

INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

Sleep terrors

Sleep terrors, ook wel nachtangsten genoemd, zijn enge nachtelijke gebeurtenissen die er heftig uitzien, maar eigenlijk onschuldig zijn. Ze lijken op slaapwandelen. Een kind met een sleep terror wordt plotseling "wakker" in de eerste paar uur na het inslapen. Het kind kan schreeuwen, huilen, trappen en er angstig uitzien. Vaak zweet het kind veel en klopt het hart snel. Ouders denken vaak dat het kind een nachtmerrie heeft gehad, maar troosten helpt niet. Aanraken of praten maakt het vaak erger.

Hoewel het eng lijkt, merkt het kind er zelf weinig van. De volgende ochtend weet het kind meestal niet meer wat er is gebeurd. Sleep terrors gebeuren in de diepe slaap. Omdat we in het begin van de nacht het diepst slapen, komen ze vaak in de avond of vroeg in de nacht voor. Soms kunnen ze later op de nacht gebeuren, vooral als een kind erg moe is. Ze duren meestal een paar minuten, maar soms ook langer. Het kind lijkt wakker, maar slaapt eigenlijk door.

Waardoor ontstaan sleep terrors?

Sleep terrors ontstaan omdat een deel van de hersenen wakker wordt, terwijl een ander deel blijft slapen. De oorzaak is niet helemaal bekend, maar erfelijkheid speelt een rol. Het lijkt op slaapwandelen, maar ziet er heftiger uit. Meestal komen sleep terrors voor bij kinderen tussen de 6 maanden en 10 jaar. Veel kinderen groeien er vanzelf overheen, maar sommige houden het tot in de volwassenheid.

Verschillende dingen kunnen sleep terrors uitlokken:

- Te weinig slaap
- Onregelmatige slaaptijden
- Verstopte neus of snurken
- Koorts
- Astma
- Drukke of lawaaiige omgeving
- Stress of te veel prikkels

Wat is het verschil met nachtmerries?

Sleep terrors en nachtmerries lijken op elkaar, maar zijn verschillend. Nachtmerries gebeuren in een andere slaapfase, de droomslaap (REM-slaap). Omdat deze slaap later in de nacht voorkomt, komen nachtmerries vaak in de tweede helft van de nacht voor. Kinderen die wakker worden van een nachtmerrie, zijn meestal angstig, maar reageren goed op troosten. Bij een sleep terror is troosten vaak niet mogelijk, en het kind weet de volgende dag niet wat er is gebeurd.

Wat kun je doen bij sleep terrors?

- **Maak je kind niet wakker.** Het is beter om het gewoon te laten gebeuren. Je kunt je kind wel veilig houden door te zorgen dat het zich niet bezeert.
- **Blijf rustig.** Het kan moeilijk zijn om toe te kijken, maar onthoud dat het kind er zelf niets van merkt.
- **Kijk of iets helpt.** Sommige kinderen worden rustiger als een ouder in de buurt blijft, zachtjes praat of het kind vasthoudt. Anderen worden daar juist onrustiger van.
- **Vertel jonge kinderen er niet over.** Dit kan hen onnodig onrustig maken.
- **Zorg voor een vast slaapritme.** Regelmatige slaaptijden en genoeg slaap kunnen helpen om sleep terrors te verminderen.
- **Let op stress en overprikkeling.** Als je kind veel sleep terrors heeft in drukke of spannende periodes of na dagen met veel prikkel, probeer dan te zorgen voor extra rust en ontspanning.
- **Probeer een slaaponderbreking.** Sommige kinderen krijgen altijd een sleep terror op hetzelfde tijdstip. Bij hen kan het helpen om ze 30 minuten van tevoren even zachtjes wakker te maken. Dit werkt niet bij iedereen, dus probeer uit wat helpt.
- **Lichamelijke klachten kunnen sleep terrors uitlokken.** Als je kind iedere nacht snurkt, vaak hoest of jeuk heeft, kan het zinvol zijn om met een arts te overleggen of er verdere stappen ondernomen moeten worden om deze klachten te verminderen en zo sleep terrors tegen te gaan.

Zijn medicijnen nodig?

Sleep terrors zijn meestal onschuldig en gaan vanzelf over. Medicijnen zijn meestal niet nodig. Alleen als ze heel vaak of heftig voorkomen en het kind hierdoor slecht slaapt, kan een arts medicijnen overwegen om de vicieuze cirkel te doorbreken.

Samenvatting

Sleep terrors zien er eng uit, maar zijn niet gevaarlijk. Het kind weet er de volgende dag niets meer van. Probeer rustig te blijven en zorg voor regelmatige slaaptijden. In de meeste gevallen verdwijnen sleep terrors vanzelf als het kind ouder wordt. Als ze erg vaak voorkomen of het dagelijks leven verstoren, kan het goed zijn om advies te vragen aan een arts.

© Kinderslaapexpert BV Mook

Deze informatiefolder is tot stand gekomen door een samenwerking tussen Kinderslaapexpert en het Nederlands Slaap Instituut. De informatie uit deze folder mag vrij verspreid worden met correcte bronvermelding.