

Slaapgebrek prille ouders  
wordt vaak een

**Vast  
Patroon**

**G**ebroken nachten als je net een kind hebt gekregen: het hoort erbij, is de algemene gedachte. Maar die gelatenheid brengt een risico met zich mee. Veel ouders worstelen jaren later nog steeds met slaapproblemen. De Utrechtse Slaapcoalitie wil dat voorkomen en roept iedereen die hier een rol in kan spelen op tot samenwerking.

Jonge ouders die op hun tandvlees lopen wegens structureel slaapgebrek komen meestal niet bij de dokter of op het consultatiebureau met hun eigen klachten, maar met de vraag om hun kind te onderzoeken op voedselallergie of andere aandoeningen, omdat de baby 's nachts zo veel huult. Als ze al komen: slecht slapen met een pasgeboren baby in huis is iets wat er nou eenmaal bij hoort. Althans, zo zien de meeste mensen het. Wat velen niet weten, is dat de manier waarop ouders met die gebroken nachten omgaan, een risico met zich meebrengt: de ontwikkeling van chronische slapeloosheid (insomnie). Veel prille vaders en moeders blijken in de beginfase ongezond slaapgedrag aan te leren, wat op de lange termijn grote impact kan hebben. Als hun kind na een aantal maanden gewoon doorslaapt, liggen zij nog steeds wakker op de gekste tijden.

### **Onderschat probleem**

Een groep onderzoekers van DIW Berlijn, University of Warkwick en West Virginia University constateerde in 2019 na een grootschalig onderzoek onder 2541 vrouwen en 2118 mannen in Duitsland dat de slaapduur van ouders en de tevredenheid daarover gemiddeld drie maanden na de bevalling van hun eerste kind een dieptepunt bereikt. Maar alarmerender is dat hun slaap zelfs tot zes jaar na de bevalling nog niet terug is op het niveau van voor de zwangerschap. "Dat probleem wordt onderschat," zegt de Utrechtse huisarts Bart van Pinxteren. "Slecht slapen hoort er in het begin inderdaad een beetje bij, maar het is belangrijk daar bewust mee om te gaan om te voorkomen dat je daar jaren later nóg slecht van slaapt."

### **Heel Utrecht slaapt**

Van Pinxteren is een van de initiatiefnemers van de Utrechtse Slaapcoalitie, een samenwerkingsverband tussen Huisartsen Utrecht Stad, het St. Antonius Ziekenhuis, het Diaconessenhuis, de gemeente en het Trimbos-instituut, dat zich inzet voor betere slaapzorg in de regio. 'Heel Utrecht slaapt' is hun missie, waarbij preventie voorop staat: "We streven naar een slaappilvrije generatie," zegt Van Pinxteren, die vindt dat huisartsen soms nog ten onrechte slaapmedicatie voorschrijven. "Dat helpt op de korte termijn, maar op de lange termijn maakt het de problemen groter. Huisartsen hebben over het algemeen te weinig tijd, kennis en tools om een goede diagnose te stellen en zo onderscheid te maken tussen de verschillende soorten slaapstoornissen, zoals insomnie, die erin kan sluipen als je kleine kinderen hebt."

### **Vinkje**

Het onderzoek in Duitsland bevestigt wat hij en collega's uit de eerste en tweede lijn in hun praktijk constateren. Neuroloog en somnoloog Laurien Teunissen, medisch leider van de Zorgketen Slaap in het St. Antonius Ziekenhuis, heeft zich ook aangesloten bij de Slaapcoalitie. Als arts op de slaappoli van dit ziekenhuis hoort zij regelmatig dat slaapklachten gestart of verergerd zijn na het krijgen van kinderen. Om het probleem in kaart te brengen hebben zij de intake onlangs uitgebreid met aanvinkopties over de levensfase waarin het slechte slapen begon. Was dat bijvoorbeeld na ziekte, in de overgang, als kind of toen je zelf kinderen kreeg? De data die dat oplevert, deelt zij met de partners in de Slaapcoalitie, om in de hele zorgketen – ook buiten het ziekenhuis – te kunnen analyseren wat er speelt op het gebied van niet slapen en om samen te kunnen brainstormen over een mogelijke aanpak.

### **Topje van de ijsberg**

Het is nog te vroeg om conclusies te trekken uit de aangepaste vragenlijst, maar er wordt regelmatig een vinkje gezet bij het krijgen van kinderen als beginfase. En Teunissen ziet op de slaappoli alleen het topje van de ijsberg: "Van de tweeduizend patiënten die een huisarts heeft, worden er hooguit vijf per jaar vanwege de klacht chronische slapeloosheid

naar ons doorverwezen. Wij krijgen die mensen vaak met vrij basale adviezen na jaren van slapeloosheid weer aan het slapen. Door hun problemen eerder te signaleren en bij de bron aan te pakken kan veel leed worden voorkomen.” Dat signaleren is een cruciaal aspect bij jonge ouders die zelf niet zo snel over hun gebrek aan slaap beginnen: zonder dat zij het zelf doorhebben kunnen zij in een patroon verzanden dat hen nog jaren wakker houdt ’s nachts.

# ‘Zie de Slaapcoalitie als een denktank’

## **Fast Forward Fifty**

Terwijl de partners van de Slaapcoalitie zo veel mogelijk informatie uit de praktijk ophalen over deze vaak over het hoofd geziene oorzaak van chronische slapeloosheid, zijn ze ook op zoek naar oplossingen. “Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn,” zegt Laurien Teunissen. “Als hulpverleners in de eerstelijnszorg hier iets meer van weten, en hier zelf over beginnen met de ouders die zij zien, kan dit heel veel schelen qua gezondheid, tijd en kosten.” Of dat het gewenste effect heeft, is een kwestie van uitproberen. De coalitie is bezig met het organiseren van interventies op plekken waar jonge ouders vaak komen, zoals huisartsenpraktijken, consultatiebureaus en kinderdagverblijven. Ze noemen het Fast Forward Fifties (FF50): met vijftig mensen in vijftig dagen kijken of de aannames over een gesteld probleem kloppen en of een denkbare oplossing ook echt iets oplost.

## **Niet overdag inhalen**

In de FF50 die op stapel staat, wordt onderzocht hoe ver je komt met actief vragen naar de slaap van de ouders en hen voorlichten over

de do’s en don’ts. Veel daarvan zijn afkomstig uit een bewezen effectieve behandeling, die nog maar beperkt wordt aangeboden en niet vergoed wordt door de verzekering: Cognitieve Gedragstherapie Insomnia (CGT-I). De adviezen zijn voor een groot deel praktisch: op vaste tijden naar bed gaan en opstaan, opletten op wat je eet en drinkt, vooral niet proberen gemiste slaap overdag in te halen, en afstappen van het idee dat je acht uur móet slapen om de dag erna te kunnen functioneren. En als het dan na een jaar modderen nóg niet lukt: vooral aan de bel trekken om erger te voorkomen!

## **Denktank**

Van Pinxteren benadrukt dat het een soort speldenprikken zijn om het werkveld in beweging te krijgen: “We zijn geen wetenschappelijk instituut dat dit probleem voor iedereen gaat oplossen. En we willen ook niet te stellig zijn in wat we denken te weten. Zie de Slaapcoalitie als een denktank die de zorgsector bewust wil maken van een probleem dat je met gezamenlijke voorlichting en vroegsignalering kunt verlichten. Het is nu nog zo stil op dit terrein, we willen er meer over horen van andere zorgprofessionals. En ik hoop ook dat zij aanhaken bij dit initiatief om iets te verbeteren aan de belabberde nachtrust waar zoveel mensen mee worstelen.”

**Geïnteresseerd in deelname aan een FF50 over slaapadvies aan jonge ouders? Heb je ervaringen op dit terrein om met ons te delen? Of behoefte aan advies?**

**Stuur dan een mailtje naar [info@slaapcoalitie.nl](mailto:info@slaapcoalitie.nl)  
Meer informatie over onze projecten vind je op [www.slaapcoalitie.nl](http://www.slaapcoalitie.nl)**



Slaapcoalitie

## De slaapcoalitie is een samenwerking van



## De slaapcoalitie wordt mede mogelijk gemaakt door

