



Slapen

Slapen, niet kunnen slapen... Dit houdt veel vrouwen bezig tijdens de zwangerschap en na de geboorte van een kind. Deze nieuwsbrief staat vol met informatie over dit onderwerp. Hoe zit het bijvoorbeeld met de slaapbeleving van zwangere vrouwen? En wat is nu eigenlijk een normaal slaappatroon bij kinderen? Ook presenteren we u weer onze eigen onderzoeksresultaten met betrekking tot het thema slapen. Veel leesplezier!

Slapen en de zwangerschap

Bij een informele rondvraag onder zwangere vrouwen, bleek dat veel zwangere vrouwen regelmatig problemen met slapen ervaren. Zo werden onder andere rusteloze benen, brandend maagzuur en frequente nachtelijke uitstapjes naar het toilet genoemd. Deze rondvraag bracht de vraag over wat daadwerkelijk bekend is over slaapproblemen bij zwangere vrouwen en wat de impact is op de slaap.

Meerdere studies hebben het slapen van zwangere vrouwen in kaart gebracht, zoals bijvoorbeeld Finse onderzoekers¹. Doormiddel van vragenlijsten onderzochten zij bij 325 vrouwen de kwaliteit en kwantiteit van het slapen voor de zwangerschap, driemaal tijdens de zwangerschap en na hun bevalling. Hieruit bleek dat de slaapduur in het begin van de zwangerschap hoger is dan voor de zwangerschap, afneemt halverwege de zwangerschap en ook weer afneemt na de bevalling. De kwaliteit van het slapen neemt gedurende de gehele zwangerschap af, om weer iets toe te nemen na de bevalling. Tijdens het laatste deel van de zwangerschap bleken de slaapproblemen dus het meest aanwezig.

Andere onderzoekers², uit Nieuw-Zeeland, ondervroegen 2440 vrouwen naar hun slaapbeleving in dit laatste deel van de zwangerschap. In tabel 1 is de slaapbeleving te zien van de periode dat de vrouwen nog niet zwanger waren en van de laatste periode van de zwangerschap.

Nieuwsbrief

	Voor Zw	Eind Zw
Heel goed/best goed slapen	82%	29%
Zeer slecht/best slecht slapen	4%	38%
's Nachts naar toilet	-	96%
Niet comfortabel zijn	5,4%	67,1%
Pijn	2,1%	35,8%
Maagpijn	0,4%	28,4%
Te warm	11,5%	28,8%
Niet goed kunnen ademen	1,6%	23%

Tabel 1: Slaapbeleving. Zw = zwangerschap

Ook dit onderzoek liet zien dat vrouwen minder goed slapen aan het eind van de zwangerschap. Gelukkig lijkt na de bevalling zowel de kwantiteit als de kwaliteit van het slapen verbeterd. Het lijkt voorstelbaar dat het kind, maar ook de betrokkenheid van de partner bij de verzorging van hem of haar hierin een rol spelen. Helaas zijn deze factoren niet meegenomen. Vooral nog lijkt de bevalling de ware verlossing van de slaapproblemen te zijn.

Bronnen:

1 Hedman, C., Pohjasvaara, T., Tolonen, U., Suhonen-Malm, A. S., & Myllyla, V. V. (2002). Effects of pregnancy on mothers' sleep. *Sleep Medicine*, 3, 37-42.

2 Hutchison, B. L., Stone, P. R., McCowan, L. M. E., Stewart, A. W., Thompson, J. M. D., & Mitchell, E. A. A postal survey of maternal sleep in late pregnancy. *Bmc Pregnancy and Childbirth*, 12.



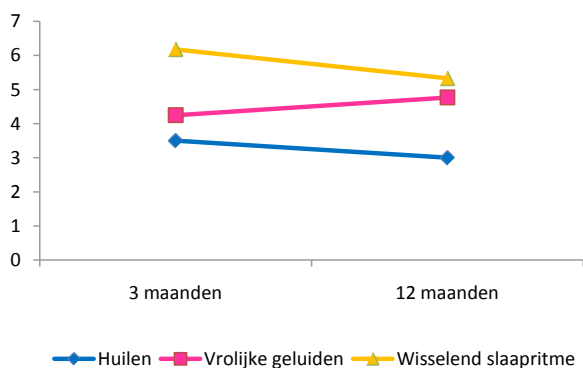
De baby's van Generaties²: Hoe slapen ze gedurende het eerste jaar?

Van veel ouders in onze omgeving horen we dat de eerste maanden na de geboorte eigenlijk vooral draaien om de vraag "Hoeveel slaap zullen we vannacht weer krijgen?" Omdat slaap ontzettend belangrijk is om te kunnen blijven doen

Hoeveel slaap zullen we vannacht weer krijgen?

wat van je verwacht wordt en wat je gewend bent, is het niet zo gek dat dit ouders bezig houdt. Daarom hebben we ook in het Generaties² onderzoek aan ouders enkele vragen gesteld over het slaappgedrag van hun baby. Deze vragen stonden in de vragenlijsten bij 3 maanden na de geboorte en opnieuw rond de eerste verjaardag van hun kindje.

Uit de resultaten van 422 vragenlijsten bleek dat het slaappgedrag van baby's flink verandert gedurende het eerste jaar. In de grafiek is weergegeven hoe vaak kinderen huilen en vrolijke geluiden maken bij het naar bed gaan en in hoeverre er een wisselend slaapritme is. Een hogere score betekent hier dat het gedrag vaker vertoond wordt.



Waar 3 maanden oude baby's nog bijna de helft van de tijd huilden bij het naar bed gaan en het wakker worden, was dit bij 12 maanden duidelijk minder dan de helft van de tijd. Overigens huilden jongetjes gemiddeld vaker rond het slapen dan meisjes van 3 maanden oud, maar niet meer als ze 12 maanden oud waren. Daarnaast maakten baby's van 12 maanden oud vaker pleziergeluidjes na het wakker worden dan kinderen van 3 maanden oud. Ook hebben we getest hoe het met het slaapritme van de kinderen in onze groep was. We hebben hiervoor gevraagd of kinderen elke dag

Het slaappgedrag van het kind verandert veel tijdens het eerste jaar.

rond dezelfde tijd slaap kregen, wakker werden en of de slaapjes elke dag even lang waren. Wanneer de kinderen 3 maanden oud waren, was het slaappatroon nog erg wisselend, maar bij 12 maanden hadden de meeste kinderen wel een redelijk vast dagelijks patroon ontwikkeld. Dit is natuurlijk goed nieuws! Hoewel het de eerste maanden heel vervelend is als je kind niet zo goed slaapt, is dit dus wel vrij normaal. Daarnaast is het in de meeste gevallen zo dat bij de leeftijd van 1 jaar toch een duidelijk slaapritme ontwikkeld is. Aan het eind van het eerste jaar krijgen dus ook de ouders meer slaap dan vlak na de geboorte!

Winnende geboortekaartjes

Elk kwartaal wordt van alle ingezonden geboortekaartjes het mooiste, leukste of origineelste geboortekaartje gekozen. Onderstaande creatieve geboortekaartjes hebben een Prénatal waardebon van 50 euro gewonnen. Gefeliciteerd!

Derde kwartaal van 2012:



Vierde kwartaal van 2012:



Kinderbedtijd

Een belangrijk onderdeel ter voorbereiding van slapen is het naar bed gaan. Ouders ontwikkelen hiervoor vaak hun eigen manier: in bad, voeden, een verhaaltje, een liedje, een gebedje, knuffelen, etc. Sommige baby's slapen bij hun ouders op de kamer, in een apart bedje of bij de ouders in



bed. Andere baby's slapen op hun eigen kamer of delen een kamer met een broer of zus. Sommige ouders blijven bij hun baby of houden hun baby vast tot het slaapt en andere ouders leggen hun baby wakker in bed en laten het zelf in slaap vallen. Verder heb je ouders die direct naar hun baby gaan als het huilt, maar ook ouders die hun baby laten huilen tot het in slaap valt.

Er is nog niet heel veel bekend over wat ouders zouden moeten doen om hun baby goed te laten slapen en waardoor ze ook zelf een goede nachtrust krijgen. Dit is echter wel belangrijk om te weten, omdat slecht slapen hinderlijk kan zijn voor de baby zelf en voor de rest van de familie, zowel 's nachts als overdag.

Een onderzoek aan de Penn State University in de VS heeft gekeken naar wat ouders doen als hun baby naar bed gaat. In dit onderzoek werden camera's neergezet in de kamer waar baby's van 0 tot 24 maanden sliepen. Op de videobeelden hadden de onderzoekers allereerst gekeken naar wat de ouders deden tijdens het naar bed brengen, zoals het lichaamscontact, rustige activiteiten en het voeden. Daarnaast werd gekeken naar de manier waarop de ouders dit deden, bijvoorbeeld gestructureerd, reagerend op de baby's signalen en de mate van vriendelijkheid en rust.

Uit dit onderzoek is gebleken dat wat moeders precies doen tijdens het naar bed brengen geen verband houdt met hoe vaak de baby 's nachts wakker worden. Maar moeders die beter waren in de manier waarop ze de baby naar bed brachten, hadden baby's die 's nachts minder vaak wakker werden.

Hieruit kan worden geconcludeerd dat het waarschijnlijk niet uitmaakt *wat* ouders doen bij het naar bed brengen (lichaamscontact, rustige activiteiten en het voeden). Belangrijker is *hoe* ouders de baby naar bed brengen (gestructureerd, reagerend op de baby's signalen en de mate van vriendelijkheid en rust). Dit heeft invloed op de kwaliteit van de baby's nachtrust. Het is goed

Het gaat er niet om wat ouders doen, maar hoe. mogelijk dat *hoe* ouders de baby naar bed brengen invloed heeft op de baby's gevoel van veiligheid in bed. Hierdoor kan de baby gemakkelijker tot rust

komen, in slaap vallen, en doorslapen. Dit komt ten goede aan de nachtrust en ontwikkeling van baby's, maar ook de nachtrust van ouders.

Bron:
Teti, D.M., Kim, B.R., Mayer, G. & Counterline, M. (2010). Maternal emotional availability at bedtime predicts infant sleep quality. *Journal of Family Psychology*, 24, 307-315.



Slaap is belangrijk, maar wat is normaal?

De reden waarom slaap belangrijk is, is vooral te zien wanneer iemand weinig slaap heeft gehad of wanneer het slaapgedrag problemen oplevert. Dus zonder dat we weten wat slaap precies doet, weten we dat een goed slaapritme en een goede nachtrust ervoor zorgt dat je beter functioneert. Maar hoe ontwikkelt de slaap van kinderen zich? Pasgeborenen hebben nog geen slaapritme zoals volwassenen, maar dat ontwikkelt zich door de jaren heen. Daarom kan slaapgedrag van kinderen soms onnatuurlijk lijken, terwijl dat bij de slaapfase hoort waar het kind zich op dat moment in bevindt. Een onderzoek uit Zwitserland¹ heeft laten zien dat er individuele verschillen zijn in slaapgedrag tussen kinderen van 1 tot 10 jaar. Ook zijn er jaarlijkse veranderingen in slaapgedrag te zien in jonge kinderen. Dit betekent dat niet alle kinderen het zelfde slaapgedrag vertonen, maar dat er verschillen zijn tussen kinderen. Dus wat voor jouw kind normaal kan zijn, hoeft niet normaal te zijn voor een ander kind.

Slaapfases op verschillende leeftijden

Pasgeborenen tot 2 maanden slapen zoveel als ze dat nodig hebben en kunnen slapen van 10 tot 18 uur per dag. De tijd die ze slapen verschilt tussen kinderen die borstvoeding krijgen, zij slapen 2 tot 5 uur, en kinderen die flesvoeding krijgen, zij slapen 1 tot 3

Kinderen kunnen slapen van 10 tot 18 uur per dag.



uur. De meest voorkomende slaapproblemen op deze leeftijd ontstaan door een mismatch tussen verwachtingen van ouders over het slaappgedrag van een kind en het werkelijke slaappgedrag. Het kind slaapt bijvoorbeeld veel korter dan gedacht of slaapt meer overdag dan in de nacht. Op deze leeftijd heeft het kind nog geen natuurlijk slaapwaak-ritme ontwikkeld.

Van 2 tot 12 maanden leren kinderen slaap te reguleren en voor langere tijd achter elkaar te slapen, vaak in de nacht. Het reguleren van het in slaap vallen is een proces waarbij het kind zichzelf leert in slaap te vallen wanneer het even wakker wordt in de nacht. Dit proces kan langer duren wanneer ouders het kind in slaap wiegen of met behulp van voeding het kind in slaap helpen. Veel ouders ervaren er veel plezier aan om hun kind in slaap te wiegen, maar dat maakt het moeilijker voor het kind wanneer hij wakker wordt in de nacht zelf in slaap te vallen.

Kinderen leren om langere tijd achter elkaar te slapen

Kinderen van 1 tot 3 jaar slapen ongeveer 9.5 tot 10.5 uur per nacht en 2 tot 3 uur overdag. De slaapjes overdag nemen af naarmate het kind ouder wordt. In deze leeftijdsfase worden kinderen onafhankelijker en daardoor kan naar bed gaan moeilijker worden. De wieg wordt ingeruild voor een bed en de bewegingsvrijheid van kinderen neemt daardoor toe.

De slaapjes overdag nemen af.

Kinderen van 3 tot 5 jaar slapen tussen de 9 tot 10 uur per dag. Nog enkele kinderen doen een slaapje overdag. De cognitieve ontwikkeling, taalvaardigheid en verbeeldingskracht neemt toe. Daardoor kunnen kinderen meer last krijgen van levendige dromen en nachtmerries en praten over mogelijke angsten in de nachten.

Kinderen kunnen meer last krijgen van levendige dromen en nachtmerries.

Wat kunt u doen?

Zoals eerder gezegd, alle kinderen hebben hun eigen slaappgedrag en dit ontwikkelt zich ook op zijn eigen manier. U kunt hierover veel lezen en vraag aan uw huisarts of bij het consultatiebureau welk slaappgedrag normaal is. Dit is een eerste stap in de richting om te bepalen

of uw kind slaapproblemen heeft of zich bevindt in een bepaalde fase. Volgens Amerikaanse onderzoekers² is het belangrijk om een vaste slaaroutine in de avond te hebben, niet alleen voor het kind, maar ook voor de stemming en het humeur van de moeder!

Bronnen:

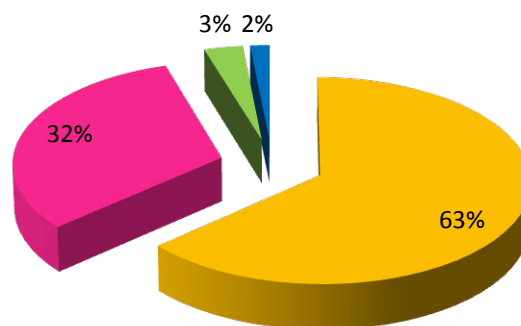
1 Jenni, O.G., Molinari, L., Caflich, J.A. & Largo, R.H. (2007). Sleep duration from ages 1 to 10 years: variability and stability in comparison with growth. *Pediatrics*, 120, 769-776.

2 Mindell, J.A., Telofski, L.S., Wiegand, B. & Kurtz, E.S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32, 599-606.

Johnson, C. & Mindell, J.A. (2011). Family-based interventions for sleep problems of infants and children. In M. El-Sheikh (Eds.), *Sleep and development; familial and socio-cultural considerations* (375-402). New York: Oxford University Press.

Poll 'Waar slaapt uw baby van 3 maanden?'

Waar slaapt uw baby van 3 maanden? Dit vroegen we aan 63 deelnemers van het onderzoek Generaties². Bij de meeste deelnemers lag de baby op zijn of haar eigen kamertje, hoewel ook veel vrouwen de baby dichterbij hen liet slapen.



- Op eigen kamer
- Bij ons in kamer, eigen bed
- Bij ons in kamer, ons bed
- Anders

Toch interesse in vervolgonderzoek?

Bij aanmelding van het onderzoek Generaties² kon u aangeven of we u in de toekomst mochten benaderen voor vervolgonderzoek.

Onlangs zijn we begonnen met metingen vanaf 2 jaar. Mocht u destijds geen toestemming hebben gegeven om opnieuw te worden benaderd, maar dit nu toch willen, dan kunt u dit kenbaar maken via info@generaties2.nl of 020-5983865.

