



# *Factsheet Slapen en slaaptechniek*

Slaaptechniek is gebaseerd op het wat en hoe van het slapen zelf. Juist omdat een kind nog diverse slaapontwikkelingen meemaakt, varieert het wat en hoe van slaap per leeftijdsgroep. Diverse processen, slaapradertjes en klokwerken zijn dan actief om het slapen mogelijk te maken. Het maakt dan erg uit wat je hoe doet en dit kun je ook in je voordeel gebruiken om de slaap goed te vormen. De slaapprocessen die spelen vind je hieronder in een kadertje met verdere uitleg.

## **Hoe het slapen werkt...**

Kleintjes werken per leeftijd volgens bepaalde processen. Optimaal slapen komt tot stand als timing klopt: gebruik maken van die ideale slaapwindow betekent dat wordt ingespeeld op de natuurlijke ritmes en daarmee de slaap eerder wordt ingezet en ook meer kwaliteit en kwantiteit krijgt.

Het **homeostatische proces** zorgt voor een opbouw van slaapdrang: het maakt slaperig. Dat gebeurt dankzij een stabiele staat van interne condities, zoals bloeddruk, lichaamstemperatuur, zuurtegraad en meer. Deze drang bouwt zich op vanaf het moment van wakker worden totdat er slaap komt, maar wordt ook niet helemaal weg geslapen gedurende de slaap overdag. Het proces van slaapdrang bepaalt of en hoeveel je kunt slapen. Baby's zijn erg afhankelijk van dit proces omdat hun slaap nog in ontwikkeling is. Belangrijk om te weten: de slaapdrang keldert al bij een paar minuten slaap. Dat maakt dat neerleggen en direct wakker worden resulteert in niet verder kunnen slapen.

Het **circadiaanse ritme** bestaat uit de cyclische veranderingen in het lichaam (je biologische klok) van lichaamstemperatuur, hormoonniveaus en slaap in een periode van ongeveer 24 uren, aangestuurd door de hersenen. Deze interne ritmes worden steeds gesynchroniseerd, onderling en in afstemming met de omgeving en de ritmes die er zijn. Dat is de reden waarom slaaphygiëne en een goed ritme zo belangrijk zijn. Het circadiaanse ritme



ontstaat op de leeftijd van zes weken en wordt dan (via slaapregressies) verder gevormd. Dit maakt onder meer waarom kleintje eerst 'slapen als een baby' om daarna hazenslaapjes te gaan doen.

Het **spel der hormonen** is een bepaalde factor, de ritmes worden immers hierdoor beïnvloed. Het circadiaanse ritme zorgt voor alertheid waar het homeostatische proces slaperigheid promoot. En die hormonen worden weer beïnvloed door de zogenaamde 'zeitgebers' waarvan licht het belangrijkste is.

### **Wat kun je hiermee?**

De beste slaap krijg je als je slaapt op de juiste tijden: met een hoge slaapdrang (homeostatisch) en een lage 'alertheid' (circadiaans) en dit is dus gesynchroniseerd. Dat maakt dat er ideale slaapwindows ontstaan per leeftijd, omdat die golfbeweging weer afhankelijk is van de slaapontwikkeling per leeftijdsgroep. Dat maakt het droomritme der wakkertijden. Ben je te laat, dan neemt dat circadiaanse ritme weer de overhand, komt er meer alertheid (hormoon cortisol) en keldert slaapdrang, waardoor in slaap vallen moeilijker wordt. Ben je te vroeg, is er nog niet voldoende slaperigheid (ingegeven door het inslaaphormoon melatonine) en krijg je hetzelfde effect.

Als slaaphoeveelheid of -kwaliteit niet voldoende zijn, ontstaat oververmoeidheid. Het lichaam probeert dit initieel te corrigeren door meer of langer te slapen, maar het gaat ten koste van stemming, denkvermogen, ontwikkeling en het algehele gestel. Als kinderen niet in staat zijn om langer of beter te slapen, ontstaat een slaapschuld waardoor ze steeds weer moeizaam of slecht slapen en zo in een negatieve spiraal terechtkomen, waarbij ze ook in de nacht frequent waken en veel hulp behoeven om in slaap te vallen. De juiste slaaphoeveelheden zijn per leeftijd anders en vragen bij kinderen ook voldoende slaap overdag, binnen de juiste spreiding, om zo ook de juiste slaapkwaliteit te krijgen.

Een andere stimulerende factor hierbij zijn de slaapassociaties: dat wat nodig is om in slaap te kunnen vallen. Hoe onafhankelijker, hoe beter. Slaaphoeveelheid laat zich in uren meten, maar tel je beter in aantal slaapcycli om zo ook de optimale slaapkwaliteit te krijgen. De lengte van een



slaapcyclus is per leeftijdsgroep verschillend. Binnen een slaapcyclus doorloopt iemand de slaapfasen, die qua lengte per cyclus kunnen verschillen (ook afhankelijk van de mate van slaaptekort en moment van slapen).

Het is dus van belang zowel naar slaaphoeveelheid als slaapkwaliteit te kijken. Hoeveel wordt er geslapen per slaap en per 24 uur, binnen welke spreiding, duur van de slaap ten op zichte van tijd in bed en hoe lang duurt het om in te slapen?

Dat maakt: slaaptechniek is de kunst van het zelf slapen (eigen slaapassociaties) op een vaste slaapplek, binnen de juiste timing, resulterend in voldoende slaapkwaliteit en -hoeveelheid per slaapje en per 24 uur.

De timing (slaapwindow) bepaal je door per leeftijd het juiste ritme der wakkertijden te volgen, samen met het sturen op de slaapsignalen. Dit maakt dat zelf slapen beter gaat (betere slaaplatentie want hoge slaapdrang en lage alertheid), mindere hulp nodig is en de slaapassociaties dus onafhankelijker kunnen worden. Dit versterk je door een baby niet slapend weg te leggen, maar van slaperig naar zo goed als wakker. De vaste slaapplek zorgt voor veiligheid en samen met regelmaat komt hier een gewenning welke slaapcues brengt: baby leert zo steeds beter zelf te slapen en kan met deze ervaring en zekerheid ook beter los laten, om beter en dieper en langer te gaan slapen. Wordt dit overdag bereikt, dan volgt de nacht (als spiegel van de dag) ook. Wel conform de ontwikkeling, want nachtelijk waken is normaal op deze leeftijd zij het met een 'normale' frequentie.

© Stephanie Molenaar | Slaapcoach Anneke

Niets uit dit document mag worden verspreid of gedeeld zonder toestemming.

Alle genoemde adviezen zijn zorgvuldig samengesteld, het uitvoeren ervan is echter je eigen aansprakelijkheid. Medisch advies wordt niet gegeven noch vervangen met dit document, bezoek altijd een arts als de onrust blijft.