**Slaapstoornissen bij jonge kinderen.**

Slaapstoornissen komen bij jonge kinderen veel voor. 20-35% van de kinderen zou op kortere of langere termijn slaapproblemen hebben. De in- en doorslaapproblemen zullen hier worden besproken. Onder slaapstoornissen verstaan we verstoringen van het slaappatroon.

Een pasgeboren begint met de actieve slaap. Dit zijn snelle bewegingen van de ogen en ledematen. Er is hier ook een duidelijke mimiek. Dit gaat over in een rustige slaap. Het kind is dan 30 minuten zeer rustig, ontwaakt en begint dan aan de volgende actieve fase. Dit is dan de REM- slaap. Bij pasgeborenen is dit 30-50% van de totale slaaptijd. Kinderen worden ’s nachts vijf tot zes keer wakker, vanuit de REM-slaap. Het is normaal dat een kind wakker wordt en meestal slapen ze dan ook terug in. Maar sommigen laten hun ouders ook weten dat ze wakker zijn en zo worden ze afhankelijk van hun ouders omwille van de aandacht. Dan hebben we te maken met een slaapstoornis. Het is zeer belangrijk dat kinderen leerden zonder hulp van hun ouders terug in te slapen.

Het is belangrijk om inslaaprituelen te creëren. Ouders moeten proberen het bed en de slaapkamer niet als iets negatiefs te zien. Overdag moet het kind zeer actief zijn net voor het slapengaan moet het rustige spelletjes doen. de ouders moeten ook de slaapkamer verlaten voor het kind inslaapt.

Er zijn verschillende behandelingen. Ten eerste is er de medicamenteuze behandeling. Er is ook de gedragsmatige behandeling, hierbij wordt het gedrag van zowel de ouders als van het kind aangepast. Zodat het kind niet meer afhankelijk is van de ouders om in te slapen. Extinctie of uitdoving is ook een mogelijke behandeling. Hierbij reageren de oduers niet meer op het wakker worden van het kind. Het is belangrijk strikte regels aan de ouders op te leggen. Deze methode is binnen enkele dagen zeer effectief. Soms gaat men ook geschematiseerd wekken bij kinderen met doorslaapproblemen. Hierbij wordt het kind op vaste tijdstippen wakker gemaakt en daarna moet het weer zelf inslapen. Het principe bestaat eruit om de associatie tussen wekken en weer gaan slapen positief te bekrachtigen. Er is ook nog de stimuluscontrole, hierbij wordt benadrukt dat een vaste slaapplaats, vaste bedtijden en een vast en eenvoudig slaapritueel van belang is om het kind de slaap positief te laten waarderen.

De medicamenteuze behandeling heeft een gunstig effect maar dit is van korte duur. Een gedragsmatige behandeling bij kinderen heeft eveneens een gunstig effect. Hierbij werken extinctie en geschematiseerd werken het best. Het gebruik van een informatieboekje, dvd of internet heeft ook een gunstig effect.

We kunnen besluiten dat extinctie het meest gunstig effect heeft op slaapproblemen bij kinderen. Medicatie kunnen we bij kinderen afraden. Het is belangrijk om ouders voorlichting te geven en hen voldoende te informeren over de juiste manier om hun kinderen te doen slapen.