

SLAAP KINDJE SLAAP

Eduard Estivill

Slaap kindje slaap

Snelgids om je kind te leren slapen

Uit het Spaans vertaald door Heijo Alting

Tweede druk, juni 2014

Oorspronkelijke titel *Método Estivill*

Guía rápida para enseñar a dormir a los niños

© 2002 Random House Mondadori S.A., Barcelona

© 2002 Illustraties Clara Roca

© 2005 Nederlandse vertaling: Heijo Alting en

Uitgeverij Wereldbibliotheek bv

Johannes Vermeerstraat 63

1071 DN Amsterdam

www.wereldbibliotheek.nl

ISBN 978 90 284 2598 9

Voor mijn vrienden, de ouders; voor mijn collega's, de kinderartsen, en voor mijn kinderen die ik zo bewonder en die ooit zelf ouders zullen zijn

Inhoud

Inleiding	8
1. Mijn kind slaapt niet goed	11
2. De theorie van de slaapgewoonte	27
3. Hoe leer je de slaapgewoonte aan?	43
4. Twijfels en vragen	61

Inleiding

Elf jaar geleden begon ik onderzoek te doen naar slapeloosheid bij kinderen. Sindsdien heb ik meer dan drieduizend kinderen met slaapproblemen persoonlijk behandeld en heb ik een boek geschreven dat door hun ouders liefdevol *De methode Estivill* wordt genoemd. Met deze methode hebben intussen tienduizenden kinderen in meer dan twintig landen leren slapen.

Nu wil ik een beknopte versie van mijn methode presenteren. Wat je hier in handen hebt, is een aantal regels die je zou moeten volgen om je kind te leren slapen. Eigenlijk is het een overzichtelijk weergegeven verzameling feiten, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, waarmee je je kind een goede slaapgewoonte kunt aanleren.

Deze methode mag niet worden geïnterpreteerd als een dogma en is zeker niet bedoeld als enige mogelijkheid; integendeel. Of je de methode volgt of niet is gewoon een persoonlijke, vrije keuze. In dat opzicht is deze beknopte handleiding alleen bedoeld als een hulpmiddel voor ouders die de methode willen toepassen.

Een kind leren slapen is bepaald niet makkelijk. Je weet beter dan wie ook dat het eigenlijk een zware opgave is. Maar het is beslist niet onmogelijk, zoals je meer dan eens

wanhopig zult hebben gedacht. Op basis van mijn eigen klinische ervaring – die drieduizend patiëntjes – en de opmerkingen die ik heb ontvangen van de ouders en kinderartsen die mijn methode in praktijk hebben gebracht, kan ik wel stellen dat succes gegarandeerd is in 96 procent van de gevallen als de regels in dit boek STRIKT worden toegepast. En als ik strikt zeg, bedoel ik niet hard maar consequent, dus ZONDER IETS TE VERGETEN.

1

Mijn kind slaapt niet goed





Een paar adviezen vooraf

Lees voordat je begint de volgende aanbevelingen zorgvuldig door:

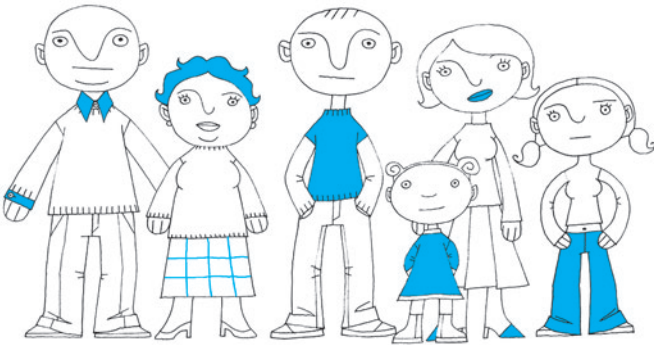
1. Jullie moeten *echt* van deze methode *overtuigd zijn* voordat jullie met de behandeling beginnen. Let op: ik zeg *jullie*, en niet *je*. Daarmee bedoel ik dat moeder, vader en *iedereen die voor het kind zorgt* zich mentaal moet voorbereiden en op één lijn moeten zitten voordat je begint. Dat is erg belangrijk. Degenen die de methode toepassen – ouders, babysitters, grootouders – moeten allemaal de regels *van begin tot eind* kennen, zodat iedereen hetzelfde standpunt inneemt in al die verschillende situaties waarvoor het kind jullie zal stellen. En reken maar dat er heel wat moeilijke situaties komen. Daarom moeten jullie op dezelfde manier, gecoördineerd handelen. Alleen zo voorkom je dat het kind verward raakt. Als dit niet lukt, is succes vrijwel uitgesloten.
2. Het is belangrijk dat je zeker weet *dat het kind geen storend medisch probleem heeft* op het moment dat de behandeling begint. Je moet kunnen uitsluiten dat je kind klachten heeft (de meest voorkomende zijn oorontste-



king, lactose-intolerantie, terugvloeiing en soms psychologische of psychiatrische problemen). De kinderarts kan je hierover voorlichten.

3. Elk kind is anders en heeft – gelukkig – een eigen persoonlijkheid. Het ene leert minder snel dan het andere. Je hebt kinderen met een meegaand karakter, terwijl andere wat minder makkelijk zijn. Ze kunnen vrij rustig zijn of juist erg druk.

Meteen vanaf de geboorte van een kind beginnen jullie als ouders die trekjes van zijn persoonlijkheid te ontdekken. Maar al zijn die trekjes ongetwijfeld belangrijk, toch mogen ze in geen geval worden gebruikt als excuus voor het feit dat het kind niet goed slaapt. Een kind leren slapen betekent niets anders dan dat je het een gewoonte bijbrengt. Slapen wordt geleerd, net als eten,



IEDEREEN DIE VOOR HET KIND ZORGT, MOET AAN DE BEHANDELING
MEEWERKEN EN OM DE GEWOONTE AAN TE LEREN DE METHODE TOT IN
DETAIL KENNEN



naar de wc gaan en lezen. Natuurlijk zijn er drukke kinderen, die bijna geen moment stil kunnen zitten en die we ons haast niet rustig met een boekje kunnen voorstellen, maar ook zij leren lezen, en dat doen ze even goed als de allerrustigste kinderen. Vroeg of laat lukt het hun allemaal. *We zullen ons dus niet beroepen op het excuus dat het kind zo druk is.* Jullie zullen het zeker bijbrengen hoe het op de goede manier slaapt, en je kind zal het leren doen.

4. Zoals ik al zei, hangt het van jullie af of je kind goed slaapt. Jullie zijn de enigen die je kind gaan leren slapen. Dat kan het niet uit zichzelf. Daar heeft het jullie voor nodig. En jullie moeten de beste leermeesters zijn. Om jullie daarbij te helpen reikt de methode Estivill de benodigde instrumenten aan: eerst wordt uitgelegd waar de slaapgewoonte uit bestaat, en vervolgens hoe jullie je kind deze gewoonte kunnen bijbrengen. Het kost weinig moeite om je voor te stellen hoe jullie je op dit moment voelen met een kind dat niet slaapt. Het gevoel van machteloosheid is verschrikkelijk, je denkt dat jullie de slechtste ouders ter wereld zijn, de ongelukkigste, die alles verkeerd doen en die nooit meer acht uur aan één stuk zullen slapen. Maar daar is niets van waar. Jullie zijn de beste ouders ter wereld, en hoeven alleen een beetje orde te scheppen in de manier waarop jullie je kind leren slapen. *Er is geen enkele reden om je schuldig te voelen.* Absoluut niet. Jullie doen hooguit dingen die geen nut hebben om je kind te leren slapen. Die



doen jullie met de beste bedoelingen, maar ze werken niet en zijn soms zelfs contraproductief. Het punt is dat *niemand jullie ooit heeft uitgelegd hoe je een kind leert slapen*, en dus zijn jullie niet schuldig. Dat zouden jullie alleen zijn als jullie deze methode zouden lezen en vervolgens niet correct zouden toepassen. Verwijten in de trant van 'jonge of beginnende ouders zorgen niet goed voor hun kinderen' zijn onterecht. Het enige dat ze nodig hebben is iemand die hen voorlicht en informeert over de manier om hun kinderen te leren slapen.

- Als jullie kind niet goed slaapt, is dat niet jullie schuld.
- Het komt gewoon doordat niemand jullie heeft uitgelegd hoe je dat voor elkaar krijgt.
- Verantwoordelijk zouden jullie alleen zijn als je de methode kent en niet goed toepast.

5. Na zoveel nachten van gezamenlijke slapeloosheid, moeten jullie wel uitgeput, geïrriteerd en behoorlijk gespannen zijn. Maar jullie zijn niet de enigen die onder de gevolgen van het slaaptkort lijden; ook jullie kind heeft er last van. De slaap is een erg belangrijke fase in ons leven en is onmisbaar voor een goed gevoel overdag. Kinderen die slecht sla-





pen, hebben daar overdag last van: ze zijn prikkelbaar en humeurig, ze zijn afhankelijker van hun verzorgers dan kinderen zonder dergelijke problemen en ze huilen zonder reden. Veel ouders die er met deze methode in zijn geslaagd hun kind te leren slapen, zeggen: 'Zelfs zijn karakter is veranderd, hij is rustiger, speelt soms een poosje alleen, is opgewekt en zelfs aardiger.' Toch is dit niet waar. Het kind was al aardig vanaf zijn geboorte, maar door zijn slaapgebrek veranderde zijn stemming en was het onhandelbaar en lichtgeraakt.

Waarom is het zo belangrijk dat het kind goed slaapt?

Om de eenvoudige reden dat geen levend wezen zonder slaap kan, zelfs vissen en vleermuizen niet. Tijdens de slaap produceert het lichaam alles wat het de volgende dag verbruikt. En als een kind onvoldoende rust, is het prikkelbaar, gespannen, moe en slaperig.

En er is nog een reden, die net zo eenvoudig is: als ook jullie nog veel meer slapeloze nachten doorbrengen, gaat dat uiteindelijk ten koste van jullie geestelijke – en emotionele – gezondheid, en uiteindelijk slepen jullie je als zombies naar je werk.



GEVOLGEN VAN SLECHT SLAPEN

Bij zuigelingen en peuters

Prikkelbaarheid, slecht humeur

Veelvuldig huilen

Afhankelijkheid van de verzorgers; niet alleen kunnen zijn

Bij schoolgaande kinderen

Slechte leerprestaties

Onzekerheid en verlegenheid

Moeilijk karakter

Bij de ouders

Vermoeidheid

Onzekerheid

Schuldgevoel

Verwijten over en weer tussen partners

Ingrijpende veranderingen tussen partners

Frustratie over de situatie

Een gevoel van mislukt-zijn en onmacht

Agressieve reacties

Waarom slaapt het kind nog niet goed?

Voordat ik uitleg dat goed slapen een gewoonte is die je leert, en die jullie je kind dus moeten bijbrengen, zullen we eerst eens zien wat slaap eigenlijk is, wat de fysiologie van de slaap is. Om te beginnen zal ik omschrijven wat een bioritme is en hoelang het duurt.



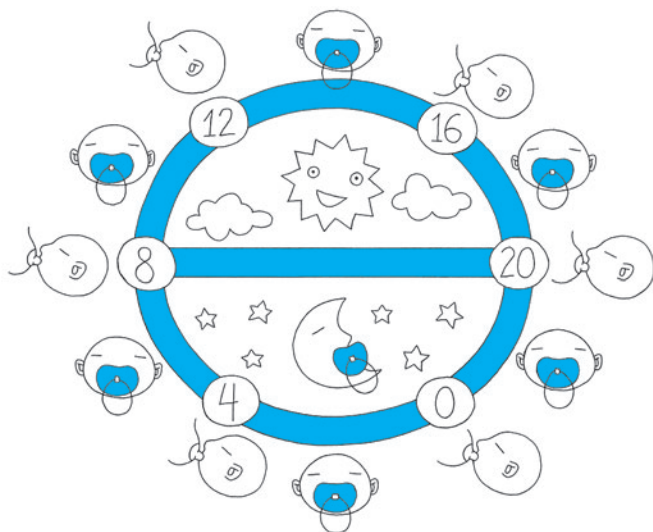
Bioritmes

Een bioritme is een systematische herhaling van een bepaalde lichaamsactiviteit (bijvoorbeeld slapen-waken, slapen-waken).

Bij pasgeborenen: een baby heeft meteen na de geboorte een bioritme van drie à vier uur. Dat wil zeggen dat een pasgeboren baby elke drie of vier uur een aantal activiteiten doorloopt – hij wordt wakker, wordt verschoond, eet en slaapt – die samen een cyclus vormen. Wanneer de cyclus volbracht is, begint hij weer van voren af aan – het kind wordt weer wakker, wordt weer verschoond, eet en slaapt. Een dergelijke cyclus noemen we ‘ultradiaans’.

SLAAPPATROON VAN KINDEREN TOT ÉÉN MAAND

Bioritme: systematische herhaling van een bepaalde activiteit van ons lichaam, bijvoorbeeld slapen, waken, slapen, waken.



RITME VAN 3 À 4 UUR



Bij volwassenen: het bioritme van een volwassene is circadiaans. Dat wil zeggen dat we ongeveer elke 24 uur een patroon van beurtelings slapen en waken herhalen.

Wanneer verandert het bioritme?

Vanaf de derde of vierde levensmaand beginnen kinderen geleidelijk hun bioritme te verlengen. Om van de drie à vier uren van de ultradiaanse cyclus tot de 24 uur van een volwassene te komen wordt om te beginnen de eerste avondslaap langer, zodat de baby ongeveer zes uur achtereen slaapt; een godsgeschenk voor de ouders.

DE SLAAP VAN DE EERSTE TOT DE VIERDE MAAND

