

Kindergeneeskunde
040 286 4853

Ongeveer 30% van de kinderen met AD(H)D heeft chronische inslaapproblemen. Dit zien we ook vaak bij onder andere kinderen met een ontwikkelingsachterstand, autisme, slechtziendheid of kinderen die blind zijn. Door de inslaapproblemen liggen deze kinderen vaak langer wakker en vallen (te) laat in slaap. Doordat ze 's ochtends vroeg op moeten staan om naar school te gaan, krijgen ze vaak een slaapttekort. Dit heeft weer een negatieve invloed op het functioneren overdag. Kinderen voelen zich overdag vermoeid, niet fit en zijn sneller prikkelbaar. Hierdoor gaat 's avonds het inslapen ook weer slechter en ontstaat een vicieuze cirkel.

Hier geven wij jou meer informatie over het ontstaan van inslaapproblemen en wat hier aan gedaan kan worden.

Inslaapproblemen en melatonine

Inslaapproblemen ontstaan doordat de aanmaak van het lichaamseigen melatonine verstoord is. Melatonine is een stofje in het lichaam (hormoon) dat ons dag- en nachtritme regelt; onze inwendige (biologische) klok.

Deze inwendige klok wordt beïnvloed door de lichtintensiteit. Zodra het donker wordt, komt de productie van melatonine op gang en bereikt zijn maximum rond 3 uur 's nachts. Eén tot twee uur na het begin van de melatonine productie treedt slaperigheid op. Daglicht legt de melatonine productie stil. Ook de aanwezigheid van blauwachtig licht (uit zonlicht of uit kunstlicht, televisie of computer) remt de productie van melatonine.

Bij veel kinderen met AD(H)D wordt wel melatonine aangemaakt, maar komt de melatonine piek veel te laat op gang.

De slaapbehoefte

De gemiddelde slaapbehoefte van vierjarigen is 11 uur en van twaalfjarigen 9 uur, dus elk jaar een kwartier korter. Omdat pubers in de groei zijn, blijft de slaapbehoefte van pubers, tot ze een jaar of zeventien zijn, 9 uur per nacht.

De behoefte aan slaap kan per kind verschillen. Verschillen van ruim een uur meer of minder zijn heel normaal. Daarnaast zijn er uitgesproken ochtend en avondmensen, zo ook onder kinderen. De juiste bedtijd kan voor ieder kind afzonderlijk worden vastgesteld door uit te proberen.

Het is verstandig niet teveel van de vaste bedtijd af te wijken. Tijdelijk later gaan slapen en wakker worden kan ervoor zorgen dat het inslapen op de vaste tijd moeilijker wordt. Het slaap-waakritme in het lichaam kan gemakkelijker naar later op de dag verschoven worden dan weer terug. Dat blijkt ook uit het moeilijker inslapen na het ingaan van de zomertijd.

Gezond slaappgedrag en inslapen

De basis van een goede biologische klok bestaat uit regelmaat: zoveel mogelijk op vaste tijden naar bed gaan en opstaan, op vaste tijden eten, sporten etc.

Inslapen

Je kunt inslapen vergelijken met auto rijden. Overdag zit je in een snel rijdende auto in de 5e versnelling; druk, druk, druk Als je slaapt staan je hersenen als het ware in de vrije stand.

Niemand zet een auto onder het rijden meteen van de vijfde versnelling in de vrije stand. Dat is niet goed voor de auto. Je schakelt rustig terug en de auto komt langzaam tot stilstand.

Gaan slapen lijkt erg veel op dat terugschakelen in de auto. Vanuit de drukte van de dag is een overgang nodig naar de rust van de nacht; je lichaam moet kunnen ontspannen en je hoofd moet leeg worden. Jouw kind heeft een hoofd vol beelden en gedachten, dat maakt het moeilijk om tot rust te komen.

Hieronder geven we tips die het inslapen makkelijker kunnen maken.

Tips voor het inslapen

- Minstens 1 uur voor het slapen gaan de activiteiten terugbrengen naar rustige bezigheden, bijvoorbeeld een rustig spelletje, tekenen, kleuren, knutselen, lezen, rustige muziek luisteren.
- Als jouw kind nog wat drinkt na het avondeten, kun je denken aan warme melk of kruidenthee.
- Kinderen hechten aan een vast avond/bedritueel, dat wil zeggen dat bepaalde handelingen iedere dag in dezelfde volgorde worden afgehandeld. Je kent allemaal het voorbeeld van de peuter die zich tientallen keren hetzelfde boek van Nijntje wil laten voorlezen en maar niet genoeg krijgt van het kijken naar Pippi Langkous. De herhaling geeft een gevoel van voorspelbaarheid en ontspanning.
- Een hete douche of bad helpt de meeste kinderen ontspannen. Zorg er verder in ieder geval voor dat alle handelingen zoals tanden poetsen voor het bad gebeurd zijn, zodat het kind meteen in bed kan stappen.
- Probeer het gaan plassen en uitkleden, tanden poetsen rustig te houden en lees als afsluiting een verhaaltje voor. Dat werkt overigens ook voor oudere kinderen ontspannend.
- Als jouw kind niet van voorlezen houdt, maar wel graag vertelt over de belevenissen van de dag, is het belangrijk over de leuke dingen van de dag te praten.
- Sommige kinderen lezen nog graag wat of luisteren naar muziek.
- Straal vertrouwen uit naar het kind dat het zeker zal lukken met slapen.

Wat moet er in ieder geval niet gebeuren voor het inslapen

- Ruzies tussen gezinsleden voor het slapen gaan.
- Geen spannende film kijken of een spannend boek lezen.
- Geen huiswerk maken in het laatste uur voor het slapen gaan.
- Geen drukke stoeipartijtjes in het laatste uur voor het slapen gaan.
- Geen moeilijke gesprekken voor het slapen gaan.
- Geen televisie, telefoon en computer één uur voor het slapen gaan.

Melatonine in tabletvorm

Als bovenstaande maatregelen geen resultaat hebben, kan ervoor gekozen worden om melatonine te geven. Melatonine is verkrijgbaar in tabletvorm en kan met een beetje water of een andere vloeistof ingenomen worden.

Bij sommige kinderen komt de melatonine uit de tablet snel in het bloed terecht, bij andere kinderen gaat dit wat langzamer. Dit kan onder andere beïnvloed worden door het eten in de maag. Wanneer er nog veel eten in de maag aanwezig is, dan zal het langer duren voordat de melatonine uit de tablet in het bloed terecht komt.

Het is belangrijk om de melatonine ongeveer een half uur voor de gewenste slaaptijd in te nemen. Sommige kinderen moeten de melatonine nog eerder, soms twee tot drie uur voor de gewenste slaaptijd innemen.

Het is ook belangrijk dat kinderen op tijd naar bed gaan, zodat de melatonine haar werk goed kan doen. Als kinderen druk blijven doorspelen nadat ze de melatonine hebben ingenomen, zullen zij niet in slaap vallen. Melatonine is namelijk geen slaapmiddel, maar het helpt het lichaam om gemakkelijker zelf in slaap te vallen.

Gezond slaapgedrag en de tips voor het inslapen zijn dus ook zeker van toepassing als jouw kind melatonine slikt!

Dosering van de melatonine

De dosering van melatonine verschilt van kind tot kind. Het is altijd even zoeken naar de juiste dosering voor jouw kind.

De melatonine die je bij de drogist kan kopen (bijvoorbeeld van het merk Sleepzz) heeft vaak, maar niet altijd, een heel lage dosis van 0,1 mg per tablet. Sommige kinderen doen het daar prima op. Het is belangrijk als je zelf de melatonine bij de drogist koopt, dat je goed oplet hoeveel melatonine er in de tabletjes zit.

De kinderarts schrijft zo nodig recepten uit voor 1, 3 of 5 milligram melatonine tabletten.

Bijwerkingen van melatonine

Melatonine wordt over het algemeen goed verdragen en geeft weinig bijwerkingen. Soms geeft het tijdelijk hoofdpijnklachten, maar die verdwijnen meestal vanzelf weer.

Soms treedt wat misselijkheid op na het innemen van de melatonine. Dit kan voorkomen worden door nog wat te eten rond het tijdstip van de inname.

Vergoeding door de zorgverzekering

De kosten van melatonine worden meestal niet vergoed. Echter een aantal verzekeringsmaatschappijen vergoedt het wel. Dit hangt mede af van jouw aanvullend pakket. Het heeft dus zeer zeker zin om naar de vergoeding te informeren bij jouw eigen verzekeringsmaatschappij.

Op www.balansdigitaal.nl vind je een overzicht met vergoedingen van AD(H)D medicatie en ook voor de vergoeding van melatonine.

Heb je nog andere vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als een aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Als je nog vragen hebt, dan kun je deze het beste aan jouw behandelend arts stellen of contact opnemen met de AD(H)D verpleegkundige: polikliniek kindergeneeskunde, telefoon: 040 - 286 48 53. De AD(H)D verpleegkundige is bereikbaar op woensdag van 8.30-12.30 uur.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin069-inslaapproblemen-bij-kinderen-met-ad-h-d/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



KIN069
13-05-2022