

HANNE WILS

ANOUK VAN NUFFEL

Zachte nachten

Een revolutionair boek om
de natuurlijke slaapontwikkeling van
je baby en peuter te ondersteunen

Lannoo

Inhoud

Voorwoord door Tessa Bouâli

9

INLEIDING

Een moeilijke nacht kan ook zacht samen zijn

11

REVOLUTIONAIR INZICHT 1

Een kind kan niet slapen als een volwassene

23

REVOLUTIONAIR INZICHT 2

Wakker worden 's nachts is een normale stap
in de ontwikkeling van een kind

53

REVOLUTIONAIR INZICHT 3

Je kunt een kind niet leren slapen

97

REVOLUTIONAIR INZICHT 4

Elk kind heeft unieke slaapnoden:
je kind lezen in plaats van de klok

129

REVOLUTIONAIR INZICHT 5

Slaapassociaties zijn een magisch
hulpmiddel van de natuur

155

REVOLUTIONAIR INZICHT 6

Er staat geen vervaldatum op (nacht)voedingen

173

REVOLUTIONAIR INZICHT 7

**De weg naar zelfstandigheid is
door diepe afhankelijkheid**

205

REVOLUTIONAIR INZICHT 8

**Dicht bij elkaar slapen kan een manier zijn om
slaap voor het hele gezin te beschermen**

229

REVOLUTIONAIR INZICHT 9

Je kunt responsief zijn en je grenzen bewaken

261

SLOT

Niet het einde, maar het begin

285

Extra hulpbronnen

291

Bronnenlijst

296

Een kind kan niet slapen als een volwassene

‘Ik wou dat ik kon slapen als een baby’, verzochten we als we weer eens hebben liggen woelen en meerdere keren wakker zijn geworden. Het grappige is: eigenlijk *hebben* we dan geslapen als een baby. Als jouw baby zoals jij zou slapen, dan was babyslaap helemaal geen ding en was dit boek overbodig. Maar het is wel degelijk een ding. Baby’s en volwassenen slapen fundamenteel anders en dat is precies de reden waarom het soms zo f***** moeilijk is die eerste jaren.

Als je wilt weten hoe dat komt en waarom het gewoon niet realistisch is om te verwachten dat jouw kindje slaapt zoals jij, is het belangrijk om eerst te begrijpen wat slaap bij baby’s en jongere kinderen precies inhoudt. Hoe slapen ze van nature? Hoe ontwikkelt slaap zich tijdens de eerste maanden en jaren?

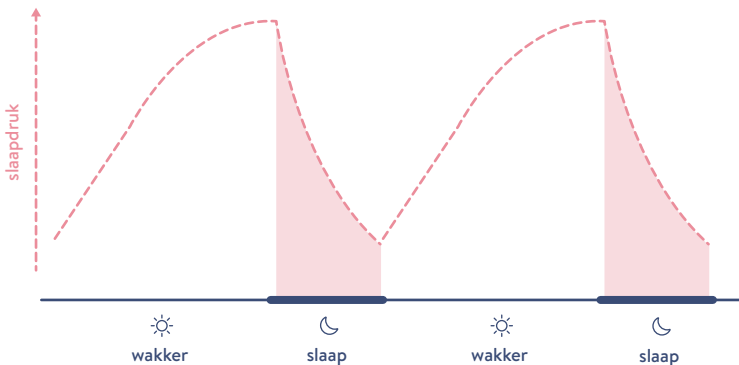
Hoe werkt slaap?

We kennen allemaal het scenario van zo moe te zijn dat we niet kunnen wachten om ons bed in te kruipen. Zo’n dag waarop je voor het eerst in jaren nog eens naar een festival ging, vroeg bent opgestaan en de hele dag op je benen hebt gestaan. In de vroege uurtjes leg je je neer – eindelijk in dat warme, comfortabele bed – sluit je je ogen en voor je het weet ben je al in dromenland. Elke dag opnieuw geven we ons over aan slaap, vaak zonder veel nadenken. Maar in slaap vallen is allesbehalve toeval. Er zijn heel wat ingewikkelde processen die zich afspelen om te bepalen of je al dan niet in slaap kunt vallen. Dat is ook het geval voor jouw baby. Om te begrijpen waar de verschillen tussen baby- en volwassenenslaap schuilen – en wat je kunt doen om die op te vangen – nemen we je even mee door de fysiologie van slaap.

Slaap wordt beïnvloed door twee processen die samenwerken: het homeostatisch proces (ook wel slaapschuld of slaapdruk genoemd) en het circadiaans proces (ook wel bioritme genoemd).

Het homeostatisch proces bouwt zich op gedurende de dag. Het zorgt ervoor dat je na een hele nacht feesten amper je ogen kunt openhouden en als een blok in slaap valt zodra je hoofd je kussen raakt. Je was in dat geval waarschijnlijk langer wakker dan je normaal gesproken bent. De slaapdruk heeft zich dus lang kunnen opbouwen. Wanneer je uren later wakker wordt, zul je – gelukkig – minder moe zijn. We kunnen het homeostatisch proces zo samenvatten: hoe langer je wakker bent, hoe meer slaapschuld zich opbouwt en hoe meer druk je zult voelen om te gaan slapen. Hoe dit werkt? Daarvoor moeten we even in onze hersenen duiken. Die maken namelijk de stof adenosine aan als je energie verbruikt. Adenosine maakt je slaperig. Hoe hoger je energieverbruik, hoe meer adenosine zich opstapelt. Als je slaapt, wordt die adenosine afgebroken en valt de druk om te slapen stap voor stap weg. Geen wonder dus dat je na een dag hard werken vaak als een blok in slaap valt: je hebt een grote slaapdruk opgebouwd. Ook wanneer je veel langer wakker blijft dan gewoonlijk, na een festivaldagje bijvoorbeeld, zul je die opgebouwde slaapdruk duidelijk voelen. Wanneer je dan uiteindelijk in bed kruipt, slaap je die druk er gelukkig snel weer af.

HET HOMEOSTATISCH PROCES



Slaapdruk bouwt op door wakker te zijn en af door te slapen.

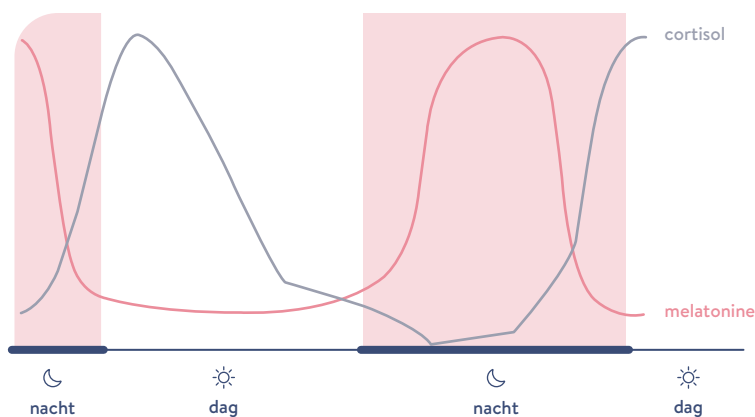
Een tweede element dat meespeelt is het circadiaans proces of bioritme. Het circadiaans proces geeft ons lichaam signalen over dag en nacht en reguleert onze slaap. In dit proces speelt de biologische klok een grote rol,

een structuur zo groot als twee haarspelden in het midden van jouw hersenen. Je kunt de biologische klok vergelijken met de dirigent van een orkest. Jouw lichaam is zijn orkest en de biologische klok orkestreert de timing van jouw verschillende lichaamsfuncties per etmaal. Als alles goed gaat, gebruikt je lichaam de nacht voornamelijk om te slapen.

De biologische klok, of orkestdirigent, krijgt informatie uit de omgeving om je lichaam op dezelfde lijn te brengen met de buitenwereld. De biologische klok dirigeert, op basis van de aanwezigheid van licht en andere omgevingsfactoren, de afgifte van bepaalde hormonen. De hormonen die de slaap-waakcyclus aansturen zijn melatonine, het slaaphormoon, en cortisol, een hormoon dat voor alertheid zorgt. Wanneer er licht waargenomen wordt, remt de biologische klok de afgifte van melatonine af. Wanneer het donker wordt, zal die melatonine wel zijn werk kunnen doen om jou een zetje te geven om in bed te kruipen. Wanneer de zon weer opkomt, en ons lichaam het wakkerhormoon cortisol begint aan te maken, is het tijd om te ontwaken. Daardoor wil je slapen wanneer het donker wordt en opstaan wanneer het licht wordt.

Om optimaal te kunnen slapen, moeten het homeostatisch en het circadiaans proces goed met elkaar samenwerken. Gedurende de dag stapelt de slaapdruk in je lichaam zich op, maar toch val je niet in slaap. Overdag maak je namelijk het hormoon cortisol aan, dat jou het signaal geeft om alert te blijven, waardoor de drang om overdag wakker te blijven sterker is dan de drang om te gaan slapen.

HET CIRCADIAANS PROCES



Melatonine, het slaaphormoon, is hoog tijdens de nacht en laag tijdens de dag. Cortisol, het stresshormoon, piekt 's ochtends en zakt naarmate de dag vordert.

Tegen de avond maakt je lichaam, onder de invloed van de biologische klok en het circadiaans proces, minder cortisol en meer melatonine aan. De aanmaak van melatonine en de slaapdruk zullen je helpen om snel in slaap te vallen. Naarmate de nacht vordert, slaap je die slaapdruk er weer relatief snel af, maar houden jouw bioritme en melatonine-cortisolbalans je in slaap tot de ochtend.

Over de tijdspanne van 24 uur zijn volwassenen dus een periode lang wakker en een periode lang aan het slapen, volgens een relatief vast dag- en nachtritme. Let wel: dit gebeurt niet vanzelf. Elke dag opnieuw stelt ons lichaam op basis van allerlei omgevingsfactoren ongemerkt onze biologische klok een beetje bij, zodat die mooi overeen blijft komen met een periode van 24 uur. De meest krachtige *zeitgeber* – zo noemen we zo'n omgevingsfactor – is licht, maar ook sociale interacties, dagelijkse geluiden, zingende vogeltjes, rommelende kindjes, broers en zussen... helpen met deze synchronisatie.

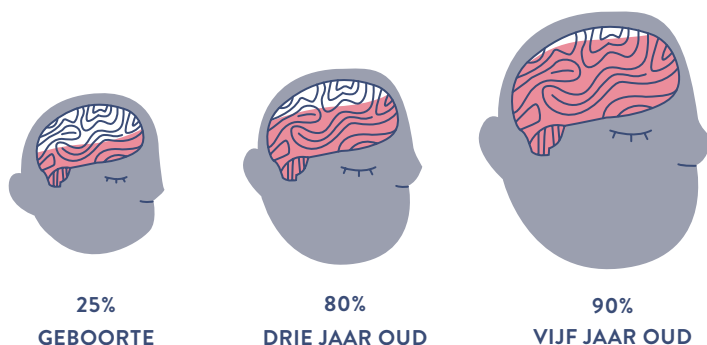
Bij volwassenen staat dit allemaal meestal goed afgesteld. Maar je baby is nog klein, onderontwikkeld en hulpeloos als hij wordt geboren, net zoals de processen die slaap aansturen. Hij kan wel slapen, maar slaap ziet er helemaal anders uit dan bij een volwassene.

Babyslaap is fundamenteel anders

Een mensenbaby wordt geboren met 25% van het hersenvolume van een volwassene. Tijdens de eerste drie jaren groeit het hersenvolume tot 80% van dat van een volwassene en de volgende twee jaar met nog eens 10% (met dank aan de prefrontale cortex, die blijft voortgroeien tot in de vroege volwassenheid). Net na de geboorte kan jouw baby nog maar weinig. Hij kan overleven, zich hechten, drinken, huilen en stoelgang maken, dat wel. Allemaal primitieve instincten en reflexen. Maar jouw baby kan zich nog niet aan jou vastklampen, kan je niet achternalopen en zelf geen eten zoeken. Hij is nog niet zindelijk, kan zichzelf nog niet tot rust brengen en kan jou nog niet met woorden vertellen wat hij nodig heeft. Mensenbaby's hebben, in vergelijking met de meeste andere zoogdieren en primaten, veel zorg nodig en dat voor een lange periode. Dieren die minder hulpeloos geboren worden, maken een langere periode van ontwikkeling door tijdens de zwangerschap. Een deel van hun slaapontwikkeling gebeurt dus ook al tijdens die periode. Bij mensenbaby's gebeurt

die slaapontwikkeling voor een groot stuk na de geboorte. Zorgen voor een mensenbaby is dus best intens. Gelukkig kennen ze een fenomenale groei tijdens de eerste jaren.

DE GROEI VAN HET BABYBREIN



Slaapdruk bouwt sneller op

Omdat jouw baby nog zo hard moet groeien en tegelijkertijd nog zo klein is, bouwt hij, als hij wakker is, veel sneller slaapdruk op. Dat is waarom jouw baby zo veel dutjes doet. Zo sliep hij trouwens ook in jouw buik: veel, maar in kleine stukjes gedurende de dag en de nacht.

Hoe snel je baby die slaapdruk opbouwt en er weer af slaapt, varieert tijdens de eerste maanden en zelfs jaren heel erg. De verschillen tussen baby's zijn ook heel groot: zo moet de ene pasgeboren baby bijvoorbeeld al na een halfuurtje opnieuw gaan slapen en kan de andere een heel uur wakker blijven. Misschien slaapt jouw baby de opgebouwde slaapdruk tijdens de dag er al in 45 minuten af, en doet de baby van vrienden er twee uur over. Een kort dutje is dus niet per definitie een slecht dutje. Ook korte dutjes kunnen perfect herstellend zijn.

Wat we vooral willen zeggen: er is geen vaste norm waaraan je kind moet voldoen. Elk kind is uniek. Hoe je kindje slaapt, hoe snel hij slaapdruk opbouwt of er weer af slaapt, wordt grotendeels bepaald door genen en eigenheid, maar kan ook beïnvloed worden door de omgeving en de prikkels die kindjes ervaren. Zo zal een actief of prikkelgevoelig kindje misschien sneller slaapdruk opbouwen dan een kindje dat minder actief of gevoelig is.

Naarmate je baby groeit zal hij overdag steeds minder slaap nodig hebben omdat hij die slaapdruk minder snel opbouwt. Daardoor zal hij 's nachts misschien ook langere blokken slapen. Maar ook hier geldt dat er enorm grote verschillen zijn tussen baby's onderling, waardoor vergelijken met andere kinderen weinig zin heeft.

Onrijpe biologische klok

Je merkt misschien dat jouw kindje tijdens de eerste weken en maanden overdag en 's nachts evenveel wakker is. Er is nog geen verschil tussen de dag en de nacht. Dat is volstrekt normaal: baby's weten helemaal nog niet wanneer het dag en nacht is. Je kindje wordt geboren met een onderontwikkelde versie van onze volwassen biologische klok (die orkestmeester die op basis van licht en donker het circadiaans proces aanstuurt) en interpreteert de signalen van de omgeving nog niet helemaal juist. Zodra hij geboren is, krijgt jouw baby ook geen tijdssignalen meer van jou, die hij wel kreeg in jouw buik. Daar lieten jouw lichaamstemperatuur en hormonen hem weten welk moment van de dag of nacht het was.

Langzaam maar zeker, vooral gedurende de eerste twee tot zes maanden, rijpt de biologische klok in de hersenen van je kindje en leert hij dag en nacht van elkaar onderscheiden. Je kindje doet nog wel dutjes overdag – onder de invloed van het homeostatisch proces (slaapdruk) – maar slaapt nu vooral 's nachts – onder de invloed van het homeostatisch en circadiaans proces (al is die nacht waarschijnlijk nog onderbroken).

Moet je dan gewoon geduldig afwachten tot de biologische klok van je kindje vanzelf rijpt? Als ouder kun je het rijpingsproces optimaal ondersteunen, onder meer door gebruik te maken van de *zeitgebers* – de omgevingsfactoren die het bioritme ijken. Je leest er meer over in de handvaten aan het einde van dit hoofdstuk.

Onrijpe slaaptrein

Kinderen worden niet geboren met een perfect afgestelde biologische klok. Bovendien ondergaat hun slaaparchitectuur de eerste maanden en jaren nog drastische veranderingen. Met slaaparchitectuur bedoelen we de manier waarop slaap wordt opgebouwd.

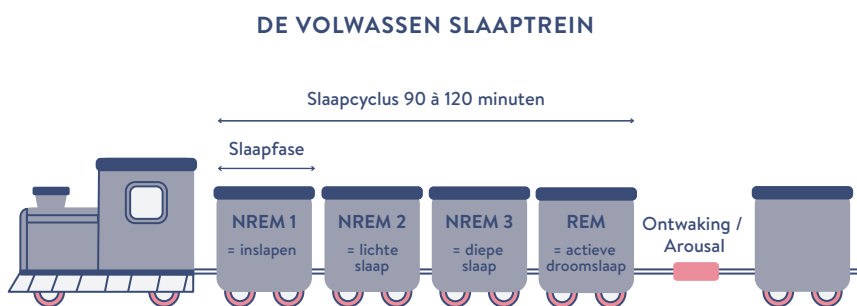
Slaap zit ingenieus in elkaar. Je kunt een nacht eigenlijk vergelijken met een trein: elke nacht bestaat uit verschillende wagons (slaapcycli) en elke wagon bestaat uit verschillende compartimenten (slaapfases). Wanneer je

in slaap valt, start de trein een nieuwe rit en doorloop je een of meerdere wagons (slaapcycli).

De sequentiële volgorde en de lengte van deze slaapfasen wordt slaaparchitectuur of slaaptrein genoemd.

Als we naar één wagon of slaapcyclus kijken, bestaat die bij volwassenen uit vier verschillende compartimenten of fases:

- ▶ De inslaapfase (NREM 1)
- ▶ De lichte slaapfase (NREM 2)
- ▶ De diepe slaapfase (NREM 3)
- ▶ De actieve droomslaapfase (REM)



Een volwassene slaapt ongeveer 90 tot 120 minuten per wagon. Tussen elke wagon is er een schakelstuk, een kwetsbaar moment waarop je kort wakker wordt om jouw omgeving te checken⁶. Heb je bijvoorbeeld een droge mond, dan zul je ontwaken om een slokje te drinken. Meestal ontwaak je niet helemaal en ga je gewoon vlot door naar een volgende wagon.

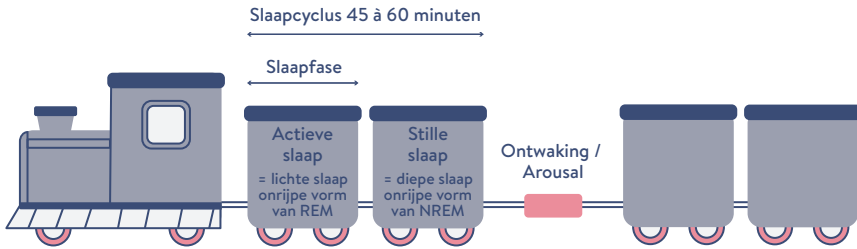
Er zijn vier grote verschillen tussen een volwassen slaaptrein en die van een baby.

Laten we eerst eens naar de wagons kijken. Bij baby's bestaan deze uit twee verschillende compartimenten, in plaats van vier:

- ▶ Actieve slaap (een onrijpe versie van remslaap)
- ▶ Stille slaap (een onrijpe versie van NREM-slaap)

⁶ Hier lees je meer over in hoofdstuk 2: Wakker worden 's nachts is een normale stap in de ontwikkeling van een kind.

DE BABY SLAAPTREIN



Een baby slaapt ongeveer 45 minuten per wagon. Er hangen dus veel meer wagons aan de slaaptrein van jouw baby dan aan die van een volwassene. Ze hebben daardoor ook veel meer schakelstukken per trein en ervaren deze 'kwetsbare' transitie maar liefst twee keer vaker dan volwassenen, ongeveer om de 45 à 60 minuten. Als ze hulp nodig hebben tijdens deze transitie zul je het gehoord hebben. Honger, pijn of behoefte aan lichaamscontact is voldoende om tijdens deze transitie helemaal te ontwaken en jou te verwittigen. Baby's worden veel vaker kort wakker om hun omgeving te checken en jou erbij te halen.

De wagons van baby's veranderen en ontwikkelen langzaam tot ze er hetzelfde uitzien als die van volwassenen. Gewoon omdat ze groeien. Ze ervaren dan ook heel natuurlijk minder van die 'kwetsbare' periodes waarin ze wakker kunnen worden en hulp nodig hebben.

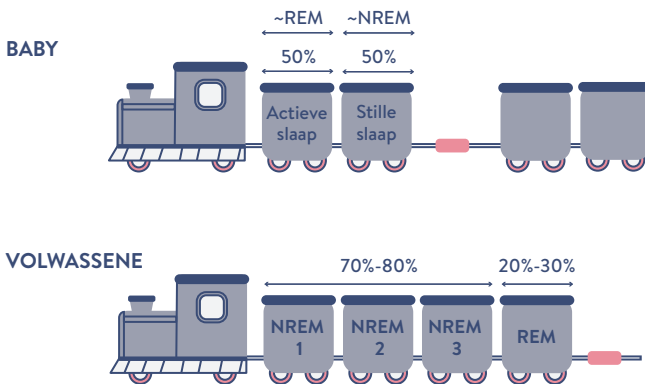
Het derde verschil is de volgorde van de compartimenten in hun wagons. Tijdens de eerste drie à zes maanden starten baby's hun slaaptrein met actieve slaap, een lichte vorm van slaap. Daarna komen ze geleidelijk aan in een diepe slaapfase (stille slaap), waaruit ze moeilijk te wekken zijn. Als je probeert je slapende kindje neer te leggen tijdens die eerste periode, is er een grote kans dat hij wakker wordt. Vaak is de trigger het temperatuurverschil tussen de ouder en het bedje of de scheiding tussen ouder en kind. Het kan dus helpen eerst vijftien à twintig minuutjes te wachten voor je hem probeert neer te leggen.

Grotere kinderen en volwassenen starten hun slaapcyclus met NREM-slaap, de rijpe vorm van stille slaap. In zijn boek *The Baby Book: Everything You Need to Know About Your Baby from Birth to Age Two* schreef de Amerikaanse kinderarts dr. William Sears: 'dit feit van babyslaap is verantwoordelijk voor de "moeilijk in slaap te helpen baby" die eerst volledig in slaap moet zijn voordat je hem kunt neerleggen.' Is dit een slaap-

probleem of gewoon een onrealistische verwachting omdat slaap nog moet rijpen?

Ten slotte verschilt ook de verdeling van de verschillende compartimenten binnen een wagon. Jonge baby's spenderen meer tijd in de actieve en dus lichte slaapfase dan oudere kindjes en volwassenen (ongeveer 50% van de tijd). Dit is waarom ze zo veel bewegen en geluidjes maken in hun slaap. Als ouder kun jij dit verkeerd interpreteren als wakker zijn. Het is dus altijd nuttig even aan te kijken wat jouw kindje precies aangeeft wanneer je iets hoort of ziet. Dit verklaart ook ineens waarom baby's heel gemakkelijk wakker worden: ze spenderen proportioneel gezien veel meer tijd in lichte slaapfasen. Naarmate baby's groeien, zullen ze steeds minder vaak en minder tijd in actieve (en REM-) slaap spenderen en minder gemakkelijk wakker schieten. Deze verhouding evolueert naar de verhoudingen van een volwassene tegen de tijd dat ze één jaar oud zijn (ongeveer 20 à 30%).

DE VERDELING VAN DE SLAAPFASES



Als je je afvraagt waarom jouw baby niet gewoon slaapt zoals jij en ik, begrijp je nu veel beter waarom: onze slaaptrein ziet er helemaal niet hetzelfde uit. Hoe deze slaaptrein progressief rijpt en ontwikkelt tot die lijkt op die van een volwassene, is een ingewikkeld proces. Dat hele proces duurt maar liefst drie tot vijf jaar, al zijn er al drastische ontwikkelingen tijdens de eerste maanden. Verwachten dat baby's en zelfs peuters net zoals volwassenen slapen, is biologisch gezien gewoon niet realistisch.

De emotionele ontwikkeling van slaap

Jouw vriendin legt haar tien maanden oude zoontje neer in zijn wiegje, waar hij zelfstandig inslaapt. Ze moet soms nog één keer uit haar bed, maar meestal niet. Bij jouw baby die even oud is, is dat een heel ander verhaal. Hoe kan dat? Ze hebben toch dezelfde onrijpe slaaptrein?

Slaap wordt aangestuurd door biologische processen, maar ook de emotionele ontwikkeling van je kindje heeft een invloed op hoe snel het slapen zal beginnen te lijken op dat van een volwassene. Hoe snel het aantal kwetsbare schakelstukken tussen twee wagons vermindert naar het aantal van een volwassene, maakt namelijk niet zo veel uit wanneer je kindje al helemaal zelf over die schakelstukken heen raakt. Dan merk je gewoon niet meer dat ze bestaan. Dit kan het geval zijn wanneer je kindje van nature sneller gerustgesteld is bijvoorbeeld. Hoe sneller kindjes zichzelf gerust kunnen stellen, hoe subtieler de verschillen tussen de kindertrein en de volwassenentrein zullen zijn.

Vanuit deze realiteit stamt de mythe dat je een baby het beste zo snel mogelijk leert om zichzelf gerust te stellen. Dit is een vaardigheid die niet aan te leren valt⁷ maar moet groeien vanuit vertrouwen en verbinding. Je kunt het met andere woorden niet forceren, en dat is ook nergens voor nodig.

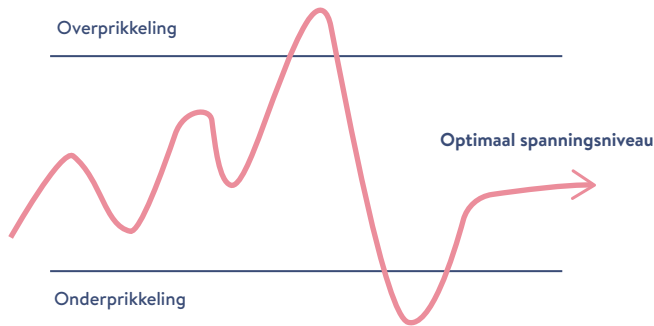
Om goed te begrijpen waarom je kindje soms nog lang hulp nodig heeft om te slapen (en om telkens opnieuw in te slapen), bekijken we enkele belangrijke elementen in de (emotionele) ontwikkeling van het jonge kind: de werking van het stresssysteem, de ontwikkeling van zelfregulatie en het vermogen om vast te kunnen houden aan de ouder wanneer die fysiek afwezig is (objectconstantie).

Het stressraam

Beeld je in: je werkt op kantoor aan een belangrijk rapport. De zon schijnt, er waait een frisse bries door het openstaande raam en je collega heeft je net een heerlijk geurend kopje koffie gebracht. Je bent goed op dreef. Je ervaart een optimaal niveau van prikkeling en kunt gefocust werken. Plots doet luide muziek je opschrikken: de kermis op het plein tegenover jouw bureau gaat van start. De muziek en de stroom aan voorbijgangers die langs jouw raam lopen halen je uit focus. Je begint zenuwachtig met

⁷ Waarom lees je in hoofdstuk 3: Je kunt een baby niet leren slapen.

HET STRESSRAAM VAN DAN SIEGEL



je voet te tikken. Op dat moment komt er een mailtje binnen van jouw baas. De deadline van je project is vervroegd: in plaats van volgende week vrijdag moet je rapport deze week al af zijn. Paniek overspoelt je en de tranen schieten je in de ogen. Je besluit vroeg naar huis te vertrekken en vindt pas weer rust wanneer je partner je geruststelt en je samen een plan maakt om je deadline te halen.

Gedurende een dag ervaart iedereen momenten van ideale prikkeling en momenten van over- en onderprikkeling. Neuropsychiater Dan Siegel ontwikkelde hier een beeld voor: zijn *Window of Tolerance* (ook wel stressraam genoemd) toont hoe we navigeren tussen twee grenzen. Te veel prikkels leidt tot overprikkeling (of *hyperarousal*), waardoor we te veel stress ervaren, mogelijk ontploffen en ons geduld verliezen. Maar te weinig prikkels is ook niet goed: dan is er sprake van onderprikkeling (of *hypoarousal*) en krijgen we ook weinig voor elkaar. De zone tussen die twee is onze optimale zone: hier ervaren we net genoeg stress om gefocust te werken en onze doelen te halen.

Soms vliegen we uit ons 'stressraam' – denk aan het onverwachte mailtje van je baas. Dat is geen probleem: als volwassene kun je zelf actie ondernemen om weer tot rust te komen of jezelf juist aan te zetten tot actie. Zo kun je bijvoorbeeld muziek opzetten, het raam openzetten of een blokje gaan wandelen.

Voor een baby of een jong kind is dat veel moeilijker. Een baby heeft niet alleen minder mogelijkheden om prikkels te vermijden (of op te zoe-

Bronnenlijst



Dit boek is wetenschappelijk onderbouwd. Je kunt de bronnen die we daarvoor gebruikt hebben raadplegen via de QR-code of deze link:

www.lannoo.be/nl/zachte-nachten-bronnenlijst

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Illustraties: Muun Haesen

Auteursfoto: Stefanie Faveere

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024, Anouk Van Nuffel en Hanne Wils

D/2024/45/342 – NUR 853

ISBN: 978 94 014 9781 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

DISCLAIMER

Bij het schrijven van dit boek werd de grootste zorg besteed aan het verzamelen en opschrijven van correcte informatie. Dit boek is echter geen medische handleiding en is niet bedoeld als vervanging van professionele individuele hulp. Alle informatie in dit boek is zo goed mogelijk onderzocht en weergegeven, maar wij verstrekken geen garanties over de juistheid of volledigheid. Bij klachten of zorgen over je gezondheid of die van je kindje moet je altijd een (huis)arts raadplegen.