

Een Goede Nachtrust

Hoewel veel mensen het met minder doen, brengen de meeste mensen ongeveer een derde van hun leven slapend door. Thomas Edison beschouwde slaap als complete tijdsverspilling. Onderzoek wijst echter uit dat een gebrek aan slaap ernstige gevolgen kan hebben voor het geheugen, de concentratie, het gedrag, de stemming, het beoordelingsvermogen en de gezondheid in het algemeen.

De gemiddelde slaapduur is 7,75 uur, alhoewel niemand zolang slaapt zonder onderbrekingen. Gedurende iedere slaapcyclus zijn er periodes van lichte en diepe slaap die gevolgd worden door actieve slaap. Aan het eind van de periode van actieve slaap wordt de slaper mogelijk wakker maar kan, mits ongestoord, ook weer opnieuw in slaap wegzakken.

Volwassenen maken 's nachts minimaal vijf slaapcycli door waarbij iedere cyclus ongeveer 90 minuten duurt. Baby's volgen een soortgelijk patroon alleen zijn de verschillende cycli veel korter. Over het algemeen neemt de duur van de cycli toe naarmate men ouder wordt. Wanneer baby's de leeftijd van zes maanden hebben bereikt, zullen ze ongeveer vijf uur of langer kunnen slapen en minder vaak wakker worden.

Heel jonge baby's zullen aan het eind van een slaapcyclus wakker worden wanneer ze honger hebben, zich niet prettig voelen of wanneer ze belemmerd worden bij het ademen. Onderzoek suggereert dat het ontwaken tussen de slaapcycli door een overlevingsmechanisme is. Om deze reden zouden ouders zich niet teveel en te snel bezig moeten houden met pogingen om hun net geboren kindje lang en diep te laten doorslapen.

Het in slaap vallen en het doorslapen zijn vaak de twee grootste problemen voor ouders. Sommige baby's vallen moeiteloos in slaap en slapen ook makkelijk door terwijl andere baby's makkelijk in slaap vallen maar vaak wakker worden. Sommigen komen maar moeilijk in slaap maar slapen vervolgens wel door terwijl anderen niet willen inslapen noch kunnen doorslapen. Baby's die goed sliepen toen ze zes maanden oud waren zouden later slaapproblemen kunnen ontwikkelen en omgekeerd.

Slaapproblemen komen vaak voor bij baby's. Het begrijpen van de slaapproblemen en het weten hoe ermee om te gaan geeft ouders de mogelijkheid om zelf 's nachts weer goed te kunnen slapen. Hierdoor zijn ze beter in staat om hun kindje liefde te geven, geduldig te zijn en op een constante basis goed voor haar te zorgen.

Gebrek aan slaap

In 1964 vestigde high school leerling Randy Gardner een nieuw record door elf dagen wakker te blijven. Na twee dagen had Gardner last van stemmingswisselingen,

concentratie- en geheugenverlies. Op de vierde dag begon hij te hallucineren. Hoewel hij op de laatste dag in goede gezondheid leek te verkeren wijst onderzoek uit dat chronisch slaapgebrek het risico op hartaandoeningen, obesitas, depressie en diabetes verhoogt. Slaaptekort kan zelfs op korte termijn al ernstige consequenties hebben. Meerdere grote, industriële ongelukken en nucleaire rampen zoals Tsjernobyl en Three Mile Island, worden in verband gebracht met een gebrek aan slaap. Langdurig slaapgebrek bij baby's kan invloed hebben op de ontwikkeling van de hersenen en kan resulteren in een afnemende hoeveelheid hersenweefsel, afstervende zenuwcellen en groeistoornissen. Kinderen die niet voldoende slapen hebben vaak een lager creatief en probleemoplossend vermogen en kunnen gedragsproblemen vertonen wanneer ze naar school gaan. Er is genoeg bewijs om te beweren dat een gebrek aan slaap kinderen hyperactief kan maken.

In Slaap Vallen

Één ding waar alle slaapdeskundigen het over eens zijn is het belang van het consequent aanhouden van een vast bedtijd ritueel. Het maakt niet uit waar dit ritueel uit bestaat zolang het maar iedere avond hetzelfde is. Baby's leren al snel dat bepaalde gebeurtenissen en situaties verband hebben met het naar bed gaan, al zal het misschien nog een week of twee duren voordat ze nieuwe slaapgewoonten gaan ontwikkelen.

Hier volgen enkele tips die kunnen helpen:

- Las een periode van ongeveer 20 minuten voor het naar bed gaan in om de baby tot rust te laten komen.
- Maak het bedtijd ritueel zo rustig en ontspannen mogelijk om het spanningsniveau bij de baby te verlagen.
- Help de baby tot rust te komen en te ontspannen in een warm bad. Wanneer ze uit bad komt zorgt de koelere omgeving ervoor dat de lichaamstemperatuur daalt zodat het slaapmechanisme getriggerd wordt.
- Trek de baby kleding aan die alleen 's nachts gedragen wordt.
- Knuffel zachtjes met de baby, geef haar een massage of lees een verhaaltje voor maar zorg ervoor dat ze niet teveel prikkels krijgt; ze zal anders nog steeds bruisen van de energie als het bedtijd is.

Signalen Van Moeheid

Let op signalen van moeheid. Indien de baby bijvoorbeeld met tussenpozen steeds een 'Owh' geluid maakt, betekent dit dat ze moe is. Andere signalen zijn druk gedrag, wegstaren, starende en glazige ogen, gapen.

Tips om slapen te stimuleren:

- Laat de baby een middagslaapje doen als ze dit nodig heeft om te voorkomen dat ze door oververmoeidheid niet meer kan slapen als het eenmaal bedtijd is.
- Leg de baby liever niet te slapen met een vol buikje; haar lichaamstemperatuur zal hierdoor stijgen waardoor ze moeilijker in slaap kan komen.
- Laat je baby goed boeren zodat er zich niet een teveel aan lucht in het lijfje bevindt als het bedtijd is.
- Indien je borstvoeding geeft, vermijd dan alcohol, kunstmatige zoetstoffen en een teveel aan cafeïne; deze producten kunnen een negatief effect hebben op het slaapgedrag van de baby.
- Zorg ervoor dat de temperatuur in de slaapkamer niet te hoog en niet te laag is en dat de baby comfortabel gekleed is. Dit kan alle verschil maken bij het slapen.
- Maak het bedje van de baby niet te warm door het gebruik van bedbumpers of teveel zacht speelgoed; haar lichaamstemperatuur zal hierdoor stijgen waardoor ze moeilijker in slaap kan komen.
- Zorg ervoor dat het kamertje donker en rustig is. Dit zal de baby helpen het verschil te leren tussen dag en nacht.
- Wikkel de baby in een katoenen luier om haar weer dat warme en veilige gevoel van de baarmoeder te geven. Wikkel het stevig om haar lijfje en stop ook haar armpjes en beentjes in (de handjes kunnen dichtbij het hoofdje geplaatst worden zodat ze kan troost- zuigen op haar vingertjes als ze hier behoefte aan heeft).
- Geef haar een speentje of iets anders wat haar helpt in te slapen zonder vastgehouden of gewiegd te worden. Leg haar neer als ze nog wakker is zodat ze leert om zelf in slaap te vallen.
- Leg de baby op haar ruggetje op een stevig oppervlak om haar wervelkolom zo recht mogelijk te houden en om haar longetjes de mogelijkheid te geven zich volledig te vullen.
- Zorg ervoor dat de voetjes van de baby bijna tot aan het voeteneind reiken. Hiermee voorkom je dat ze tijdens het slapen onder de dekentjes terecht komt en verklein je het risico op stikken.

Iedereen heeft even tijd nodig om in slaap te vallen, verwacht dan ook niet dat de baby direct in slaap valt als je haar in haar bedje legt. Sommige baby's hebben twee keer zolang nodig als volwassenen om in slaap te vallen.

Slaaptechnieken

Wanhoop zet ouders er vaak toe aan om nieuwe manieren te proberen om hun baby eindelijk te laten slapen. De 'Controlled Crying' methode houdt in dat je haar instopt, welterusten zegt en de kamer uitgaat. Indien de baby na tien minuten nog huult dan kan de ouder even gaan kijken of alles goed is. Ze dienen haar echter niet op te pakken of tegen haar te praten. Voor sommige ouders voelt deze methode niet goed zodat ze er vaak na de eerste of tweede poging al mee stoppen. Ouders die zich echter mentaal goed voorbereiden op de strijd zijn vaak verbaasd over de resultaten. Hoewel sommige slaapdeskundigen geen voorstanders zijn van deze methode, wijst onderzoek uit dat

huilen zonder reden voor het slapen gaan voor de meeste baby's normaal is. Sommige baby's hebben gewoon de behoefte om na een drukke dag even te ontladen en huilen maakt ze moe.

Het principe van 'Parent Soothing' of de 'Gradual Retreat Method' is het geleidelijk afstand nemen van de baby. In de eerste fase aai je de baby of geef je haar troostend klopjes totdat ze in slaap valt. In de tweede fase zit je naast het bedje terwijl zij zich voorbereidt om te gaan slapen. In de periode die dan volgt, ongeveer een maand, neemt de ouder geleidelijk steeds meer afstand van het bedje totdat de baby uiteindelijk zelfstandig in slaap valt.

Samen met je baby in één bed slapen is in veel culturen gebruikelijk maar kent ook veel kritiek. Sommigen komen met het argument dat de baby het moeilijk zal vinden om zonder de ouder te slapen of dat het niet veilig is om met een ouder te slapen. Als de baby prematuur is, een laag geboortegewicht heeft of als de ouders hebben gedronken, drugs hebben gebruikt of gewoon erg moe zijn, dan is het voor de ouders niet aan te raden om samen met hun baby te slapen.

Welke methode er ook wordt gebruikt, de ouders dienen zich er vertrouwd en comfortabel mee te voelen. Baby's voelen stress snel aan en dit kan ze wispelturig en gespannen maken.

Slaapproincipes

Het kan zinvol zijn om te weten dat de slaapcyclus van elke baby uit vijf fasen bestaat die elk ongeveer één uur duren. Tijdens de eerste twee fasen is er sprake van langzame oogbewegingen in een lichte NREM slaap (non-rapid-eye movement). In de derde en vierde fase is er sprake van diepe NREM slaap en in de vijfde fase van actieve snelle oogbewegingen oftewel REM slaap (rapid-eye movement). Heel jonge baby's echter maken slechts twee fasen van RNEM slaap door: een lichte en een diepe fase.

De lichte en actieve slaap duurt bij baby's twee keer zo lang als de diepe slaap. Dit heeft tot gevolg dat ze 's nachts vaak wakker worden. Tijdens de eerste fase van de lichte slaap ontspannen de spieren van de baby zich en haar oogleden bewegen snel op en neer. Ze krijgt zenuwtrekjes, trekt grimassen, maakt met tussenpozen zuigbewegingen en ademt onregelmatig. Als de baby in deze fase in haar bedje wordt gelegd, zal ze waarschijnlijk wakker worden. Tijdens de tweede fase van lichte slaap zijn alle lichaamsdelen volledig ontspannen, haar handjes zijn open en haar ademhaling wordt oppervlakkig en regelmatig. Het is nu echter nog steeds niet moeilijk om haar te wekken. Deze fase zal bij heel jonge baby's ongeveer twintig minuten duren voordat ze in een diepe slaap terechtkomen. Baby's die wat ouder zijn zullen de fase van de diepe slaap misschien al na een paar minuten bereiken en dan moeilijk te wekken zijn.

Na de diepe slaap komen de baby's terecht in de fase van de ongecontroleerde bewegingen; de actieve slaap. Tijdens deze fase trekken ze grimassen, de spieren

trekken onwillekeurig en met schokkende bewegingen samen, de ogen rollen alle kanten op en hartslag en ademhaling zijn onregelmatig.

De periode tussen het eind van de actieve slaap en de volgende slaapcyclus is de meest kwetsbare fase. De baby zal wakker worden als ze honger heeft, last heeft van warmte of kou of wanneer iets haar de ademhaling belemmert. Wakker worden is dan van groot belang om te overleven. Als ze zo diep zou slapen dat ze haar behoeften niet kenbaar kan maken, is haar welzijn in gevaar. Naarmate de manier van slapen zich ontwikkelt zal de kwetsbare fase tussen actieve en lichte slaap korter worden en de baby kan dan direct wegzakken in de volgende cyclus als ze nergens door gestoord wordt. Wanneer de baby echter last heeft van een infectie, doorkomende tandjes, groei pijn of verlatingsangst, kan haar slaappatroon tijdelijk verstoord worden.

Hersenactiviteit

Tijdens de beginfase van de lichte slaap, roteren en vertragen de hersengolven. Tijdens de tweede fase van de lichte slaap lijken de hersengolven wel een beetje op de spoel die heen en weer beweegt op een weefgetouw. Tijdens de diepe slaap worden de hersengolven dieper en nu kunnen dromen ontstaan, alhoewel dit niet zo vaak voorkomt als tijdens de actieve slaap. Tijdens de diepe slaap pieken de hormonen van de hypofyse waardoor een snelle groei van de hersenen en het lichaam gestimuleerd wordt. De vijfde fase van de cyclus is de actieve slaap. In deze fase bewegen de hersengolven onregelmatig en snel. De uitbarsting van activiteit verdubbelt de hoeveelheid bloed die naar de hersenen stroomt waardoor de productie van proteïnen in de zenuwen wordt gestimuleerd. Dit zorgt er weer voor dat de hersenen zich ontwikkelen. Zenuwcellen verbinden zich ook met elkaar zodat ze complexe netwerken in de hersenen en het zenuwstelsel vormen. Informatie die gedurende de dag is opgenomen wordt nu verwerkt, opgeslagen of verwijderd en bepaalde herinneringen worden vastgelegd op de harde schijf. De hersendelen van de baby die zicht, gehoor, reuk, gevoel, balans en beweging vertegenwoordigen worden nu ook gestimuleerd en zijn actief.

Wetenschappers hebben hersengolven uit de actieve slaap gemeten bij baby's die zich in de 28^e week van de zwangerschap bevonden. Dit suggereert dat de hersenen in de baarmoeder al ervaringen verwerken. De periode van de meeste dromen speelt zich echter in de eerste twee weken van het leven af. Gezien de explosie van nieuwe geluiden, beelden, geuren, smaken en texturen die na de geboorte ervaren worden is dit natuurlijk niet zo verwonderlijk.

Doorslapen

Het moment waarop de meeste baby's wakker worden is aan het eind van de actieve slaap. Maar als de kamer donker en rustig is en de baby zich comfortabel voelt, zal ze weer in slaap vallen. Verwacht in het prille begin echter niet teveel van een jonge baby.