

DEEL 2

ACHTERGRONDINFORMATIE





2.1 Achtergrond Slaap bij kinderen

Kinderen komen in hun eerste levensjaren bijna elke dag in aanraking met dingen die ze nog moeten leren of ontdekken. Omdat ze dus continu in een leerproces zitten, is een goede nachtrust erg belangrijk. Al deze nieuwe zaken moeten immers verwerkt worden. Doorgaans gaat dit goed, toch zijn er ook kinderen die periodes van minder vlot slapen kennen. Voor kleuters van 3 tot 6 jaar wordt doorgaans een nachtrust van 10 à 12 uur slaap aangeraden, maar de behoefte aan slaap is leeftijdsgebonden en daarnaast ook verschillend van kind tot kind. Minder goed slapen heeft vaak zijn weerslag op het functioneren overdag waardoor kinderen minder alert en actief zijn.

Belang van slaap

Voldoende slaap is zowel voor het lichamelijke als het mentale welzijn van kinderen belangrijk.

Groei en herstel

Tijdens de slaap wordt het groeihormoon afgescheiden. Dit zorgt ervoor dat kinderen kunnen groeien, maar ook dat cellen zich kunnen herstellen. Dit is nodig om overdag optimaal te kunnen functioneren.

Mentaal welzijn en cognitieve functies

Onze hersenactiviteit stopt niet tijdens onze slaap. Integendeel, de slaap zorgt ervoor dat de hersenen de gebeurtenissen en informatie van die dag kunnen verwerken. Slaaptekort kan ervoor zorgen dat kinderen overdag minder gemakkelijk onthouden en hun concentratie sneller verliezen. Ook voor het mentale welzijn is een goede nachtrust belangrijk. Kinderen die onvoldoende slapen zijn vaak prikkelbaar, lusteloos en humeurig. Uitgeslapen kinderen staan daarentegen positiever in het leven.

Weerstand verhogen

Slaap heeft een belangrijke invloed op onze immuniteit of weerstand tegen ziekte. Slaaptekort of een verstoorde slaap zorgt ervoor dat het afweersysteem daalt en dat kinderen sneller ziek worden.

Gevolgen van slaaptekort

Eén nachtje slecht slapen kan geen kwaad. Het lichaam herstelt zich dan zelf van zodra kinderen weer goed slapen. Als slaapproblemen blijven aanhouden, kunnen er wel problemen ontstaan.

Kinderen die onvoldoende slapen, kunnen te kampen hebben met:

- spanning,
- prikkelbaarheid,
- lusteloosheid,
- slecht humeur,
- concentratiestoornissen,
- onhandelbaar of druk gedrag,
- slechte schoolresultaten,
- verminderde of toegenomen eetlust.

Slechts een kleine 4% van alle kinderen kampt met een echte slaapprobleem. Deze stoornissen vereisen een gespecialiseerde behandeling.

Slaapstructuur

Slaap bestaat uit meerdere slaapcycli. Elke slaapcyclus bestaat uit verschillende fasen. Tijdens een nacht doorlopen we vijf à zes cycli.

Eerste fase: doezelslaap

In deze fase maak je de overgang tussen wakker zijn en slapen. Je kunt je ogen niet meer openhouden en valt uiteindelijk in slaap. De slaap is nog zodanig licht dat je heel gemakkelijk terug wakker wordt. Deze fase duurt meestal enkele minuten.

Tweede fase: lichte slaap

De spieren worden meer ontspannen en je ademt rustiger. Deze fase duurt ongeveer een half uur.

Derde fase: diepe slaap

Je lichaam ontspant zich volledig en bouwt energie op voor de volgende dag. Tijdens de diepe slaap word je niet gemakkelijk wakker. Als je dan gewekt wordt, kan je je gedesoriënteerd of slaapdronken voelen.

Vierde fase: droom- of REMslaap

REM staat voor 'Rapid Eye Movement' en verwijst naar de snelle oogbewegingen tijdens deze fase. De ademhaling en hartslag worden onregelmatig, je spieren zijn heel ontspannen en je hersenen heel actief. De droomslaap is belangrijk voor je hersenen omdat op dat moment de gebeurtenissen en informatie van de dag geordend en verwerkt worden. Aangezien je hersenen tijdens dit deel van je slaap zo actief zijn, ben je meteen helemaal wakker als je gewekt wordt tijdens je droomslaap.

Bij kinderen zien we dat ze meer diepe slaap hebben tijdens de nacht dan volwassenen. De hoeveelheid diepe slaap vermindert tijdens de tienerjaren tot de verhouding van een volwassene.

In slaap vallen

De basis van een goede nachtrust is regelmaat. Er zijn verschillende ritmes die de overgang van wakker zijn naar slapen (en omgekeerd) aansturen. Het moment waarop al deze ritmes in rust zijn, is het ideale moment om te gaan slapen. Elk kind heeft andere signalen om aan te geven dat de ritmes in rust zijn en dat hij/zij moe begint te worden. Het is belangrijk deze ritmes te leren lezen. Een grote regelmaat in deze processen zorgt ervoor dat kinderen makkelijker gaan slapen. Daarbij zorgt regelmaat er eveneens voor dat het ritme zich kan stabiliseren. Zonder regelmaat wordt het ritme verstoord en kan je dit als ouder niet gemakkelijk lezen.

- 24-uren ritme of interne klok
Licht en donker hebben het grootste effect op dit ritme. Kinderen kunnen het beste gaan slapen in een kamer waar het (bijna) volledig donker is.
- 12-uren ritme
Dit ritme zorgt ervoor dat kinderen (en volwassenen) na de middag vaak een dipje hebben.
- 90-minuten ritme
Elk anderhalf uur hebben we een klein dipje om nadien terug waakzamer en alerter te worden. Regelmatig wisselen van activiteit als je lang met iets bezig bent, is hiervoor belangrijk. Leg je kind 'op tijd' (op het einde van zo'n 90-minuten cyclus) in bed om de slaaptrein niet te missen.

2.2 Slaapmoeilijkheden en invloeden

Moeilijk inslapen

De overgang van dag naar nacht is voor de meeste kinderen niet evident. Ze zijn alleen in een donkere kamer waar ze niet langer actief mogen zijn. Het afscheid nemen van mama of papa is voor veel kinderen een moeilijk moment.

Moeilijk doorslapen

Na elke slaapcyclus worden we kort wakker. De meeste mensen draaien zich dan even om en vallen weer in slaap. Sommige kinderen hebben het moeilijk om zelfstandig terug in te dutten. Doorslapen is dus eigenlijk het zelfstandig terug kunnen inslapen. Kinderen die 's avonds zelfstandig in slaap vallen, zullen ook makkelijker weer zelfstandig inslapen als ze 's nachts wakker worden.

Moeilijk opstaan

Kinderen hebben doorgaans een kwartiertje nodig om goed wakker te worden. Wanneer ze na dit kwartiertje 's ochtends moeilijk uit bed kunnen, hebben ze vermoedelijk nog niet voldoende geslapen. Vaste uren (regelmaat) en op tijd naar bed gaan, zijn voor kinderen belangrijk.

Slaapomgeving

De ideale slaapkamer is donker, stil, voldoende verlucht en niet te warm of te koud ($\pm 18^{\circ}\text{C}$). Sommige kinderen hebben nood aan een klein schemerlampje om in slaap te kunnen vallen. Orde in een slaapkamer is belangrijk om te zorgen voor de rust om in te slapen.

Dagafbouw

Het is voor kinderen belangrijk dat de dag rustig wordt afgebouwd om op een rustige manier in slaap te vallen. Daarnaast is het ook belangrijk om overdag voldoende te bewegen en te sporten. Op deze manier raken kinderen overdag heel wat energie kwijt, waardoor ze 's avonds de dag rustig kunnen afsluiten.

Zelfstandig in slaap vallen

Het is belangrijk dat kinderen zelf in slaap leren vallen. Als kinderen van kleins af aan wakker in bed gelegd worden, leren ze zo vroeg mogelijk om zelf in slaap te vallen. Als ze dan 's nachts wakker worden, kunnen ze ook makkelijker zelfstandig terug inslapen.

Een verhaaltje voor het slapengaan

Voorlezen speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van kinderen. In de eerste plaats is dit heel belangrijk in de taalontwikkeling. Kinderen leren nieuwe woorden bij en leren hoe een goede zin opgebouwd wordt. Door met een kind te praten over boeken, worden ze ook actief gestimuleerd om met taal om te gaan.

Daarnaast leren kinderen ook goed te luisteren en zich te concentreren wanneer een boek voorgelezen wordt. Het stimuleert de fantasie en afhankelijk van het onderwerp van het boek, leert een kind ook meer over de wereld om zich heen,

hierdoor krijgen ze meer grip op de directe wereld rondom zich. Voorlezen kan ook steun bieden en ervoor zorgen dat je met kinderen in gesprek kan gaan over een moeilijk onderwerp.

Voor de ontwikkeling is ook het gevoel van veiligheid bij het voorlezen belangrijk. Kinderen genieten van het plezier van het voorlezen en de exclusieve aandacht die ze op dat moment krijgen. Daarnaast kan het zorgen voor rust en regelmaat. Ideaal dus als onderdeel van een slaapritueel.

2.3 Thema's rond slapen specifiek bij kleuters

Bewegen en buitenlucht

Bewegen is op elke leeftijd belangrijk. Het heeft niet alleen een positieve invloed op de bloeddruk en het lichaamsgewicht, maar is ook noodzakelijk voor de zelfontwikkeling. Daarnaast krijgen ze verschillende bewegingen onder de knie. Door te bewegen leren ze hun eigen lichaam te ontdekken. Dit is belangrijk voor de motorische ontwikkeling. Bewegen en liefst in de buitenlucht, zorgt ervoor dat kinderen overdag hun energie kwijt kunnen zodat ze 's avonds de dag rustig kunnen afsluiten.

Gezonde voeding

Als kinderen gezond eten, voelen ze zich fitter en zullen ze meer bewegen overdag. Dit kan er mee voor zorgen dat ze 's avonds ook makkelijker in slaap kunnen vallen en beter zullen slapen. Het is belangrijk dat de kleuters weten dat er niet op elk moment van de dag gegeten wordt en dat hun maag "rust-momenten" kent. Leer de kleuters ook dat ze op vaste tijdstippen eten: 's morgens, 's middags en 's avonds. In de voormiddag en in de namiddag krijgen de kleuters een tussendoortje. Hier kies je best voor een gezonde variant.

Als ze van jongs af aan gezond leren eten, onthouden ze dit voor de rest van hun leven. Volwassenen die het goede voorbeeld geven, helpen hierbij. Helpen bij het koken of in de klas samen gerechten klaar maken (soep maken, fruitbrochettes...) kan kinderen motiveren.

Geen enkel voedingsmiddel bevat alle noodzakelijke voedingsstoffen. Daarom kies je best voor verschillende voedingsmiddelen uit verschillende productgroepen. Varieer ook voldoende binnen de productgroepen zodat de kleuters verschillende smaken, geuren, texturen,... leren kennen.

Dagafbouw en gezellig samenzijn

Het is belangrijk om een onderscheid te maken tussen de 'drukke dag' en de 'rustige nacht'. Kinderen raken sneller in slaap-modus als er een rustige overgang tussen dag en nacht is. Het slaapritueel is een ideaal moment voor wat qualitytime tussen kinderen en hun ouders. Het is belangrijk hier ook een fijn moment van te maken, samen een spelletje spelen, een boekje lezen, even knuffelen... hoort hier zeker bij. Het is belangrijk een slaapritueel te zoeken waarbij er nog tijd is om even gezellig samen te zijn vóór de kinderen echt moeten slapen.

Slaapstructuur

Een slaapritueel is belangrijk om structuur en rust in te bouwen zodat kinderen makkelijker inslapen. Het bereidt kinderen fysiek en mentaal voor op de nacht. Fysiek zorgt het ervoor dat kinderen klaar zijn om rustig in slaap te vallen (naar toilet gaan, tanden poetsen, losse kleding...). Mentaal zorgt exclusieve mama-papa-tijd voor het slapengaan ervoor dat kinderen op een rustige manier afscheid kunnen nemen van de ouders voor ze in slaap vallen. Een verhaaltje voor het slapen gaan, is hier een goed voorbeeld van. Het ideale slaapritueel wordt ook toegepast als kinderen ergens anders slapen. Structuurkaartjes kunnen ervoor zorgen dat het ritueel visueel zichtbaar wordt.

Angsten en dromen

Angsten bij het slapengaan zijn niet zo uitzonderlijk bij kinderen. Kinderen hebben vooral schrik van het donker of om alleen te gaan slapen. Kleine kinderen kunnen vaak moeilijk inschatten hoe lang de nacht gaat duren of wanneer mama of papa terugkomen. Bij oudere kinderen begint de fantasie op te spelen waardoor ze schrik hebben van monsters en dergelijke. De grens tussen fictie en realiteit is soms moeilijk te maken. Kinderen gewend maken aan het donker kan ervoor zorgen dat gewone voorwerpen er in een donkere kamer niet opeens angstig uitzien. Daarnaast kan het helpen om met kinderen te spreken over hun dromen zodat ze hier niet mee blijven zitten.

