

INFORMATIEFOLDER VOOR OUDERS

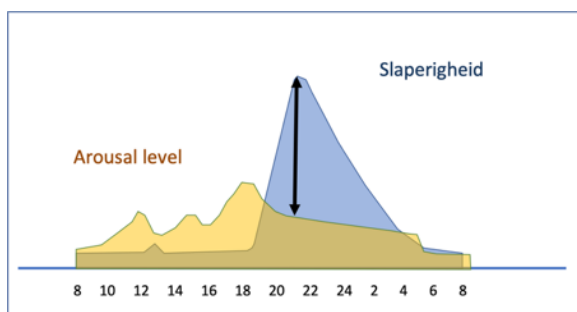
Prikkelverwerking en Slaap

Hoe beïnvloeden prikkels de slaap van je kind?

Overdag krijgt je kind veel prikkels binnen. Dit zijn geluiden, beelden, emoties en andere indrukken. Om goed te kunnen slapen, moet het lichaam deze prikkels verwerken en tot rust komen. Dit gebeurt door momenten van ontspanning en structuur gedurende de dag.

Wat gebeurt er bij een goede balans?

Als je kind overdag een goede balans heeft tussen activiteit en rust, blijft het prikkelniveau (arousalniveau) binnen een normaal bereik. Dit betekent dat je kind voldoende energie heeft om te spelen en leren, maar ook genoeg ontspanning krijgt. Met een rustige afsluiting van de dag en een vast slaapritueel kan je kind goed ontspannen en makkelijk in slaap vallen. Dit kun je ook zien in figuur 1

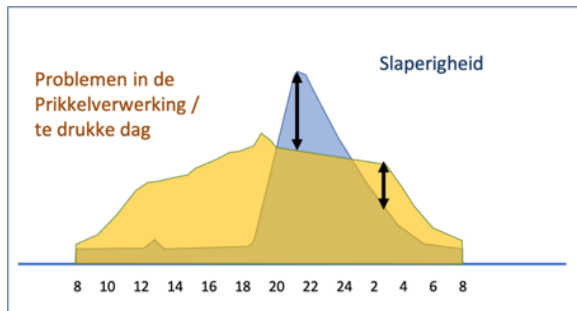


Figuur 1: door indrukken en bezigheden overdag gaat je prikkelniveau (arousal-niveau) op en af (gele lijn). Deze prikkels maken dat je brein extra wakker wordt. In avond heb je als het goed is een laag arousalniveau en veel slaap, waardoor je makkelijk in slaap komt en goed doorslaapt.

Wat als je kind overprikkeld is?

Soms krijgt een kind te veel prikkels binnen op een dag. Dit kan gebeuren als er veel drukte is, als het weinig structuur heeft of als het stress ervaart. Ook angst of heftige emoties kunnen ervoor zorgen dat het prikkelniveau te hoog blijft. Hierdoor kan je kind moeite hebben met in slaap vallen. Omgekeerd kunnen te weinig prikkels ook zorgen dat een kind niet lekker in zijn vel zit. Het gaat uiteindelijk om de goede balans over de dag.

Bij jonge kinderen of kinderen met slaapgebrek is de slaapdruk (de behoefte om te slapen) vaak erg hoog. Dit betekent dat ze ondanks een hoog prikkelniveau toch snel in slaap vallen. Maar als het prikkelniveau 's nachts hoog blijft, kan dit doorslaapproblemen geven. Na een paar uur slaap is de slaapdruk lager, waardoor je kind moeilijk weer in slaap komt als het tussendoor wakker wordt. Dit kun je ook zien in figuur 2.



Figuur 2: Als je teveel prikkels hebt gehad of je hebt de indrukken niet goed kunnen verwerken kan het zijn dat je arousalniveau hoog is aan het eind van de dag (gele lijn). Hierdoor is het verschil met de slaperigheid kleiner, waardoor het moeilijker is om in slaap te komen. In de nacht bouwen we vooral slaap af, geen prikkels (dat gebeurt vooral als je wakker bent). Hierdoor kan het dat je in de nacht lang wakker ligt of te vroeg wakker wordt als je met een te hoog arousalniveau in slaap bent gevallen.

Wat kun je doen om de slaap te verbeteren?

- **Geef je kind overdag genoeg momenten om te ontspannen.** Wissel actieve periodes af met rustmomenten zodat het prikkelniveau niet te hoog oploopt.
- **Zorg voor voldoende beweging overdag.** Kinderen hebben omenten nodig om zich goed uit te leven en te ontladen. Dit mag ook in de (vroeg) avond.
- **Zorg voor een rustige afsluiting van de dag.** Vermijd drukke activiteiten en schermen vlak voor het slapen. Kies liever voor rustige bezigheden zoals een boek lezen of knuffelen.
- **Zorg voor een vast slaapritueel.** Een herkenbare routine helpt je kind om zich veilig en ontspannen te voelen.
- **Let op signalen van overprikkeling.** Als je kind erg druk, snel boos of juist teruggetrokken is, kan dit betekenen dat het te veel prikkels heeft gekregen.
- **Creëer een fijne slaapomgeving.** Zorg voor een rustige, donkere kamer zonder te veel afleiding.

Samenvatting

Om goed te kunnen slapen moet je dag in balans zijn, met niet te veel, maar ook niet te weinig prikkels en voldoende momenten om te ontspannen en te ontladen. Door de tips toe te passen uit deze folder, help je je kind om prikkels beter te verwerken en een goede nachtrust te krijgen. Als je merkt dat je kind langdurig slaapproblemen heeft, kan het helpen om advies te vragen aan een specialist.

© 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.