



SEIN

Expertisecentrum voor epilepsie
en slaapgeneeskunde



Slaapproblemen bij kinderen

Wat houdt het in en hoe kan je ermee omgaan

Slaapproblemen komen regelmatig voor. Wij leggen uit hoe deze problemen kunnen ontstaan, welke rol slapen speelt en waardoor slaap beïnvloed wordt.

Slaapproblemen komen vaak voor bij kinderen. Ongeveer 10 tot 25% heeft er last van. Deze problemen kunnen invloed hebben op hun humeur en schoolprestaties. Bovendien raakt een slaapprobleem van een kind vaak het hele gezin.

Soorten slaapproblemen

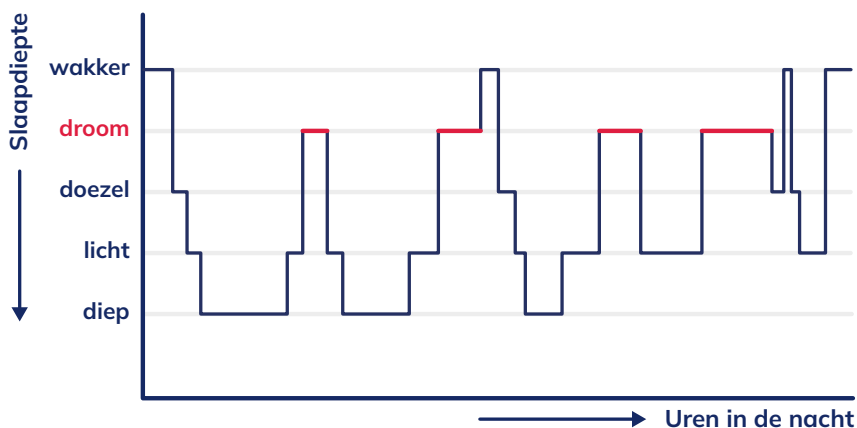
Kinderen met slaapproblemen kunnen verschillende klachten hebben, zoals:

- moeite met inslapen of doorslapen (slapeloosheid)
- problemen met het slaapritme, zoals te vroeg of te laat slapen
- overdag erg slaperig zijn
- bijzonder gedrag laten zien tijdens de slaap, zoals slaapwandelen of nachtangsten.

Soms is er sprake van een andere slaapprobleem, zoals slaapapneu (pauzes in de ademhaling) of veel bewegen in de slaap. Op basis van een gesprek, het slaapdagboekje, lichamelijk onderzoek en eventueel aanvullende slaaponderzoeken, wordt bij SEIN bekeken wat er precies aan de hand is.

Hoe werkt slaap bij kinderen?

De slaap heeft vier belangrijke stadia: doezel slaap, lichte slaap, diepe slaap en REM-slaap, ook wel droomslaap genoemd. Deze stadia wisselen elkaar af tijdens de nacht en vormen samen een slaapcyclus. Bij kinderen duurt zo'n slaapcyclus één tot anderhalf uur. Het is normaal dat een kind na een cyclus kort wakker wordt. Dit is dus vaak meerdere keren per nacht.



Slaapritme en biologische klok

De biologische klok regelt wanneer je moe wordt en wakker wordt. Jonge kinderen zijn vaak vroege slapers en pubers slapen en ontwaken juist later. Een verstoord slaapritme kan aangepast worden door het slaapritme langzaam te verschuiven.



Prikkels en slaap

Te veel prikkels overdag kunnen de slaap verstoren, vooral bij kinderen die gevoelig zijn voor prikkels, zoals bij autisme, ADHD of een verstandelijke beperking.

Een goed dagprogramma helpt: met genoeg inspanning om moe te worden en voldoende ontspanning om prikkels te verwerken.

Zorg voor:

- voldoende inspannende activiteiten, zodat het kind moe genoeg is om te slapen
- voldoende ontspannende activiteiten, zodat het kind de prikkels goed kan verwerken.

- Doezel slaap en lichte slaap:
 - De hersenen worden rustiger
 - Een kind is makkelijk wakker te maken
- Diepe slaap:
 - De hersenen werken heel langzaam
 - Het lichaam herstelt zich in deze fase
 - In deze fase kunnen kinderen

slaapwandelen of nachtangsten krijgen (night terrors).

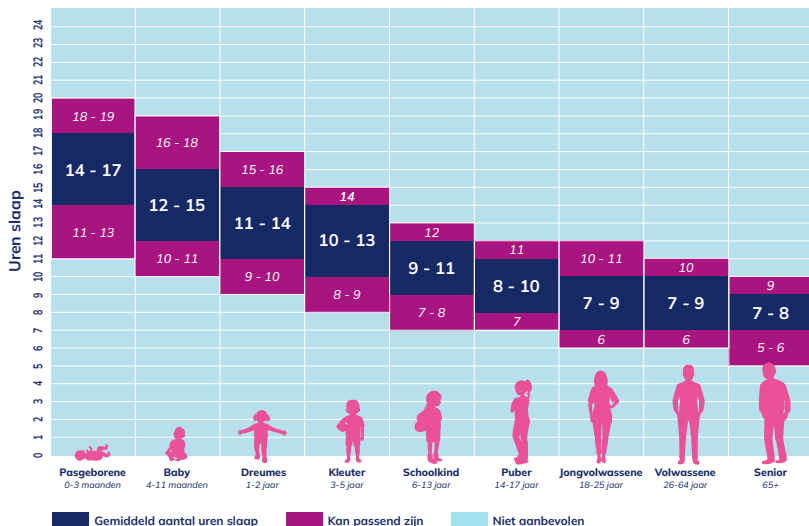
- REM-/Droomslaap:
 - De hersenen zijn actief, maar het lichaam is ontspannen
 - REM-slaap helpt bij het verwerken van informatie en het geheugen
 - Tijdens deze fase kunnen kinderen nachtmerries hebben.

Hoeveel slaap heeft een kind nodig?

Kinderen hebben per leeftijd een ander aantal uur slaap nodig. Hoe ouder een kind wordt, hoe minder slaap het nodig heeft. Dit geldt ook voor kinderen die achter lopen in de ontwikkeling.

Zorg ervoor dat de bedtijd past bij de slaapbehoefte. Als een kind te lang in bed ligt, kan het wakker blijven liggen. Het kan hierdoor het bed associëren met wakker zijn in plaats van slapen, wat de problemen kan verergeren.

Aanbevolen aantal uren slaap



Bron: National Sleep foundation

Meer weten?



Kijk voor meer informatie over slaap-
waakproblemen op sein.nl of gebruik de
QR-code.

Toch nog vragen? Neem dan gerust contact
op met het secretariaat van uw polikliniek.



sein.nl



Facebook



LinkedIn



Instagram