



Waarom slaap je nu niet?

Het is toch nacht ? !!

foto Wikia.com - aangepast

Er zijn heel wat kinderen met slaapproblemen. Zulke problemen zelfs, dat daar de dokter voor wordt opgezocht. Aan volwassenen met een slaapprobleem wordt dan standaard de vraag gesteld of ze vooral moeite hebben met inslapen of dat doorslapen het probleem is. Bij kinderen wordt iets dergelijks gevraagd. Maar daarmee ben je er nog niet, want er spelen verschillende mechanismen.

- **Midden in de nacht wakker worden - huilen.** Op zich is het zeker niet abnormaal als een kind af en toe midden in de nacht wakker wordt. Soms is er een duidelijke reden voor (verstopte neus, dekentje afgegleden of weggeschopt, uit bed gerold, hard geluid enz.), maar vaak ook niet.
 - Voor jonge baby's is dit 's nachts wakker worden zelfs volstrekt normaal, als het voedingstijd is en hij daarna weer lekker doorslaapt. Het ene kind gaat langer in dat patroon door dan het andere, maar de meeste kinderen slapen op een gegeven moment zelf wel door. Tips hierover zijn in ruime mate op het internet te vinden.
 - Ook bij grotere baby's en peuters is het dag/nachtritme vaker nog niet goed ontwikkeld. Zij kunnen midden in de nacht wakker worden om dan verwonderd te constateren, dat er niemand is die reageert, of om mee te keuvelen, wat lekkers van te krijgen e.d. Vindt hij het wel goed zo, dan brabbelt of speelt hij wat, om daarna toch weer in slaap te vallen. Dan is het goed om je te realiseren, dat dit wakker zijn voor hém nauwelijks een probleem vormt. Vervelend voor hem is hooguit, dat het donker is, en dat niemand zich om hem lijkt te bekommeren. Maar voor jullie als ouders kan dit wel degelijk een slaapprobleem zijn, vooral als hij dan herrie maakt.
 - Maar er zijn ook heel wat van zulke kleine kinderen met een nog niet duidelijk dag/nachtritme, die het vervelend vinden dat het donker is en er niemand reageert als ze midden in de nacht wakker worden. En als kind ga je dan roepen of huilen. Meestal is het dan voldoende om even bij hem te gaan zitten en zachtjes met hem te praten. Zeggen dat het nacht is, dat het dus donker is, en dat dat goed is – even geruststellend strelen en dan zelf weer teruggaan naar bed. Het best lukt dit de ouder die dan het meest ontspannen is, want het valt niet altijd mee 's nachts, en zeker niet als dit vaak het geval is. Verstandig is ook om je kind in zijn bedje te laten. De troost blijft dan in zijn bedje en niet in het opgenomen worden. Want opnemen betekent toch altijd een beetje extra 'beloning', en voor sommige kinderen kan dat een reden zijn om een volgende keer te blijven huilen tot hij weer opgenomen wordt enz.
 - Een kindje zonder duidelijk dag/nacht-besef kan ook wat angstig zijn als het donker is en er niet meteen gereageerd wordt op zijn kreetjes. Dan is het moeilijk om hem niet toch even op te nemen. Maar ook dan is het beter om hem gerust te stellen in z'n eigen bedje, door zacht tegen hem te praten met een aai.
 - Het gaat dus vooral om geruststellen, en hoe rustiger je zelf bent, hoe beter dat lukt. Dus, hoe moe je ook zelf (inmiddels) bent, boosheid helpt nooit. Boos worden is precies het omgekeerde van geruststellen, en werkt dus averechts.
- **Licht & donker en dag- & nachtritme:**
 - Er zijn maar weinig baby's, die heel snel in de gaten krijgen dat nacht donker is en dat daar slaap bij hoort. In de baarmoeder was het permanent donker, dus geboren worden is ook wat dat betreft een flinke verandering.
 - Het is de pijnappelklier in onze hersenen, die ons waak/slaapritme afstemt op dag en nacht. De belangrijkste rol daarin bij de natuurmens werd gespeeld door het natuurlijke licht buiten. Daglicht zorgde er voor dat hij wakker en alert bleef. Als tegen de avond het licht afzwakt en wat geler van kleur wordt, zorgt dat er mede voor dat je slaap krijgt, en dat je alertheid vermindert. Met een paar weken op een natuurcamping ervaar je dat zelf ook al – je krijgt de neiging om 'met de kippen op stok te gaan'.
 - Maar daglicht bepaalt ons leven nog slechts gedeeltelijk, doordat we steeds omgeven zijn door kunstlicht in meerdere kleurschakeringen. Als een baby daar volop van mee

'geniet', kan dit de ontwikkeling van een goed dag/nachtritme vertragen.

Het blijkt vooral het wat blauwige deel van lichtspectrum in het daglicht te zijn, dat zorgt voor een wakkere toestand en voor de alertheid. Het is dus niet vreemd, dat het wat blauwige licht van de tv, en vooral van mobieltjes en van een computerscherm bij gebruik 's avonds iemand wakker houdt. Het is dus niet alleen de onrust welke uit deze apparaten komt, die maakt dat je ze beter uit de slaapkamer kunt weren, maar ook het ontregelende lichteffect van hun schermpjes. Wel is er onlangs software ontwikkeld, die om deze reden de lichtkleur van je scherm 's avonds al wat aanpast.

- Het is duidelijk, dat mobieltjes (grotere) kinderen flink uit hun slaap kunnen houden. Lichtorgels in disco's e.d. zijn specifiek voor dat doel ingericht, samen met de luide muziek en partydrugs als Extasy. Nachtelijke dancefeesten verstoren het dag-nachtritme dan ook flink.

- **Vaste bedtijd?** In Nederland ligt de standaardtijd voor jonge kinderen om te gaan slapen zo tussen 18 en 19 uur. Dat is ook het tijdstip dat sommige kinderen 'omvallen van de slaap'. Maar heel wat kinderen zijn dan nog lang niet moe. Dat dit toch niet zo gek is merk je tijdens vakanties in het buitenland. Want of je nu een paar zomerse weken doorbrengt in Zweden, in Italië of in Afrika, daar zie en hoor je tot nog laat in de avond heel wat kinderen buitenspelen. Dat zijn lang niet alle kinderen, want velen slapen dan wel degelijk al. Bedtijd is daar iets wat veel meer individueel wordt gehanteerd dan bij ons. Het is voor jezelf als ouder, moe na een drukke dag, natuurlijk wel fijn om rond 19 uur te kunnen roepen "bedtijd !" en dan de verdere avond voor jezelf te hebben, maar helemaal 'natuurlijk' hoeft dit dus niet te zijn. En wellicht valt ook hier toch nog wat soepelheid in te bouwen – geen probleem om het te proberen, want als dit niet goed uitpakt, merk je het gauw genoeg de volgende dag.

- **Vroeg wakker.** Kinderen, die al om 5 uur wakker zijn, terwijl de ouders dan nog diep (willen) slapen, vormen een probleem voor de ouders – niet voor het kind zelf (nog los van de babytijd, waar dit normaal is). Dit punt valt weer vaak samen met het hierboven eerst besproken punt: als je vroeg naar bed gaat word je vroeg wakker. Niets geks mee, maar natuurlijk wel onhandig. Als je het kind leren kan om dan gewoon lekker te gaan spelen is er niets aan de hand. Maar zo niet, dan valt toch een wat latere bedtijd te overwegen.

- **De dag niet kunnen 'afronden' - inslaapproblemen.** Sommige jonge kinderen zijn overduidelijk moe, wrijven met hun knuistjes in de ogen, jengelen, maar willen niet aan de slaap toegeven. Maar ook oudere kinderen kunnen nog zo met de dag bezig zijn, dat 'bedtijd' daar een onlogische inbreuk op maakt. De kunst is dan ook om de dag niet 'af te breken', maar 'af te ronden' zodra bedtijd nadert. En aan je kind kun je dat leren.
De meeste volwassenen doen dat zelf ook: Voor het slapen gaan, met je hoofd op het kussen in het donker overdenk je nog even hoe de dag gelopen is, wat er goed ging en wat niet, wat anders had gemoeten en hoe je dat dan de volgende dag gaat aanpakken. Waar je morgen vooral nog aan denken moet of wat je nog moet doen, dat kan je zo nodig nog even opschrijven als volwassene – en als kind kan je het nog even aan je ouders vertellen.
 - Ook voor kinderen is het goed om samen met mamma of pappa nog even ontspannen wat puntjes van de dag door te nemen. Wat er niet zo leuk was en wat juist wel. Vaak komen kinderen dan nog met een eigen verhaal, maar als dat niet komt is dat ook goed.
 - Een verhaaltje voorlezen voor het slapen blijft prima - voor jonge kinderen liefst een afgerond verhaaltje. Heel jonge kinderen willen vaak een bekend verhaaltje horen, hoe vertrouwd hoe beter.
 - Opwindende spelletjes, of iets spannends op TV of smartphone zorgen voor onrust, welke een rustige afronding van de dag verhindert.

- Toch lukt het een aantal kinderen ook met al deze voorzorgsmaatregelen niet om in te slapen. Als een kind dan ook nog vaak te onrustig is, zou het goed zijn om na te gaan of hij überhaupt wel kan 'afronden', dus ook gewone bezigheden overdag. Lukt het hem om spelletjes, een boekje, het eten, taakjes e.d. af te ronden? Want als dát niet goed lukt, dan is het natuurlijk niet raar, als hij dit 's avonds ook niet kan. Dit afronden valt natuurlijk wel te leren, samen. Maar als jij als ouder daar eigenlijk zelf al niet zo sterk in bent, is het fijn als je hier wat professionele hulp bij krijgt. Afronden heeft ook veel te maken met zelfreflectie en met 'komen tot ontspanning'.

En als dit alles onvoldoende helpt? Dan is het zeker raadzaam om hulp te vragen, want de grootste moeilijkheid is, dat je als ouder met een slecht slapend kind **ook zelf slaap tekort** komt. Daar word je zelf prikkelbaar van, en om dan nog een huilend kind 's nachts gerust te stellen, dat valt niet mee - werkt zelfs nogal eens averechts.