

# Welkom bij Tjongertalk 'Slaap kindje slaap'

Nog even geduld, we starten om 19.30 uur  
Stel je vragen via de chat (V&A):



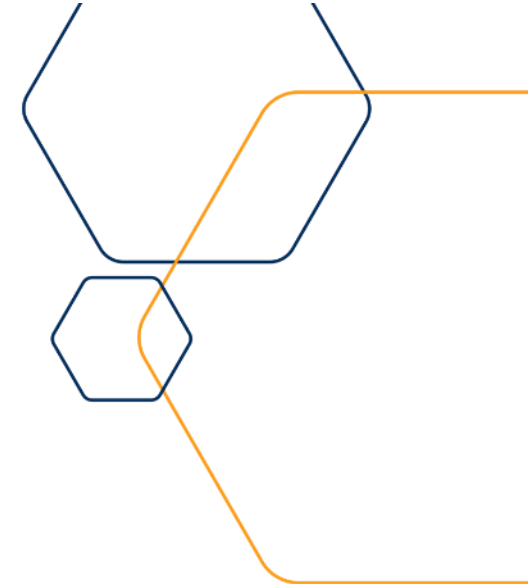
# Tjongertalk 'Slaap kindje slaap'

Help je kind op weg naar dromenland,  
webinar over slaap bij kinderen

Froukje Noorman, Kinderarts, slaapwaakcentrum

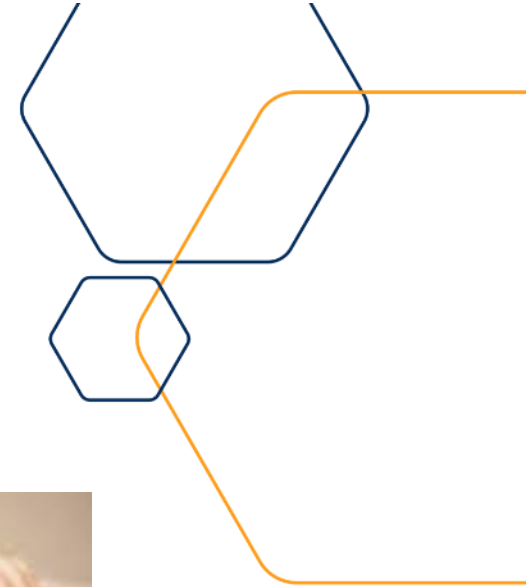
Hester den Daas, GZ psycholoog, slaapwaakcentrum / medische psychologie

Caroline Blankvoort, Physician Assistant en somnoloog, slaapwaakcentrum





# Goede slaap is essentieel, maar niet vanzelfsprekend!



Gezonde kinderen

- 0-3 jaar 30%
  - 3-12 jaar 25%
  - 12-18 jaar 17%
  - >18 jaar 25%
- 
- ADHD 50-80%
  - Autisme spectrum 30-80%
  - Astma 50%
  - Cerebrale parese 50%



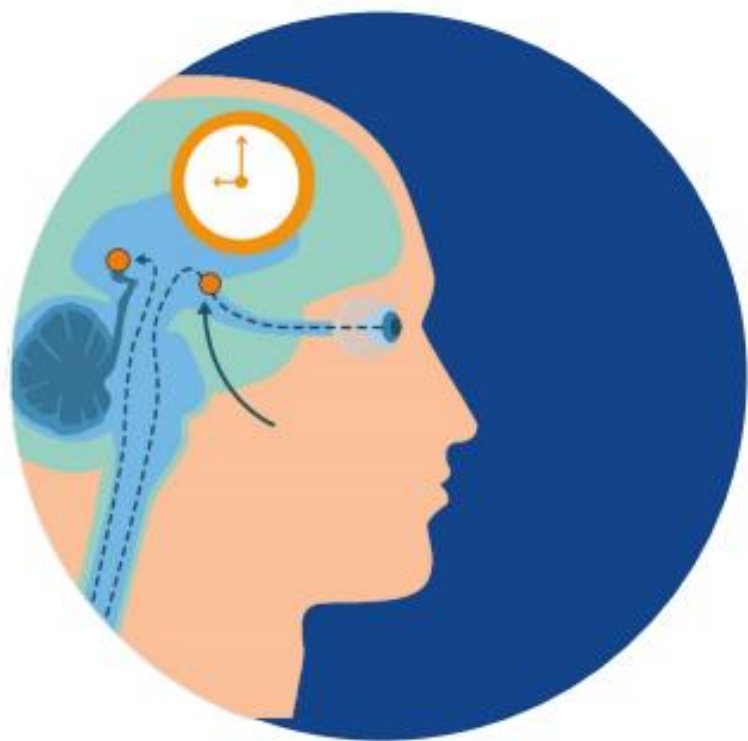
# Inhoud webinar

Eén van de reeks over slaap....

- Normale slaapontwikkeling bij kinderen en variatie
- Slaapstoornissen in de kinderleeftijd
- Slaapproblemen aanpakken
  - Eerst de voorwaarden op orde
  - Aan de slag met gedrag!

Stel gerust je vragen via de chat onder V&A:   
Tip: verschijnt het antwoord of andere vragen niet in beeld, klik dan 2x op het V&A icoon.

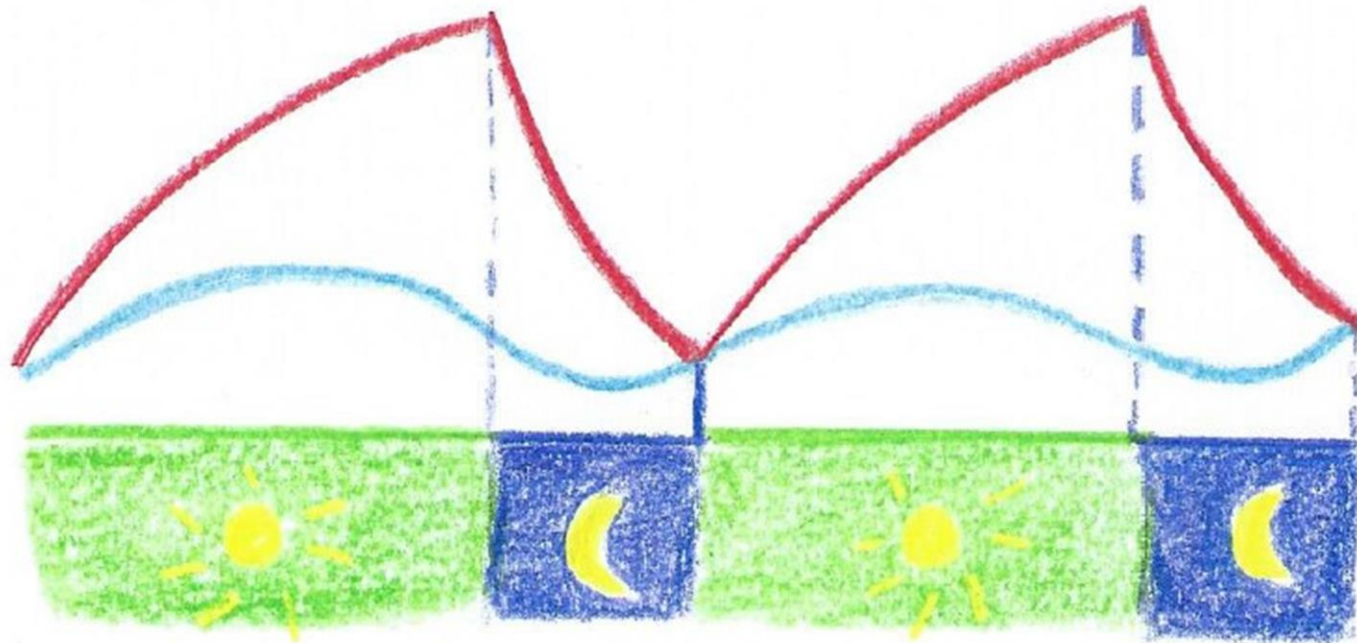




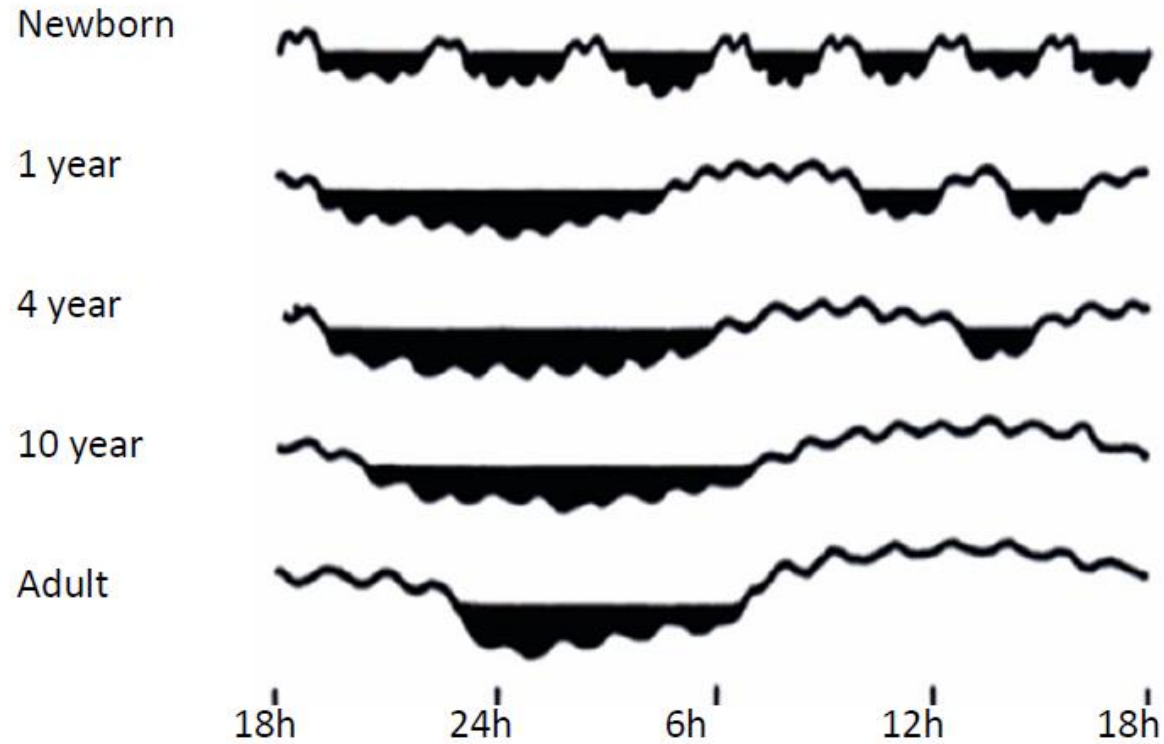
# Biologisch klok

B

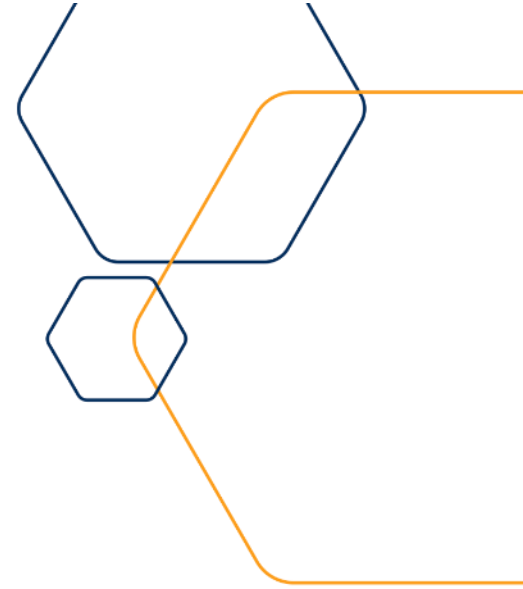
- Biologische klok (blauw) en slaapdruk (rood) in fase



# Slaapontwikkeling



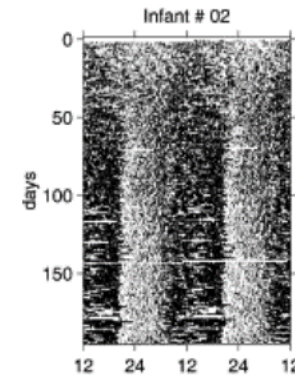
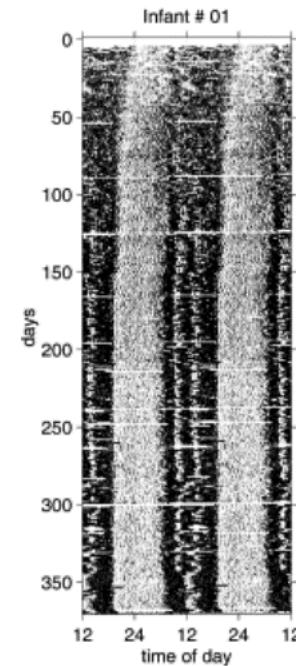
Bron: Verhulst 2005

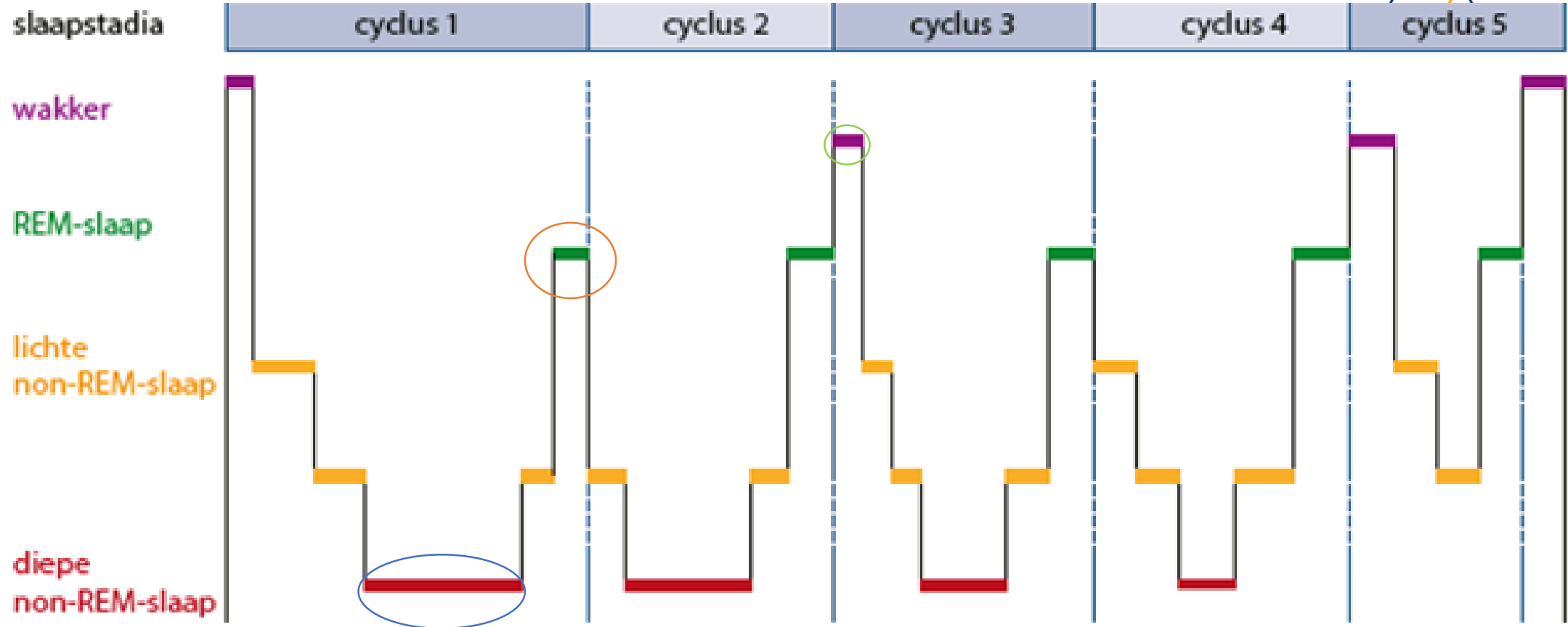


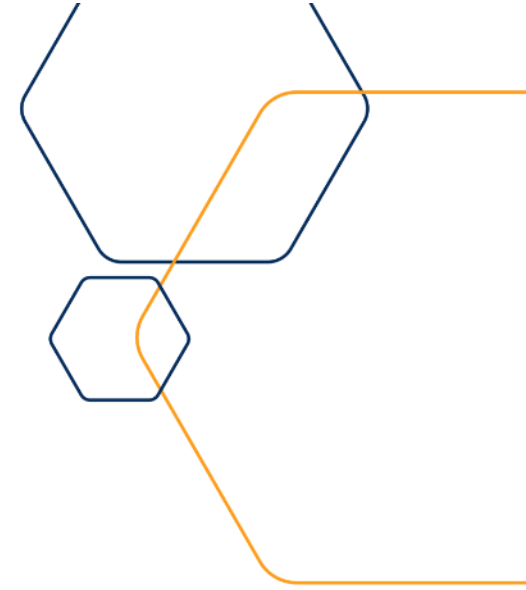
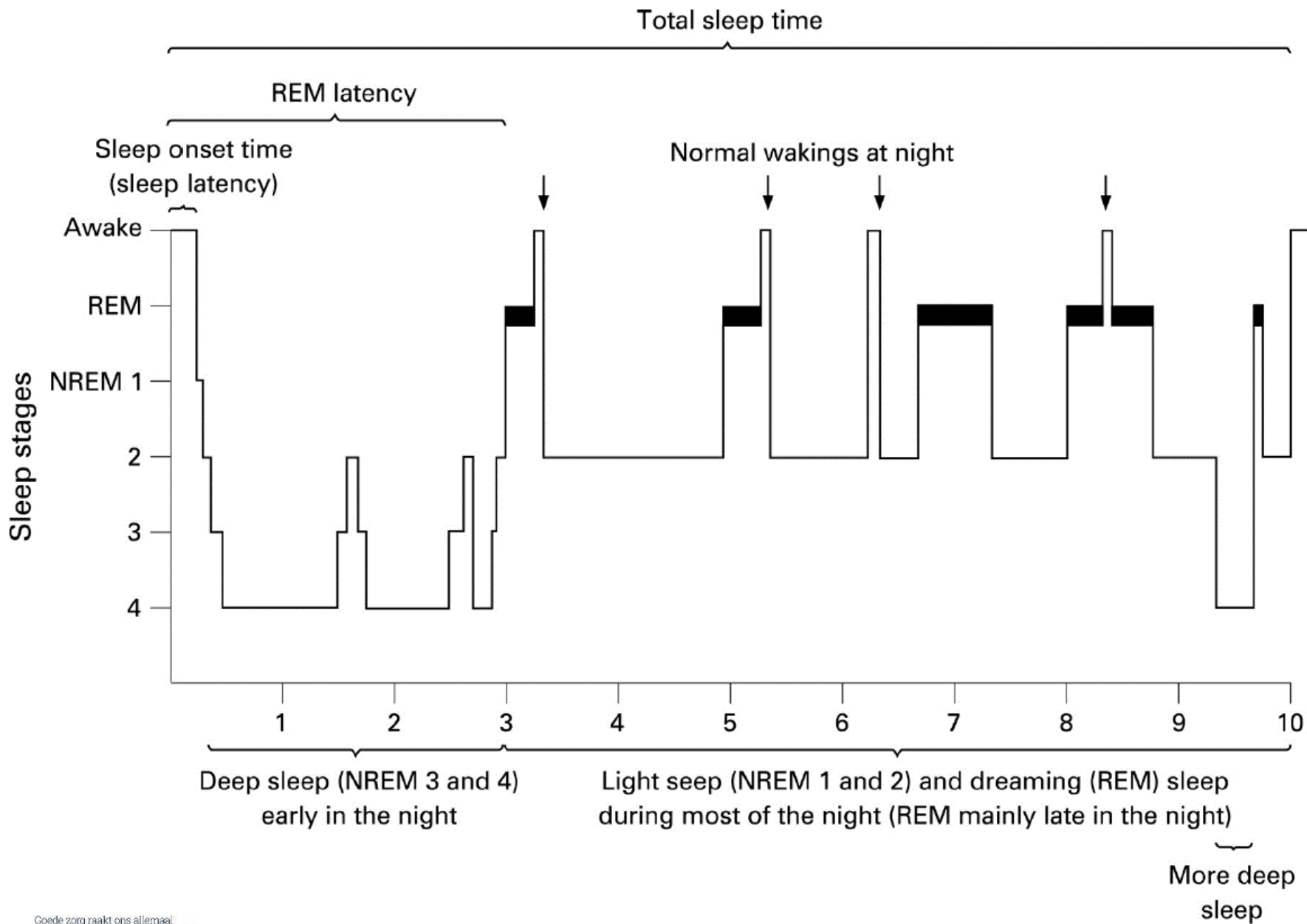


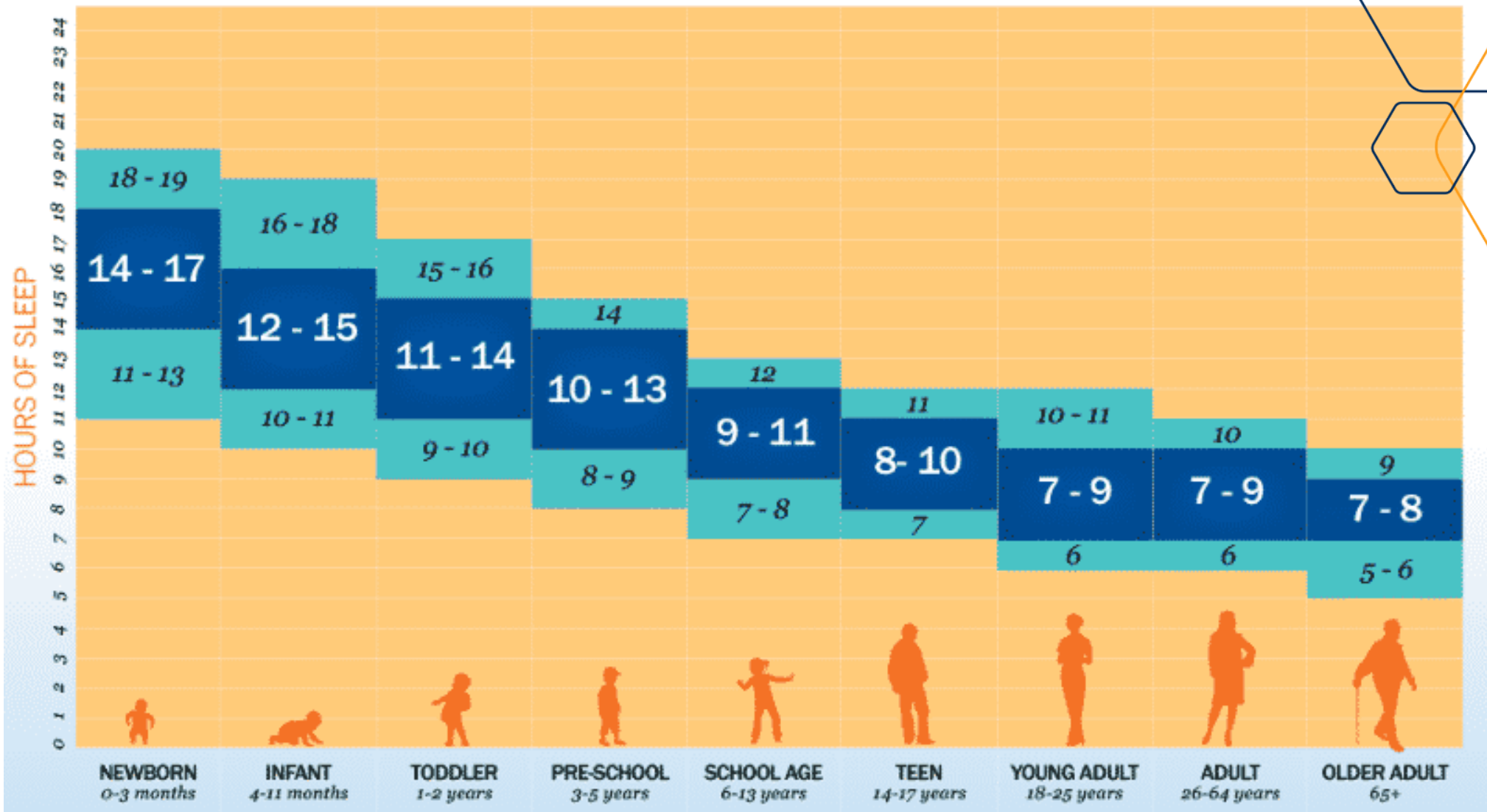
# Slaapritmes moeten zich ontwikkelen

- Babyslaap: slapen op slaapdruk
- Ontwikkeling van een stabiel slaap-waak ritme varieert van 49-110 dagen (7-16 weken)
- 24-uursritmes in gedrag en fysiologie ontstaan in het eerste levensjaar
- Afstelling verandert gedurende de hele levensloop, met name tijdens de puberteit









# Slaapstoornissen in de kinderleeftijd



- **Insomnie** (problemen met in- en doorslapen)
- Hypersomnie
- Parasomnie (slaapwandelen, nachtmerries)
- Ademhalingsgerelateerde slaapstoornis (slaapapneu)
- Rusteloze benen

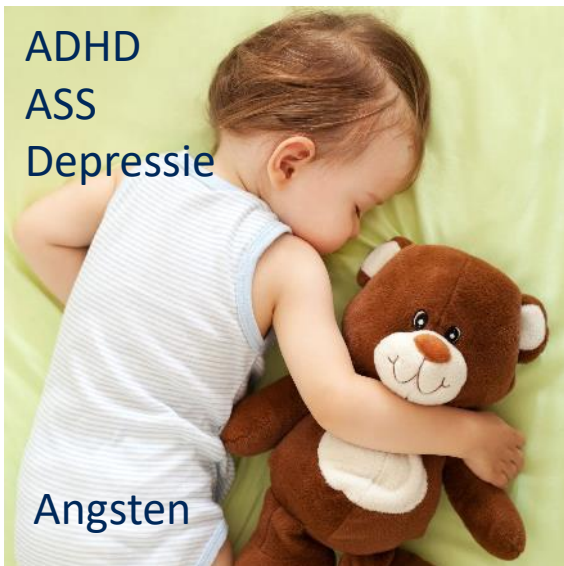
# Maar wat nou als in- en doorslapen niet vanzelfsprekend gaat..



- Slaapproblemen zijn vaak optelsom van verschillende factoren die meespelen
- Kinderen en ouders verschillen
- Dus: maatwerk!
- Uitzoomen en puzzelen: welke factoren spelen mee en hoe kunnen we die aanpakken/behandelen?

# Redenen waardoor kinderen niet goed kunnen slapen

Lichamelijke factoren: pijn, kno/luchtwegen, obstipatie, astma, jeuk

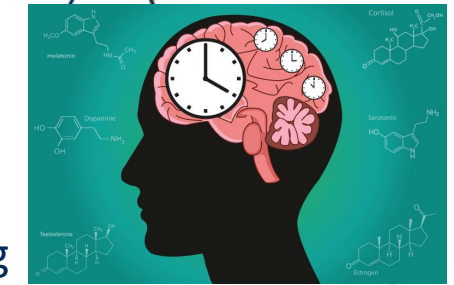


Stress en overprikkeling



Trauma

Genetische aanleg  
Slaapstoornis in de biologische klok of ademhaling



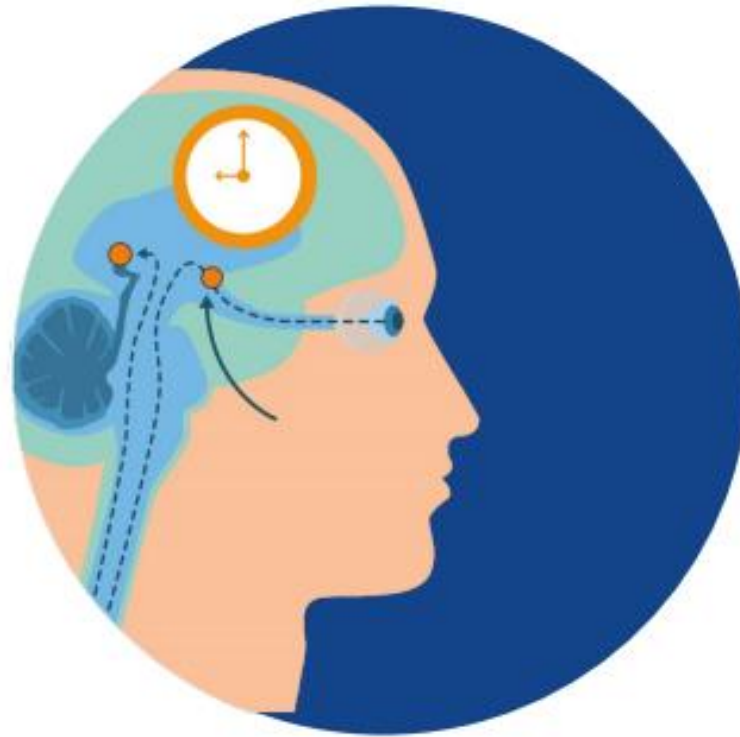
Slaapgewoontes en Omstandigheden

Ouder-kind interactie

# Voorwaarden om goed te kunnen slapen



Volgende slaperig zijn



Biologische klok op stand nacht



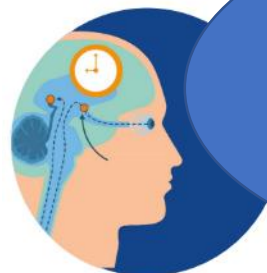
Ontspannen zijn



# Voorwaarden om goed te kunnen slapen



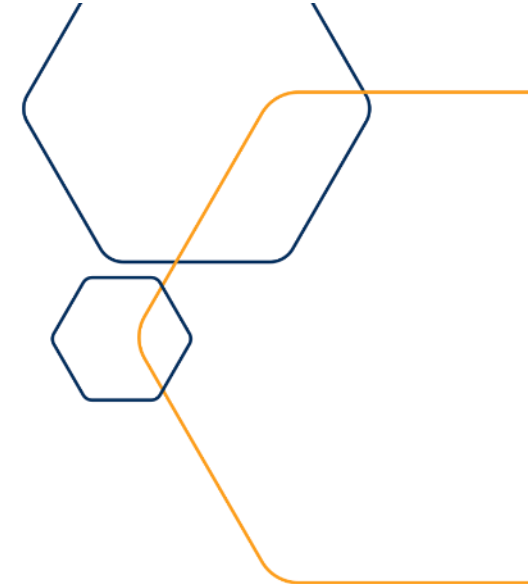
Slaperig zijn



Biologische klok  
op stand nacht



Ontspannen zijn



# Aanpak slaapproblemen: eerst de voorwaarden op orde!

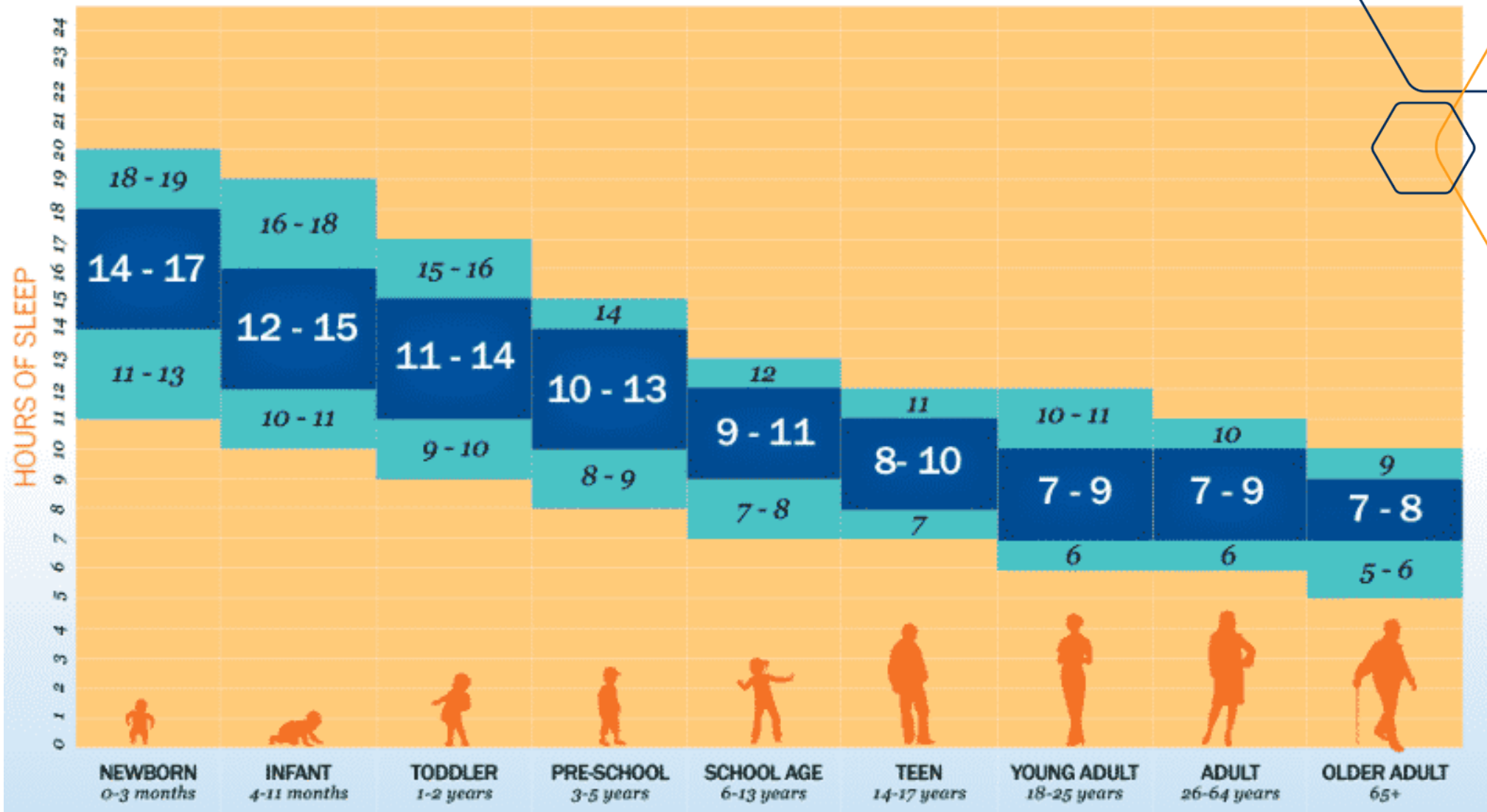


## Overdag:

- Goede balans tussen in- en ontspanning
- Voldoende beweging en daglicht
- Na 4 jaar: dutjes overdag vermijden

## Avond/nacht:

- Bedtijden passend bij slaapbehoefte
- Bouw de dag rustig af
- Anderhalf uur voor het slapen iPad/tv/telefoon uit
- Geen cola, chocola of thee in de avond
- Vermijd een warme douche/bad voor het slapen gaan
- Maak gebruik van een bedritueel
- Koele, goed geventileerde en donkere slaapkamer
- Klok uit zicht



# En zorg als ouder ook goed voor jezelf!



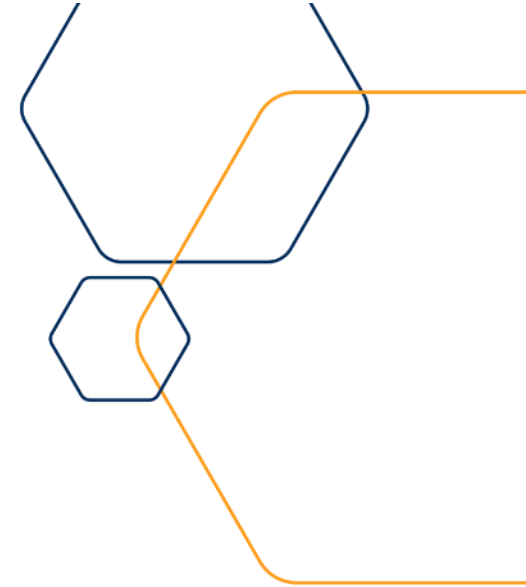
- Om je kind te kunnen helpen reguleren moet je eerst jezelf als ouder kunnen reguleren
- Vraag steun bij een ander
- Pak overdag pauzemomenten en leg de lat lager
- Vervang je gepieker door positieve gedachtes

Daar gaan we weer.. Het zal wel weer een slechte nacht worden..

Wat ben ik toch een waardeloze ouder..

Go with the flow!

# Wat als dit onvoldoende helpt? Aan de slag met gedrag!



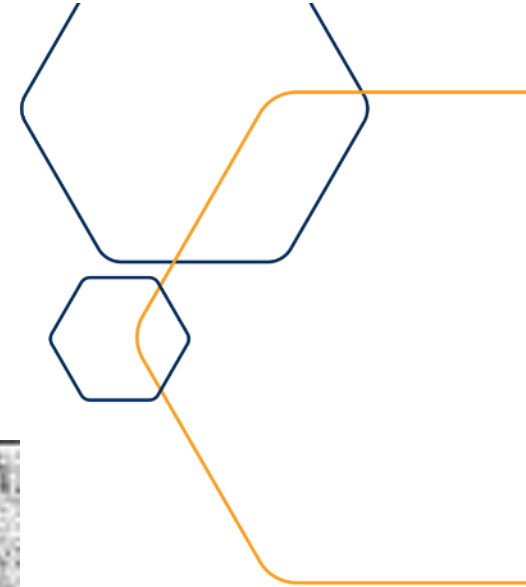
- Als het kind **kan** slapen
- Als je het echt wilt veranderen
- Als je zelf als ouder voldoende ruimte hebt om het te kunnen veranderen
- Als medisch onderliggend lijden of slaapstoornis is uitgesloten

# Verkeerde slaapgewoontes en gedrag zijn vaak reactie op het niet kunnen slapen



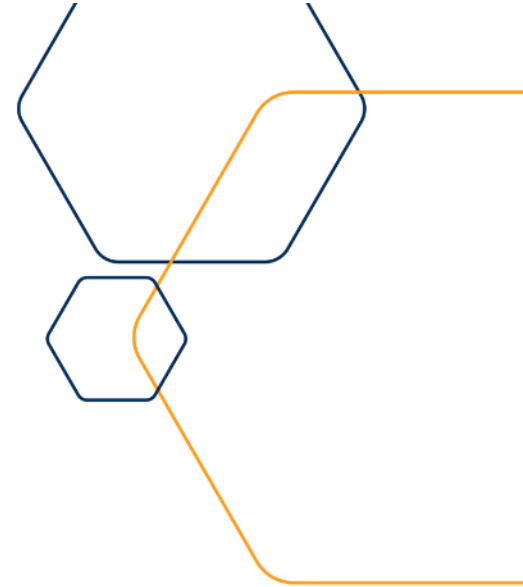
## Vicieuze cirkel van slecht slapen





# Aan de slag met gedrag!

Leer je kind om zelf in slaap te vallen (vanaf 6 maanden tot 4 jaar)



## Checking methode

- Zelfverzekerde houding, straal rust en vertrouwen uit naar je kind
- Breng je kind wakker naar bed. Ga dan 30 sec. even uit zicht en kom dan terug. Ga dan weer 60 sec. weg en kom weer terug en blijf bij je kind totdat het slaapt.
- Bij huilen/roepen ga je naar je kind toe, checkt kort en stelt (neutraal) gerust
- Wachten op de gang geleidelijk met een minuut opbouwen, totdat kind slaapt

## Stoeltjesmethode

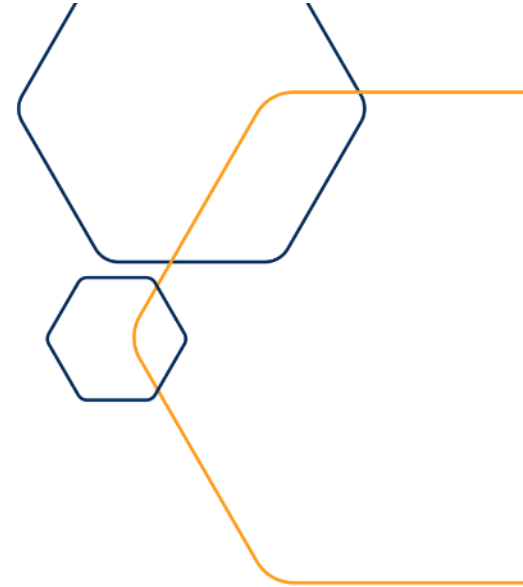
- Elke week de stoel naast het bed een stukje verplaatsen totdat de ouder uit zicht is en op de gang kan blijven



# Aan de slag met gedrag!

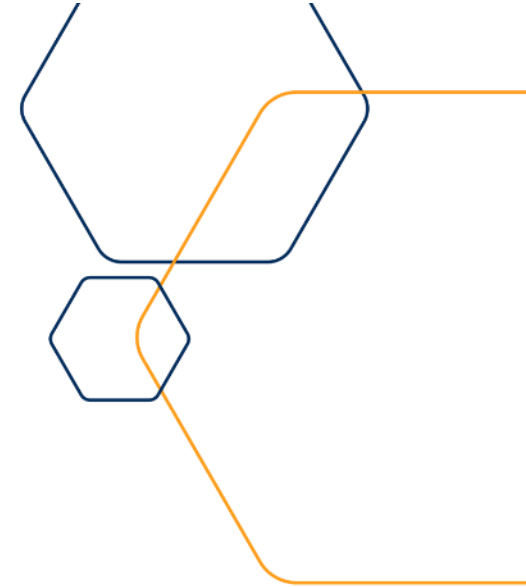
Leer je kind om zelf in slaap te vallen (basisschoolleeftijd)

- Leg naar je kind uit waarom slapen belangrijk is
- Zelfverzekerde houding, straal rust en vertrouwen uit naar je kind
- Slaaprestrictie: kort tijdelijk de bedtijd in, waardoor het kind meer slaapdruk opbouwt en sneller inslaapt. Start met het natuurlijke tijdstip waarop het kind meestal in slaap valt en bouw geleidelijk weer op.
- Stimuluscontrole: gebruik het bed alleen voor slapen en ziek-zijn
- Beloon gewenst gedrag, negeer ongewenst gedrag - bedtijdpas
- Bij kinderen met angst/spanning kunnen ontspanningsoefeningen en slaapmeditatie voor het slapen helpen



# Aan de slag met gedrag!

## Nachtmerries en nachtangsten



Nachtangsten (diepe slaap, eerste gedeelte van de nacht)

- Maak het kind niet wakker
- Indien op vast tijdstip: wakker maken 5-10 minuten ervoor
- Plassen voor het naar bed gaan
- Veilige omgeving

Nachtmerries (vaak in tweede gedeelte van de nacht)

- Vaak gevolg van te drukke dag en/of teveel arousal bij het inslapen
- Let extra op balans overdag
- Zorg dat de slaapvoorwaarden op orde zijn

# Wat als slapen nog steeds niet lukt?

en je hebt alles geprobeerd.....

- Naar de huisarts
- Verwijzing naar 1<sup>e</sup> lijn (fysio, ergo, slaapcoach)
- Of: verwijzing naar slaapwaakcentrum Tjongerschans voor verdere diagnostiek en behandeling bij vermoeden slaapstoornis
  - Kinderslaapspreekuur: kinderarts en neuroloog
  - Diagnostiek: invullen slaapdagboek (en zo nodig slaaponderzoek)
  - Behandeling

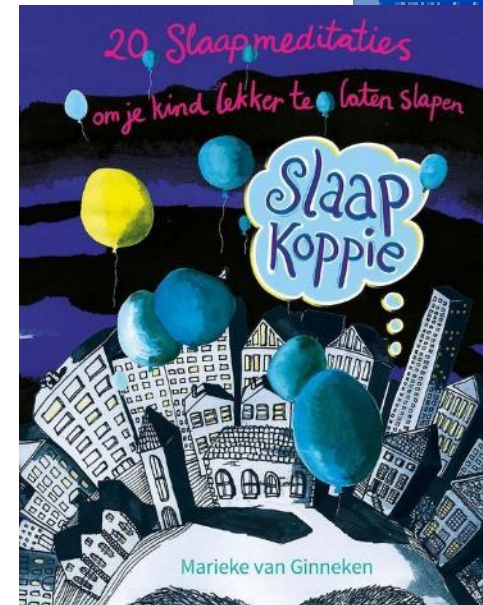
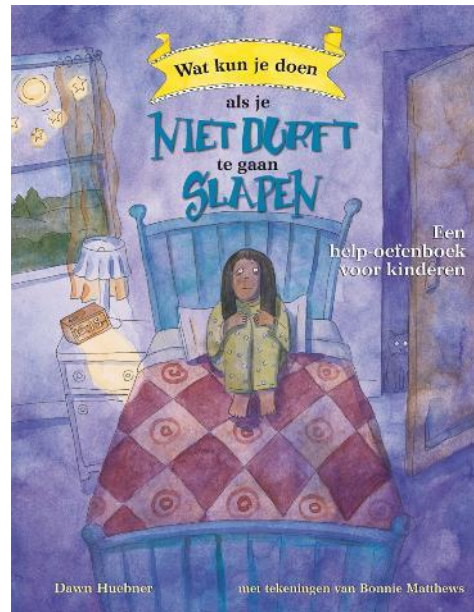


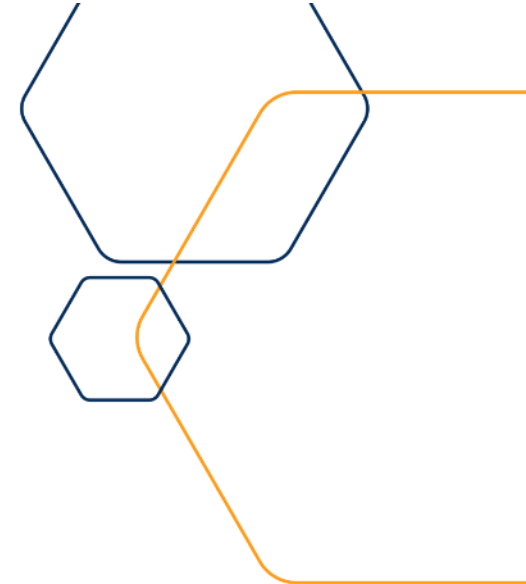
# Meer informatie?

Baby en peuters:

- Zelfhulp bij slaapproblemen van je jonge kind  
Marilene de Zeeuw en Carla Verdellen, 2022

[www.kinderneurologie.nl](http://www.kinderneurologie.nl)





# Samengevat

- Er is sprake van variatie binnen de slaapontwikkeling
- Het ontwikkelen van een normaal slaapritme kost tijd
- Wakker worden in de nacht is normaal
- Zorg als ouder ook goed voor jezelf!

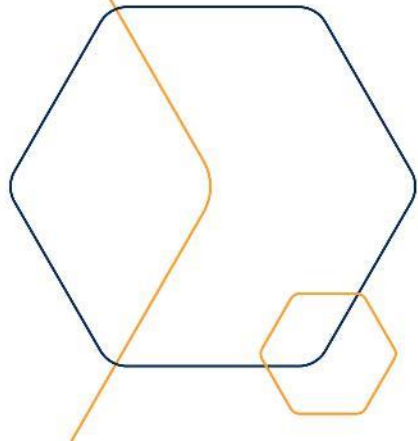
Let op:

- Juiste bedtijden
- Goede balans overdag tussen in- en ontspanning
- Een goede afbouw van de dag
- Goed slapen kun je leren!

# Vragen?

Ga naar  (V&A) en typ je vraag.

Tip: verschijnt het antwoord of andere vragen niet in beeld, klik dan 2x op het V&A icoon.



Bronnen:

- Zelfhulpboek voor slaapproblemen bij je jonge kind (2022)
- [www.kinderneurologie.nl](http://www.kinderneurologie.nl)

**Einde webinar, bedankt!**  
**En slaap lekker!**

Goede zorg raakt ons allemaal

**tjongerschans**  
■ ziekenhuis heerenveen

