

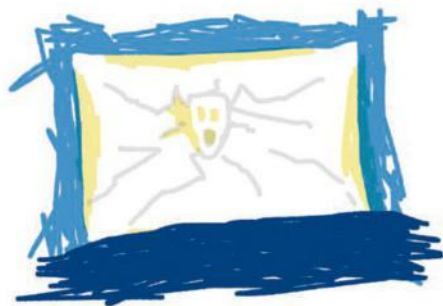
OPGEVOED

Elke week legt Annemiek Leclaire een lezersvraag voor aan deskundigen.

Hoe help ik een baby die angstig wakker wordt?

Moeder: „Mijn dochter van tien maanden oud slaapt sinds ze een paar weken oud is als een zonnetje. Nu is het de afgelopen weken steevast raak: nadat ik haar om 20.00 uur naar bed breng, wordt ze na een half uur à drie kwartier wakker en wil ze tot 23.00 uur niet meer slapen. Als ik haar weg probeer te leggen, doet ze alsof ik een moord bega. Keihard krijsen, zo ken ik haar totaal niet. Ik heb al gekeken of er tandjes komen, en haar een zetpil gegeven voor de eventuele pijn. Ook heb ik haar wat langer wakker gehouden om de slaapdruk op te bouwen. Niets helpt. Is dit verlatingsangst? Wat kan ik doen?”

De rubriek Opgevoed is anoniem, omdat moeilijkheden in de opvoeding gevoelig liggen. Wilt u een dilemma in de opvoeding voorleggen? Stuur uw vraag of reacties naar opgevoed@nrc.nl



ILLUSTRATIE MARTIEN TER VEEN

Geruststellen

Daniëlle Hendriks-Sandries: „Het kan inderdaad verlatingsangst zijn. In deze ontwikkelingsfase begint uw kindje te ervaren dat ze een separaat wezentje is. Ze kan nog niet voelen dat u nog wel bestaat als ze u niet ziet. Dit kan 's nachts ineens paniek geven.

„Het beste is om te gaan troosten en te zeggen 'dat je er bent'. Na het sussen en rustiger worden kunt u haar weer neerleggen met een speentje en een knuffel. Ook kunt u het muzikje weer aanzetten dat ze hoort voor het slapengaan. Eventueel neemt u haar tien minuten mee naar een ander vertrek waar de lichten gedimd zijn.

„Het zou ook kunnen gaan om 'pavor nocturnus': nachtangsten. Dit is iets heel anders en komt vaak voor bij jonge kinderen. Wat kan meespelen is koorts of overprikkeling overdag, bijvoorbeeld door te veel beeldschermen, licht en geluid. Of als ouders baby's 's avonds meenemen naar een drukke omgeving. Dan vallen ze overprikkeld in slaap, en kan er 's nachts paniek ontstaan.

„Probeer uw dochttertje in dit geval niet op te pakken, dat onderbreekt de slaap. Blijf erbij, houd de kamer donker en kijk of ze zich niet bezeert. Probeer haar gerust te stellen. Wacht een minuut op de gang, en ga dan weer sussen, daarna twee minuten op de gang. Bouw dit op, net zolang tot ze rustig is.”

Wees nabij

Arina de Vries: „Mogelijk kunt u aan uw kindje zien of het om verlatingsangst of pavor nocturnus (slaapangst) gaat. Als ze contact met u maakt, of zich aan u vastklampt, zijn het waarschijnlijk signalen van verlatingsangst. Als het gaat om pavor nocturnus, zien we vaak dat kinderen afwerend reageren en niet kalmeren. Sommige ouders beschrijven het zelfs als 'bezeten'.

„Slaapangst is in deze ontwikkelingsfase vrij normaal. Het is een onschuldige fenomeen, en familie van slaapwandelen en praten in de slaap. Het is een paniecreactie zonder dat het kind er zelf bewust van is. Het autonome zenuwstelsel reageert op de overgang van de ene slaapfase naar de andere. Het lijkt alsof ze wakker wordt, maar in werkelijkheid is ze nog in diepe slaap.

„Hoe moeilijk het ook is als u uw kindje zo angstig ziet: pak haar niet zomaar op. Wees wel nabij. Laat weten: ik ben hier, je bent veilig. Leg bijvoorbeeld een hand op haar buikje.

„Het helpt om overdag een slaapschema voor uw dochttertje aan te houden, met goede slaap- en waaktijden. Ook een uitgebreid bedritueel helpt om de hersenen voor ze naar bed gaat te laten ontspannen. Wat ook vaak gebruikt wordt is een apparaatje dat white noise afgeeft. Dit dempt geluid van buitenaf, dat een trigger kan zijn, en geeft geborgenheid.

„Mocht u het niet vertrouwen, raadpleeg dan uw huisarts om een medische oorzaak uit te sluiten.”

Daniëlle Hendriks-Sandries is orthopedagoog, en als somnoloog (slaapexpert) gespecialiseerd in slaapproblemen bij kinderen. Ze is verbonden aan Slaap-Waakcentrum SEIN Heemstede.

Arina de Vries is GZ-psycholoog en somnoloog bij Psychologiepraktijk Slaaplekker.