

*Aisha Scheuer &
Marloes Grimbergen*

SLAAPT-IE AL DOOR?

EEN BOEK VOOR OUDERS DIE HUN
(NACHT)RUST TERUG WILLEN

Fontaine Uitgevers

INHOUD

Inleiding	11
1 Over ons: we weten hoe het voelt	15
2 Gevolgen en veroorzakers van gebroken nachten	27
Gevolgen van slaaptekort bij ouders	28
Gevolgen van slaaptekort bij kinderen	29
Ontstaan van gebroken nachten	32
Controlepatronen	34
Ervaringsverhaal Charmayne – baby 11 weken	41
3 Baby's 0 tot 8 maanden	45
Newborns	45
Slaapfases 0 tot 8 maanden	46
Slaapuitdagingen voor baby's 0 tot 8 maanden	47
Vorbereidende tips	54
Ervaringsverhaal Jesse – baby 4 maanden	61

4	Baby's/dreumesen 8 tot 18 maanden	65
	Een nieuw ritme	66
	Slaapuitdagingen voor baby's/dreumesen	67
	Vorbereidende tips	73
	Ervaringsverhaal Ted – baby 8 maanden	79
5	Peuters 18 maanden tot 4 jaar	83
	Slaap 18 maanden tot 4 jaar	84
	Slaapuitdagingen voor peuters	86
	Vorbereidende tips	89
	Ervaringsverhaal Stephanie – kind 1 jaar	97
6	Kleuters 4 tot en met 6 jaar	99
	Slaap kleuters	100
	Slaapuitdagingen voor kleuters	100
	Vorbereidende tips	105
	Ervaringsverhaal Sanne – kind 6 jaar	111
7	Verschillende typen ouders	115
	Vier typen ouders	115
	Bewuste ouders	123

8 Patronen doorbreken en gedachten ombuigen	127
Dramadriehoek	127
Innerlijke criticus	132
G-schema	134
9 Inzicht in jouw eigen kwaliteiten en uitdagingen	139
De planeet	139
Jouw planeet als kompas	143
10 Hoe stel en bewaak je grenzen voor jezelf?	145
Verskil tussen regels, afspraken en grenzen	146
11 Word een bewuste ouder – het opvoeden van je kind begint bij jezelf	155
Bewust bezig met gedrag	156
Bewust bezig met slaap	158
12 De Slaappiramide	161
Vertrouwen	163
Vijf stappen naar succes	165
De Slaappiramide	168

Aan de slag: baby 8 weken tot 8 maanden	171
Aan de slag: baby en dreumes 8 tot 18 maanden	181
Aan de slag: peuters en kleuters	191
Tot slot: Ik kan het zelf	201
Dankwoord	203
Literatuurlijst	208

INLEIDING

‘Slaapt-ie al door?’ Het is een van de meestgestelde en meest vervelende vragen aan nieuwe ouders. Toch blijven we ’m stellen, zelfs als we zelf ooit die struggelende ouder waren met een niet-slapend kind. Misschien júst wel als we zelf ooit die ouder waren, want we weten dan maar al te goed: slaap komt niet altijd vanzelf. Sterker nog; slapen is soms heel hard werken.

Het blijft iets magisch, een slapende baby. Vooral omdat het vaak zo tegengvalt. Op voorhand denken we dat baby’s vooral veel slapen, we spreken niet voor niets van *slapen als een baby*. Maar dan heb je eindelijk een baby en blijkt dat slapen ontzettend lastig te zijn. Het inslapen, doorslapen en uitslapen gaan namelijk niet altijd als vanzelf.

En voor je het weet ben je zomaar opeens weken, maanden of zelfs jaren verder. Je kijkt in de spiegel en een oververmoeid, zwaar gefrustreerd gezicht met donkere kringen onder de ogen staart naar je terug. Hoe vaak moest je er vannacht uit? Hoelang duurde de strijd om je kind überhaupt in slaap te

krijgen? En wanneer was de laatste keer dat je je bed voor jezelf alleen had? Op je werk kun je je niet concentreren, in de auto weet je niet eens hoe je van punt A naar B bent gekomen en in de supermarkt kun je je niet meer herinneren wat je ook alweer wilde kopen.

Slaaptekort is zwaar, loodzwaar. Je voelt je steeds meer een schim worden van wie je was en je had je het ouderschap zo anders voorgesteld. Je reageert niet zoals je zou willen en je lontje wordt steeds korter. Je bent er klaar mee, je bent er klaar voor: dit is het moment dat je stopt met struggelen, het is tijd om de uitdaging aan te gaan. Op naar een goede nachtrust!

Dit boek is geschreven voor ouders die hun (nacht)rust terug willen. De methode die in dit boek wordt toegelicht geeft ouders handvatten om de uitdaging van het slapen bij het kind neer te leggen. Dit kan al vanaf 8 weken. Het gaat er bij deze methode om dat ouders hun kind het vertrouwen en de ruimte geven om problemen rondom het slapen zelf op te lossen. Hierbij is het voor ouders van groot belang om ook kritisch naar zichzelf te kijken. Waarom is het zo belangrijk dat het kind zelf in slaap valt, doorslaapt of in het eigen bed slaapt? Er is hierin geen goed of fout; elke ouder weet wat zijn of haar belangen zijn rondom het slapen en wat hij of zij nodig heeft.

Goede slaap is voor iedereen anders. De ene ouder staat zonder moeite veertien keer per nacht op, de andere ouder is al gebroken als hij er één keer uit moet. Er zijn ouders die het

heerlijk vinden om samen te slapen met hun kroost, maar er zijn ook ouders die geen oog dichtdoen zodra er zo'n klein lijfje naast ze ligt. Hoe je ook slaapt, wat je wensen ook zijn: alles is oké. Dit boek is er voor ouders die met de handen in het haar zitten en die na alle adviezen zoals aromatherapie, homeopathie, zoutlampen, bergkristallen, papflessen en oordoppen geen idee meer hebben hoe ze verder moeten. Die moe zijn, op zijn en vooral: gemotiveerd zijn om het op te lossen.

Op slaaptraining rust soms nog een taboe. Ouders schamen zich omdat het ze zelf niet lukt of ze zijn bang dat het gepaard gaat met veel tranen en verdriet. Verandering is altijd lastig, zeker als een van de betrokkenen het er niet mee eens is. Dit boek helpt je daarom niet alleen met een slaapmethode, maar geeft jou als ouder inzicht in jouw patronen en belangen. Je gaat als ouder vooral ook aan de slag met jezelf, zodat jij weet waarom je hieraan begint. Dit heb je nodig om de uiteindelijke slaaptraining te laten slagen. Pas als jij volledig achter de methode staat én je ieders belangen goed onder ogen kunt komen, ben je er klaar voor om met vertrouwen en overtuiging je kind te coachen naar fijne slaap.

HOE WERKT DIT BOEK?

We vertellen je in dit boek meer over nachtbrakers en slaap in het algemeen en de ontwikkeling van slaap per leeftijd. Met praktische tips kun je direct aan de slag zodat je je kind kunt voorbereiden op de optimale slaap.

Vervolgens nemen we je mee in de verschillende typen ouders en hoe deze ouders ook verschillende manieren hebben

van opvoeden. Uiteindelijk werken we toe naar bewust ouderschap, wat er in de kern op neerkomt dat je je als ouder vooral bewust bent van de keuzes die je maakt en waarom je die keuzes maakt.

Een groot en belangrijk onderdeel van dit boek is dat je als ouder gaat kijken naar wie jij bent. Waarom reageer je zoals je reageert? Wat zit er in je allergie, wat is je overlevingsmechanisme? Deze inzichten heb je nodig om uiteindelijk als een bewuste ouder te starten met het laatste – en misschien wel belangrijkste – hoofdstuk van dit boek: De Slaappiramide. Stap voor stap coachen we je door de slaapprofiling heen die je kunt toepassen op je kind.

Veel leesplezier en vooral: veel succes!

Een goede ouder word je niet, die ben je al.

1 OVER ONS: WE WETEN HOE HET VOELT

Laat één ding bij het lezen van dit boek duidelijk zijn: wij hebben net zo met onze handen in het haar gezeten als jij waarschijnlijk. Volledig uitgeput en uitermate gefrustreerd na weer een nacht van drie uur slaap. Ook wij zaten als zombies voor ons uit te staren terwijl we onze zoveelste afgekoelde koffie dronken omdat ons nageslacht – van wie we oneindig veel houden – ons nacht na nacht wakker hield. Je bent niet de enige die denkt dat het ouderschap misschien een verkeerde keuze is geweest, wij hebben net zoveel getwijfeld en twifelen nog steeds weleens. Want uiteindelijk is dat hele ouderschap een totale survivaltocht waar je nooit écht op voorbereid lijkt te zijn. Zo ook niet op de gebroken nachten. Had jij werkelijk een idee dat het zó zwaar zou zijn?

Wij weten als geen ander wat weken, maanden en zelfs jaren gebroken nachten met je doet als mens. Je functioneert niet meer, thuis niet, op je werk niet, als partner niet, nergens niet. Met een hoofd dat vol lijkt te zitten met watten probeer je nog deel te nemen aan ‘het echte leven’, maar eigenlijk lukt

dat maar op halve kracht, soms op nog minder. En na de zoveelste black-out, huilbui of wanhoopskreet is het genoeg geweest. Er moet iets veranderen, want zo gaat het niet langer. Op dat punt kwamen wij ook.

Aisha: ‘Het was nogal een tegenvaller dat ik helemaal niks begreep van mijn eigen baby. Toen onze zoon Shai geboren werd, had ik namelijk al ruim tien jaar ervaring als pedagogisch medewerker in de kinderopvang. Het werken met kleine kinderen ging me natuurlijk af, de leeftijd 0 tot 4 jaar kende ik als geen ander. Mijn eigen kind opvoeden zou een eitje worden.

Tijdens de zwangerschap raakte ik uit balans en raakte ik de controle kwijt. Het was niet mijn buik waar Shai in groeide, maar die van mijn ex-vrouw. Dit zette me aan het denken, ik had het gevoel dat ik er niet toe deed en raakte in paniek van het idee dat ik voor mijn eigen kind straks net zoveel – of net zo weinig – zou voelen als voor de kinderen op mijn werk. Haptonomie, om meer in contact te komen met de ongeboren baby, hielp en ik bereidde me voor op zijn komst.

Met al mijn ervaring kon het niet anders dan makkelijk worden. Maar viel dat even tegen! Op zich viel Shai altijd wel in slaap, maar hij werd standaard binnen een half uur weer wakker. Ik kreeg al snel in de gaten dat hij daar niet van uitrustte en er op zijn zachtst gezegd nou niet echt een gezellige baby van werd. In feite bleef hij moe, ondanks het feit dat hij even sliep. Die hazenslaapjes de hele dag door zorgden ervoor dat hij gedurende de dag steeds vermoeider en

dus steeds chagrijniger werd. Ik vond dat op mijn beurt dan weer heel frustrerend.

'IS HIJ NU ALWEER WAKKER? DAN IS HIJ STRAKS VERMOEID EN CHAGRIJNIG EN KOM IK NIET UIT MET HET SCHEMA...'

Ik kan niet tegen “gedoe”, dus toen Shai keer op keer jengelde van vermoeidheid omdat hij overdag van die korte slaapjes deed, raakte ik steeds meer geïrriteerd. Voor mijn gevoel probeerde ik alles in goede banen te leiden maar uiteindelijk kwam hij niet uit met zijn slaapjes en voelde het 's avonds alsof ik hem geen goede dag had gegeven.

Ja, op mij sliep hij wel, maar dat leek me nou ook niet echt de bedoeling. Ik had namelijk niet de ambitie om een *human mattress* te worden. Daarnaast wilde ik niet dat hij afhankelijk van mij werd om te kunnen slapen. Aan de andere kant wilde ik alles doen om hem blij te maken, maar als ik hem niet op me liet slapen was hij automatisch minder blij. Dat vond ik lastig. Het brak me op, al die frustratie, afhankelijkheid en vermoeidheid.

Mijn nieuwe leven als moeder van een pasgeboren baby vond ik heftig. Ik had moeite met de verandering. Voorheen zorgde ik vooral voor mezelf, maar nu was ik verantwoordelijk voor iemand anders en moest ik continu alert zijn. Het leek alsof ik geen moment kon bijkomen. Op mijn werk was

het altijd druk, met veel herrie. Thuis kon ik nu ook de rust niet meer vinden en ik voelde me soms te veel in mijn nieuwe gezin. Dat zorgde dan weer voor een schuldgevoel waar ik niks mee kon. Ik werd warrig en vergeetachtig, het voelde alsof ik op alle fronten tekortschoot.

In die eerste weken van Shais leven leerde ik dat pasgeboren baby's moeten wennen aan de ruimte die ze krijgen buiten de baarmoeder. Daarbinnen zitten ze strak opgevouwen in een kleine, warme ruimte vol water. Dat is wel even wat anders dan een bedje of de box. Klinkt logisch, maar ik had geen idee. Inmiddels weet ik ook dat Shai een jongen is die het lastig vindt om de controle te verliezen en achteraf zie ik dat hij zo geboren is. Veel baby's met wie ik werk hebben moeite om de controle los te laten, want dat is wat ze moeten doen om in slaap te vallen. Ze blijven lang wakker, lijken niets te willen missen, maar in feite kunnen ze gewoonweg niet in slaap vallen, omdat ze zich er niet aan kunnen overgeven. Zo'n baby raakt oververmoeid. Zo ook Shai, die steeds slechter ging slapen.

Op een gegeven moment ging ik zijn slaapgedrag beter bestuderen. Ik kwam erachter dat hij zijn cycli niet aan elkaar plakte en daarbij sliep hij heel licht. Dat arme kind was doodop. Ik zag hem worstelen. In drukke situaties zag ik hem soms wegstaren, dat was voor mij een signaal dat hij overprikkeld was. De frustratie zat op dat moment zo hoog bij mij, want ik gaf hem toch alles om goed te slapen, waarom werkte hij nou niet mee? Ik besloot dat het anders moest en ik ging het anders doen.

2 GEVOLGEN EN VEROORZAKERS VAN GEBROKEN NACHTEN

Zodra je als ouder te maken krijgt met gebroken nachten, krijgt vermoeidheid een totaal nieuwe betekenis. Je gaat van 'ik heb slecht geslapen' naar structureel 'ik heb een paar uurtjes geslapen, niet aaneengesloten' en dat dan voor een langere periode. Het is onmogelijk om nog goed te blijven functioneren als je lichaam niet meer meewerkt en je brein een wazige brij is geworden omdat je door het slaaptekort niet meer aan denken toekomt. En toch ploeteren we maar door, vaak te lang ook, want hé, het hoort erbij, toch? *'Had je maar geen kinderen moeten krijgen...'* Het klopt inderdaad. Bij de geboorte van een baby krijg je de gebroken nachten er gratis bij. Op zich logisch natuurlijk, zeker in het begin zijn de nachtelijke onderbrekingen noodzakelijk, want een baby moet gevoed en getroost worden. Maar als de slaaponderbrekingen veel langer dan zes maanden duren, kun je zowel fysiek als mentaal klachten gaan ervaren. Hoe goed je met slaaptekort om kunt gaan, is per persoon verschillend, maar uiteindelijk zal iedereen met een structureel slaaptekort bevestigen dat het 'gewone' leven belemmerd wordt.

GEVOLGEN VAN SLAAPTEKORT BIJ OUDERS

Een volwassene heeft gemiddeld zes tot negen uur slaap per nacht nodig. Het belangrijkste is dat je 's nachts voldoende slaap krijgt, zodat je je overdag fris, energiek en vooral niet slaperig voelt. Voor ouders van een nachtbraker klinkt dit als het beklimmen van de Mount Everest: vrijwel onmogelijk. Bij te weinig slaap ga je steeds meer symptomen van slaapgebrek ervaren zoals zwaarmoedigheid, vergeetachtigheid, gebrekkige concentratie, verhoogde eetlust, hoofdpijn, pijnlijke spieren, verminderd libido en vooral heel veel geeuwen. Op de lange termijn kan chronisch slaapgebrek zelfs leiden tot diabetes, obesitas, een verhoogde bloeddruk en depressie. Niet zo gek dus dat er wordt gezegd dat slapen gezond is. Als je slaapt, tank je letterlijk bij en kun je herstellen van de inspanningen van de dag. Ouders die langdurig weinig en onderbroken slapen, ervaren vaak gevoelens van wanhoop en controleverlies. Ook draagt het slaaptekort vaak niet bij aan een goed humeur, waardoor ruzies sneller ontstaan en relaties onder spanning komen te staan, wat uiteindelijk weer kan leiden tot stress in het gezin en waardoor je als gezin in een vicieuze cirkel van spanning en oververmoeidheid terechtkomt.

Lisa (moeder van twee kinderen)

‘Dat mijn man en ik nog samen zijn, mag je gerust een wonder noemen. Toen onze jongste werd geboren, sliep onze oudste nét door. Die was toen al 2 jaar, dus we hadden al twee jaar weinig slaap gehad. Ook onze jongste bleek een nachtbraker, nachten van maximaal drie uur slaap waren eerder regel dan uitzondering. Toen zij 10 maanden oud was en ik alweer een tijdje aan het

werk, liep ik op mijn tandvlees. Ik kon niets meer onthouden, had black-outs als ik met klanten aan de telefoon zat en in de auto was ik soms echt een gevaar op de weg. Maar het allerergste was misschien nog wel dat ik onbewust mijn man continu de schuld gaf van alles. Ik snauwde hem af zodra ik in de nacht wakker werd gebruld. Alsof hij er wat aan kon doen dat zij wakker werd. Sliep hij een keertje uit, dan was ik alsnog boos omdat ik jaloers was op de extra uren slaap die hij kreeg. We spraken amper nog tegen elkaar, op de bank zat ik doelloos te zappen en vaak ging ik om 21.00 uur alweer naar bed. Ik kan nu wel zeggen dat ik als een soort Eucalypta de bosheks door ons huis sloop, continu klagend en krakend. Ik kon echt helemaal niks hebben. Van de vrolijke, flexibele Lisa was op dat moment niets meer over.'

GEVOLGEN VAN SLAAPTEKORT BIJ KINDEREN

Structureel slaaptekort is op de lange termijn niet alleen een probleem voor de ouder(s), ook het kind zelf kan last krijgen van de gebroken nachten en korte slaaptijden. Net als volwassenen hebben kinderen een minimaal aantal uren slaap per 24 uur nodig, inclusief dutjes. Uiteraard verschilt de behoefte per kind, maar over het algemeen kun je uitgaan van onderstaande uren slaapbehoefte per leeftijd:

LEEFTIJD

GEMIDDELD AANTAL UREN SLAAP PER 24 UUR*

0-1 maand	15-17 uur
1-12 maanden	14-15 uur
1-2 jaar	12-14 uur
3-5 jaar	11-13 uur
6-12 jaar	10-11 uur
12-18 jaar	8-10 uur

* Het gemiddeld aantal uren slaap verschilt per kind. Uiteindelijk gaat het er niet om hoeveel minuten je kind slaapt, maar wat de kwaliteit is van deze slaap en hoe regelmatig er geslapen wordt.

Een kind dat structureel te weinig slaapt, krijgt op de eerste plaats last van oververmoeidheid. En hoe gek het ook klinkt, een oververmoeid kind komt nog moeilijker in slaap, slaapt lichter én korter. Je zou denken dat een oververmoeid kind juist uren achtereen kan slapen, maar helaas is het tegenovergestelde waar. Tijdens het slapen verwerken we prikkels en ontspant ons lichaam, maar als je te weinig slaap krijgt, houden we die spanning en prikkels vast. Het wordt dan moeilijker om in een ontspannende stand te komen die nodig is om in slaap te vallen. Kinderen die oververmoeid zijn, huilen vaak. Huilen zorgt voor ontlasting en het afnemen van spanning.

Oververmoeidheid herken je bij jonge kinderen vooral doordat ze altijd moe of juist nooit moe lijken te zijn. Kleine kinderen die oververmoeid zijn, kunnen nog alerter en energiever gedrag vertonen omdat ze zo moe zijn en continu bezig zijn zichzelf wakker te houden. Andere kinderen laten juist apathisch en afwezig gedrag zien, maar vinden de daadwerkelijke rust niet om echt in slaap te vallen. Vrijwel alle kinderen die kampen met oververmoeidheid hebben last van overprikkeling; ze kijken weg, jengelen veel en worden ook steeds behoeftiger en veeleisender. Vaak hebben deze kinderen ook last van spierspanning in de nek of rug en kunnen baby's zich overstrekken. Wat het extra lastig maakt is dat veel van deze kinderen altijd, of juist nooit slaapsignalen laten zien, wat voor verwarring kan leiden bij de verzorgers.

Bij oudere kinderen komen de gevolgen van slaapgebrek vaak tot uiting op school. Oververmoeide kinderen in de klas kun-