

Stress verstoort slaap

In de aanpak van slaapproblemen bij baby's dient nadrukke-

lijk oog te zijn voor wat slaapttekort met ouders kan doen. Een structureel tekort aan slaap maakt het namelijk moeilijk - zo niet onmogelijk - om midden in de nacht op een goede manier met het telkens wakker worden van je kind om te gaan. Pas als ouders zelf minder stress ervaren, zijn zij in staat om goed afgestemd op hun baby te reageren.

Maartje Zijlmans

Stress staat een goede nachtrust in de weg, zowel bij baby's, kinderen als volwassenen. Omdat baby's nog moeten leren om zichzelf rustig te krijgen als ze verdrietig zijn of stress ervaren, vraagt dit van ouders dat zij hen daarbij helpen.

Een zeer recente studie (Hash et al., 2019) laat zien dat kinderen tussen de 10-24 maanden in gezinnen waar mishandeling voor kwam, een groter risico hadden op slaapproblemen: hoe meer stressoren deze jonge kinderen meemaakten, hoe groter het risico op slaapproblemen. Verder blijkt uit eerder onderzoek onder adolescenten en volwassenen dat indien zij veel stressoren hebben meegemaakt in hun vroege kindertijd (Adverse Childhood Experiences; ACE's), het risico op slaapproblemen toeneemt. Denk hierbij aan moeite om in slaap te vallen of regelmatig en langdurig wakker zijn tijdens de nacht en niet voldoende slapen om daadwerkelijk uitgerust te raken.

Stresssysteem

Een mogelijke oorzaak van de slaapproblemen in reactie op stress is de overactivatie van het lichamelijke stresssysteem. In reactie op stress wordt onder andere de Hypothalamic Pituitary Adrenocortex-as (HPA-as) geactiveerd. Het eindproduct van deze as is het hormoon cortisol, ook

wel het stresshormoon genoemd. Om vlot op een stressor te reageren, is het belangrijk dat het lichaam wordt geactiveerd door deze cortisolverhoging. Het is echter ook van belang dat het lichaam weer herstelt na stress en de cortisolwaarden vervolgens omlaag gaan.

Wanneer cortisol langdurig hoog en/of extreem hoog is, kan het lichaam in een alerte en hyperreactieve toestand blijven. Op deze manier ben je super alert wat je in staat stelt om te reageren op mogelijke dreigingen. Iets wat echter negatieve gevolgen kan hebben voor het slapen. Neem het midden in



de nacht wakker schrikken omdat je vermoedt dat er een inbreker in huis is. Je lichamelijke stresssysteem wordt dan geactiveerd zodat je kan reageren op de situatie. Op zo'n moment zal je

veel stressoren meemaken of wanneer er tijdens de nacht niet afgestemd op hen wordt gereageerd. Zij zullen dan ook moeite hebben om zelf weer rustig in slaap te vallen.

Bovendien is er een sterke relatie tussen slaapttekort en stress. Om echt de signalen van de baby te leren zien, dient dit aspect van de ouder-kindrelatie aandacht. Pas wanneer ouders hun eigen stress en spanning kunnen verminderen en uitgerust raken, zullen zij meer oog hebben voor de signalen van hun baby. Hierdoor ontstaat bij hen meer ruimte om afgestemd op het 's nachts herhaaldelijk wakker worden te reageren. Baby's zullen uiteindelijk gemakkelijker opnieuw in slaap vallen, doordat zij langzaam leren om zichzelf te reguleren.

'Stress staat als het ware het kunnen lezen en reageren op de baby in de weg'

niet rustig in slaap vallen, maar in actie komen of je oren spitsen. Als je er vervolgens achter komt dat het een kat was die je hoorde, zal het waarschijnlijk toch nog lastig zijn om direct rustig de slaap te hervatten, doordat je lichamenlijk nog tot rust moet komen. Baby's kunnen ook in zo'n overalerte toestand komen, bijvoorbeeld wanneer zij gedurende de dag

Van co- naar zelfregulatie

Baby's moeten nog leren om zichzelf te reguleren en hebben hun ouders nodig om tot rust te komen bij stress, verdriet of angst. Dit is ook zo als zij 's nachts wakker worden en verdrietig of angstig zijn. Als ouders hier afgestemd op reageren, ontwikkelen baby's op deze manier vaardigheden tot zelfregulatie in de relatie met hun verzorgers. Baby's vallen dan ook makkelijker in slaap wanneer er sensitief op ze wordt gereageerd. Van ouders vraagt dit dat ze zich kunnen inleven in wat een baby nodig heeft. Dat gaat eigenlijk heel vaak vanzelf goed. Maar als je als ouder zelf gestresst bent is dit moeilijker. De stress staat dan als het ware het kunnen lezen en reageren op de baby in de weg. Dit kan op zijn beurt weer zorgen voor stressvolle situaties voor de baby omdat deze niet de noodzakelijke troost krijgt.

Effecten slaapttekort

Er moet niet onderschat worden wat slaapttekort met ouders kan doen. Studies laten zien dat wie te lang wakker blijft, mentaal van streek kan raken. Al na 24 uur wakker blijven, is er een groter risico op problemen in de emotieregulatie, het beheersen van impulsief of agressief gedrag en het ervaren van angsten en hallucinaties. Dit zal niet helpen om afgestemd op baby's, die midden in de nacht huilen en ouders uit hun slaap houden, te reageren.

Hulpverlening

Voor hulpverleners betekent dit dat het belangrijk is om oog te hebben voor de stress die ouders ervaren. Geef aandacht aan gevoelens als onzekerheid en frustratie van ouders. Probeer vervolgens samen op zoek te gaan naar oplossingen die zowel prettig zijn voor de baby als voor de ouders. •

auteursinformatie

Dr. Maartje Zijlmans is gepromoveerd op onderzoek naar stress. Ze is mede-eigenaar van Baby Proof (www.baby-proof.nl) en bestuurslid bij Babywerk (www.babywerk.nl).

Dit artikel wordt u aangeboden door Babywerk: www.babywerk.nl. Het onderzoek van Maartje Zijlmans geeft onderbouwing voor de voorlichting, cursus en workshops van Babywerk over omgaan met perinatale stress.

