van Alzheimer

De meeste problemen die voortkomen uit een slaapttekort zijn van gedragsmatige aard. Een kind van 1-4 jaar oud heeft een gedragsmatig slaapprobleem als hij met één of meer van de volgende issues kampt:

- Verzet bij bedtijd
- Moeite met in slaap vallen
- Frequent en/of langdurig nachtelijk wakker zijn
- Heel vroeg wakker worden
- Overmatig slaperig zijn overdag

## ERKENNING IS HET HALVE WERK

Slecht slapende kinderen vind je overal. Onderzoek heeft aangetoond dat wereldwijd maar liefst één op de vier kinderen onder de 5 jaar in- en doorslaapproblemen heeft. Naar schatting kampt 30 tot 40 procent van de kinderen in Nederland met een slaapttekort. De vergaande impact hiervan op zowel het kind als het hele gezin wordt inmiddels ruim erkend. Zo werd enkele jaren geleden op het congres van de Vereniging voor Kindergerneeskunde door Nederlandse kinderartsen gepleit voor meer hulpverlening en meer begrip voor ouders met slapeloze kinderen, en is het jaarlijkse congres ‘Slaapproblemen bij jonge kinderen’ voor zorgprofessionals sinds 2019 een feit. Het congres en de sprekers – waar ik er in 2020 een van was – belichten vanuit verschillende invalshoeken problemen en oplossingen. In 2015 is de Vereniging voor Kind en Slaap opgericht met als doel de patiëntenzorg te verbeteren. Zoals de vereniging stelt: ‘De diagnostiek en behandeling van slaapproblemen/-stoornissen bij kinderen is erg complex en vraagt meestal om een multidisciplinaire aanpak.’

De erkenning dat een slaapprobleem een compleet gezin kan beïnvloeden is een heel goede ontwikkeling. Het leidt tot betere zorg voor ouders en tegelijkertijd werkt het taboedoorbrekend. Zo zullen meer ouders aan de bel trekken en hulp zoeken als ze weten dat ze niet de enigen zijn, dat ze niet zozeer falen, het over zichzelf hebben afgeroepen of ‘gewoon door een fase heen moeten’.

### TO COACH OR NOT TO COACH?

Vooropstaat dat de wetenschap coaching – op welke wijze dan ook – bij baby’s jonger dan 5-6 maanden niet ondersteunt omdat ze daar fysiek,

**‘Wereldwijd heeft één op de vier kinderen onder de 5 jaar een slaapprobleem.’**

mentaal en neurologisch nog niet klaar voor zijn.

Uit meerdere onderzoeken in onder andere de VS en Australië blijkt dat er geen negatieve gevolgen zijn voor de ouder-kindband door slaapproblemen bij kinderen vanaf 5 à 6 maanden. Hierbij zijn milde coachingsmethoden gebruikt en niet de zogenaamde ‘Cry it Out’-methode. Sommige studies tonen mogelijke positieve effecten van slaapproblemen aan: een verbetering in veiligheid tussen ouder en kind, verminderde symptomen van depressie bij ouders twee jaar na de interventie (coaching). Uit een langetermijnonderzoek bleek dat slaapproblemen geen effect had op het gedrag van de kinderen, de ouder-kindrelatie en opvoedstijl twee en vijf jaar later. Ook bij de controlegroep – baby’s en kinderen die in het verleden niet gecoacht zijn – werd geen negatief langetermijneffect van het niet hebben van coaching ontdekt. Er lijkt dus geen goed of fout te zijn, maar coaching kan in elk geval geen kwaad. Volg je gevoel en bepaal zelf wat het beste is voor je kind en gezin.

### WAT IS EEN SLAAPPROBLEEM?

Zoals eerder genoemd zie je slecht slapende kinderen overal ter wereld, en in Nederland kampt maar liefst 30 tot 40 procent van de kinderen met een slaapttekort.

Kinderartsen spreken van een slaapprobleem wanneer een kind na het op bed leggen niet binnen 30 minuten in slaap kan komen. Of één tot drie keer per nacht wakker wordt en niet binnen vijf minuten weer in slaap valt.

In mijn praktijk zie ik ook dat veel ouders nachten ervaren waarin kinderen meerdere keren per nacht wakker worden en snel weer in slaap kunnen vallen. Of kinderen die als een blok slapen maar wel structureel elke ochtend om 5 uur klaarwakker zijn. Ook zulke nachten worden als problematisch ervaren en

leiden tot oververmoeidheid en frustratie bij ouders. Ik typeer slaapproblemen van een kind als ‘slaapprobleem’ als ouders het als problematisch ervaren. Dan ben ik er voor de oplossing.

### TYPEN SLAAPPROBLEMEN BIJ DREUMESSEN EN PEUTERS

De meeste slaapproblemen in de kindertijd zijn gedragsmatig van aard en kunnen bij oudere kinderen worden onderverdeeld in enerzijds afhankelijkheid van ouders bij het slapen en anderzijds in grenzen stellen rondom slapen.

Hetgeen ik dagelijks in mijn praktijk zie en wat ook door onderzoek wordt ondersteund, is dat je over het algemeen bij gedragsmatige slaapproblemen in ieder geval één van de volgende klachten ziet:

- Problemen bij bedtijd, moeite met in slaap vallen
- Frequent en/of langdurig nachtelijk wakker zijn
- Heel vroeg wakker worden, de zogeheten ‘early rising’
- Overmatig slaperig zijn overdag

Deze problemen kunnen voortkomen uit een echte slaapprobleem, maar zijn vaak ook gerelateerd aan slaapproblemen; zoals gezegd: slapen moet worden geleerd. Slaapproblemen kunnen ook deel uitmaken van de normale ontwikkeling en van voorbijgaande aard zijn. Slaap is immers een combinatie van aangeleerd gedrag, biologisch bepaalde slaapprocessen en specifieke ontwikkelingsfases van het kind.

**‘Kinderartsen spreken van een slaapprobleem wanneer een kind na het op bed leggen niet binnen 30 minuten in slaap kan komen.’**