

**SLAPELOOS** Ouders vertelden onlangs in *NRC* wat een slechtlappend kind betekent voor een gezin. Hoe zorg je weer voor rustige nachten?

Door onze medewerker **Rianne van Dijk** Foto **Hanne van der Woude**

# Slaapplannen voor ouders

## De kinderarts 'Breng ritme aan en ga bewust om met prikkels'

**Tom van Mierlo**, kinderarts, verbonden aan de slaappoli van het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede.

„Het is normaal dat baby's niet gelijk doorslapen en kleine kinderen soms moeite hebben met inslapen of doorslapen. Breng vanaf de geboorte ritme aan en ga bewust om met prikkels. Hanteer een schema; bijvoorbeeld voeden, 10 minuten aandacht, en dan je slaperige kindje weer in bed leggen. Zo

leer je je kind als baby al dingen aan elkaar te koppelen; na voeding volgt slaap. Maak keuzes! Als je merkt dat je onderdoor gaat aan het slaapgebrek kan je twee dingen doen: accepteer het of ga ermee aan de slag. Het eerste houdt in dat je besluit het te dragen en je leven aan te passen. Ga om 8 uur naar bed, tegelijk met je kind. Word die om 12 uur wakker, dan heb je al vier uur slaap gehad. Wil je ermee aan de slag, dan kan je

een slaapprogramma volgen als het kind iets ouder is. Wordt je kind wakker dan ga je ernaartoe. Je zegt: het is nacht, ik ben er, het is veilig, maar je moet nu slapen. Ga verder niet praten, blijf niet, en haal 'm niet uit z'n bed. Blijft je kind huilen, ga dan terug en herhaal wat je net zei. De tijd ertussen maak je steeds langer. Zo geef je je kind geborgenheid maar leert je kind zijn ouders niet meer nodig te hebben”

## De verpleegkundige jeugdgezondheidszorg 'Luister naar het soort huilen, er zijn gradaties'

**Margreet de Ruiter**, stafverpleegkundige jeugdgezondheidszorg GGD Gelderland-Zuid

„Het is lastig voor ouders dat er verschillende visies zijn: is het schadelijk voor een kind als je het laat huilen? Sommigen zeggen: nooit doen, het is slecht. Wij zeggen: luister naar het soort huilen, er zijn gradaties. Leg je de lat voor ouders niet heel hoog als je tegen ze zegt dat ze nooit eens hun kind mogen laten huilen? Kinderen

mogen soms best gefrustreerd zijn en moeten ook leren daar mee om te gaan. Ik zit al bijna veertig jaar in dit vak en slaapproblemen staan al jaren in de top-5 van problemen die ouders ondervinden bij het opvoeden. Wij adviseren: zorg voor voldoende rust en voorspelbaarheid. Zorg dat je kind niet te veel prikkels krijgt overdag, en hou bij het bedritueel een vaste volgorde aan. Zo voorkom je problemen. Als er problemen zijn is er niet één oplossing; het

hangt af van het kind – je hebt verschillen in oorzaken, verschillen in temperament – maar ook van de ouders. Wij proberen altijd in kaart te brengen: wat is je probleem? Hoe heeft het zich ontwikkeld? Wat hebben ouders al geprobeerd? Wat werkt wel en niet? Samen met de ouders maken we dan een plan om een verstoord slaapritme te herstellen. Dat begint soms al met een plan voor overdag. Leer je kind: wat is ja en wat is nee. Soms is dat wel even doorpakken.”

## De pedagoog 'Tegen ouders met slaapttekort zeg ik: zorg eerst goed voor jezelf'

**Marel Obermeyer**, pedagoog met eigen praktijk Opvoedingsondersteuning Utrecht

„Gedrag in de nacht heeft vaak te maken met gedrag overdag. Als ik mensen coach vraag ik ook: hoe druk is je leven? Ben je altijd bezig, altijd op je telefoon, altijd de lege momenten aan het opvullen? Als ouder ben je een voorbeeld. Leer je kind ook overdag dat het soms moet wachten. Een klein kind wil alles nú, onmiddellijk. Gebeurt dat niet,

dan volgt er frustratie. Geef je daar aan toe of zeg je soms nee? Tegen ouders met een ernstig slaapttekort zeg ik: zorg eerst goed voor jezelf. Neem een oppas en ga overdag naar bed. Verdeel drie nachten met je partner. Zorg dat je weer slaap krijgt. Maak dan een slaapprogramma waar het hele gezin achter kan staan. Hoe zo'n plan eruitziet is voor elk kind en elk gezin anders; een baby van zes weken heeft andere behoeftes dan een peuter van twee. Zet een

stapje terug: wanneer gaat het wél goed? Kom uit die gevechtshouding en beweeg mee met de behoeftes van je kind. Blijft je kind uit bed klimmen, ga er dan eens een paar nachten naast liggen. De volgende drie nachten leg je de matras aan de andere kant van de kamer en zo schuif je steeds verder weg. Het gaat om de juiste balans: aan de ene kant het bieden van warmte en genegenheid, aan de andere kant het stellen van grenzen.”

**I**k kreeg veel reacties, zelfs van mensen van de middelbare school of anderen die ik al jaren niet meer gezien heb”, vertelt Hanne van der Woude. „Een kennis vertelde me: 'Dit stuk raakte me echt. Wat heb ik geworsteld met het slapen van mijn kind. We zijn daar al lang uit maar er zit blijkbaar nog steeds een traumatische'”

Wat doet het met een gezin als een kind lange tijd niet door wil slapen? Die kwestie kwam aan de orde in een artikel dat *NRC* op 7 september publiceerde in *Het Blad*. Fotograaf Hanne van der Woude fotografeerde haar eigen gezin en vijf andere gezinnen die te kampen hadden met kinderen die niet wilden en/of konden slapen. En zo ook hun ouders wakker hielden – soms met een burn-out of ziekte tot gevolg. Eén ouder uit de portretserie raakte zelfs haar bedrijf kwijt: „Ik ben vaak ziek geweest en ik heb na een jaar mijn kapsalon op moeten geven.”

Het stuk raakte blijkbaar een snaar. Het werd goed gelezen en ook op Facebook werd druk gereageerd en werd het stuk veel gedeeld. Marit Unck, een van de portretteerden die het artikel op haar LinkedIn-pagina deelde, stond vermeld van de respons: „Het werd 8.000 keer bekeken en ik had 51 likes, terwijl ik normaal met een post over een werkgerelateerd onderwerp een paar duimpjes omhoog krijg. Van kennissen en collega's kreeg ik veel reacties: 'Goh, ik wist niet dat het nog speelde', 'Bij mij gaat het ook zo'”

**Probleem voor het hele gezin**  
Als een kind slecht slaapt, is dat een probleem voor het hele gezin. „Vroeger riep de buurvrouw dan: stel je niet aan, gewoon door laten huilen”, zegt Tom van Mierlo, als kinderarts verbonden aan de slaappoli van het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede. „Maar zo staan we daar niet meer in.” Hij signaleert dat de problematiek de laatste jaren is toegenomen. „Het aantal ouders dat hulp zoekt is gestegen, de wachtlijsten bij de slaappoli's zijn langer geworden. Naar hoe dat komt is nog geen onderzoek gedaan. Ik denk dat het ermee te maken heeft dat de samenleving is veranderd. Beide ouders werken en hebben een druk leven. Dan is er niet zo veel ruimte om de problemen die erbij komen als een kind niet wil slapen het hoofd te bieden. Daar komt bij: we accepteren minder makkelijk als iets niet helemaal goed loopt en gaan sneller op zoek naar oplossingen.”

Volgens de door onderzoeksinstituut TNO opgestelde richtlijn van de *Jeugdgezondheidszorg, Gezonde slaap en slaapproblemen*

(2017), worden slaapproblemen bij jonge kinderen gedefinieerd aan de hand van de problemen die ouders ervaren met het (niet) slapen van hun kind. Uit onderzoek bij Nederlandse baby's van zes maandenervaart één op de tien ouders het slapen van hun kind als een probleem. Uit Nederlandse onderzoeken blijkt dat bij kinderen van anderhalf jaar 8 procent van de ouders problemen bij het slapen ervaart, bij kinderen van 2-14 jaar is dat ongeveer een kwart. Internationale studies laten nagenoeg vergelijkbare cijfers zien.

**Ouders ondernemen actie**  
Sigrid Pillen, kinderneuroloog en somnoloog, verbonden aan het Centrum voor Slaapgeneeskunde Kempenhaeghe in Heeze, zag de afgelopen zes jaar een verdrievoudiging van het aantal patiënten in haar praktijk: „Of het echt vaker voorkomt weten we niet maar het is zichtbaarder, er is meer aandacht voor en ouders ondernemen eerder actie.”

Ze wil benadrukken dat het ouders niet helpt als iedereen een oordeel over de slaapproblemen van hun kind heeft: „Als je kind niet goed slaapt, doe je het als ouder blijkbaar niet goed. Van alle kanten krijgen ze advies; 'je moet gewoon even zus of zo'. Ouders ervaren dat als heel vervelend: ze doen al hun best, het lukt niet, ze zijn oververmoeid en prikkelbaar en ondervinden dan geen begrip.”

„We accepteren minder makkelijk als iets niet goed loopt”



Hanne van der Woude (37) met Allard Terwel (43) en Hazel (2), uit de fotoserie die 7 september in *Het Blad* van *NRC* stond.