

## Gebroken nachten: hoe je als ouder niet onderdoor gaat aan het slaaptekort

Bron: Volkskrant.nl, Auteur Anna van den Breemer, maart 2019

Heb je jonge kinderen dan krijg je meestal ook te maken met gebroken nachten. *It's part of the game*, lijken we te denken. Maar wanneer wordt dat slaapgebrek ongezond en hoe beperk je de schade?

De baby van een goede vriendin slaapt vanaf zijn geboorte de hele nacht door. Sterker nog: ze moet hem 's morgens om half 9 wékken om niet te laat te komen op de crèche.

'Ik gun het je', zeg ik. Stiekem hoop ik dat haar tweede kind een enorme nachtbraker wordt. (Uit onderzoek blijkt dat mensen die te weinig slapen zich minder ethisch gedragen.)

Zelf verkeer ik namelijk al een jaar in de overleefmodus door alle gebroken nachten. Mijn kinderen van 1 en 3 jaar zijn schatjes, maar in doorslapen blinken ze niet uit. Geregeld hang ik slaapdronken om 2 én 4 uur 's nachts boven een ledikantje. Om half 6 's ochtends ben ik in de weer met tuitbekers en luiers, terwijl op het plein voor mijn huis dronken jongeren het café verlaten - een nogal confronterend uitzicht. Ik vraag me af: wat doet langdurig slaapgebrek met ouders? En hoe kun je de schade beperken?

### Zes jaar lang slaaptekort

In de eerste drie maanden na de geboorte van hun kind slapen moeders een uur minder per nacht dan ze vóór de zwangerschap gewend waren, zo blijkt uit onderzoek van de Universiteit van Warwick onder bijna vijfduizend Duitse ouders. Twee maanden na de bevalling komt dat neer op gemiddeld 6,5 uur per nacht, wees Noors onderzoek uit. Voor vaders blijft de schade beperkt. Gemiddeld verliezen zij 13 minuten slaap per nacht. Dat verschil valt deels te verklaren doordat vrouwen vaak borstvoeding geven en dus vaker druk zijn met de baby.

De onderzoekers deden een opmerkelijke ontdekking: het slaaptekort van ouders houdt aan tot zes jaar ná de geboorte van het kind. 'Het kan nog langer zijn dan zes jaar, dat is slechts de periode die we hebben onderzocht', zegt Sakari Lemola, hoofddocent psychologie aan de Universiteit van Warwick. Moeders slapen dan nog steeds 25 minuten minder per nacht dan toen ze nog geen koters hadden. Ze geven ook aan dat de kwaliteit van hun slaap minder goed is. Hoe kan dat? 'We denken dat dit te maken heeft met de verantwoordelijkheid die ouders voelen', zegt Lemola. 'Er is veel om je zorgen over te maken en er moet van alles georganiseerd worden. Daarnaast worden ook oudere kinderen geregeld ziek of hebben ze last van nachtmerries.' Mensen met kinderen zijn overigens niet de enige met slaapproblemen. Tweederde van de volwassenen uit ontwikkelde landen krijgt niet elk etmaal de aanbevolen acht uur slaap per nacht.

Te weinig nachtrust heeft serieuze consequenties voor de gezondheid lees ik in *Slaap: Nieuwe wetenschappelijke inzichten over slapen en dromen* van slaapexpert Matthew Walker. 'Hoe korter je slaapt, hoe korter je leeft', schrijft hij. Walker somt de risico's op: een grotere kans op obesitas, hoge

bloeddruk, diabetes, alzheimer, kanker, depressie, eenzaamheid en zelfmoord. Dat klinkt behoorlijk eng, maar die gevaren blijven tegelijkertijd ook wat abstract.

### **Vergeetachtig en minder scherp**

Interessanter vind ik de kortetermijneffecten van een verstoorde nachtrust die slaapdeskundige Els van der Helm noemt als ik haar opbel. Ze heeft Shleep opgericht, een bedrijf dat zich richt op het verbeteren van de slaap van leiders en hun teams. 'Je aandacht, concentratie en geheugen verslechteren enorm. Ook ben je minder goed in staat om beslissingen te nemen en te bepalen wat relevant is en wat niet.' Dat herken ik. In de supermarkt lukt het me niet om te verzinnen wat we gaan eten en welke producten daarbij horen. Het klinkt nogal treurig als Van der Helm concludeert dat 'daar te veel mentale capaciteiten voor nodig zijn', waar ik kennelijk niet langer over beschik. Let wel: we hebben het hier over boodschappen doen. Mijn vergeetachtigheid neemt dramatische proporties aan. Zo loop ik zonder rok naar het station om de trein te pakken naar werk, gelukkig met een lange winterjas over mijn panty heen.

Het probleem, zo zegt Van der Helm, is dat mensen die te weinig slapen vaak niet doorhebben van zichzelf dat ze minder scherp zijn. 'Ze denken dat ze lekker bezig zijn op werk, maar de kwaliteit holt achteruit.' Samen met het slaapgebrek sneuvelt kennelijk ook je zelfinzicht.

Kun je ook aan minder slaap wennen, vraag ik me af, of er in elk geval meer geoefend in raken? Op sommige dagen beweeg ik me namelijk tamelijk soepel door de dag - ook na een magere vier uur nachtrust. 'Wij kunnen onszelf wakker houden op adrenaline en we buiten dat te veel uit, met alle gezondheidsrisico's van dien', zegt Van der Helm. Mijn energieke gevoel is dus misleidend omdat het eigenlijk veroorzaakt wordt door cortisol. Aangevuld met veel kopjes koffie, zeg ik daar eerlijk bij. Een manier van leven die niet houdbaar is op de lange termijn.

De Amerikaanse schrijfster Jenny Offill verwoordt in haar roman *Verbroken Beloftes* treffend wat er ná die fase gebeurt met moeders als ik: 'Ze is tegenwoordig zo moe. Ze voelt hoe langzaam ze loopt, alsof zelfs met de lucht rekening gehouden dient te worden. Volgens de psycholoog komt dit doordat ze voorheen op adrenaline leefde, en die is aan het afnemen. 'Wees voorzichtig', zegt ze. 'Laat je gedachten niet naar een duistere plek gaan.'

### **Leven op adrenaline**

Wanneer de adrenaline afneemt, voel je pas hoe moe je bent. Dat verklaart waarom ik me na een nacht heerlijk slapen in het logeerbed op zolder, terwijl mijn vriend de honneurs waarneemt, nóg brakker voel. 'Mensen gaan vaak beter en langer slapen als er minder stress is. Maar door het wegvallen van die spanning mis je ook de energie die daaruit voortkomt', zegt Van der Helm. 'Die goede nacht is kennelijk niet genoeg om het slaaptekort weg te werken.'

Er speelt nog iets anders mee. Mijn lichaam is gewend aan vroeg ontwaken. 'Wakker worden gaat gepaard met een cortisolpiek. Die zorgt ervoor dat je op gang komt', zegt Sakari Lemola. 'Slaap je een keer uit, omdat je vriend de ochtendshift op zich neemt, dan slaap je voorbij die piek en loop je zo'n shot energie mis. Vandaar dat je erg moe wakker wordt.' Het is dus belangrijk om een vast slaapritme aan te houden.

Wie is er slaap-technisch trouwens beter af: mijn vriend met zijn avondshift of ik die de ochtenden doe? ‘Het ligt eraan of jullie ochtend- of avondpersonen zijn’, zegt Van der Helm. ‘Als je vriend ook een ochtendpersoon is, dan zal opblijven moeite kosten en uitslapen minder goed lukken. Wat wel zo is: in de eerste helft van de nacht krijg je de meeste diepe slaap. Maar bij een avondpersoon begint die diepe slaap later dus dan is dat niet erg.’

### **Nuttig dutten**

Tijdens een absoluut dieptepunt overweeg ik een mini-siësta in het wc-hok op kantoor – de krantenredactie beschikt helaas niet over hippe loungekamers à la Google. Ik beheers me en doe een dutje in de trein na werk. Hoe haal ik het maximale resultaat uit zulke korte slaapjes? Deskundigen zijn het erover eens dat korte powernaps het stressniveau verlagen en de productiviteit verhogen. Piloten die een middagdutje van 26 minuten doen, zijn daarna 34 procent geconcentreerder dan niet-dutters, blijkt uit een Nasa-onderzoek. ‘Ik raad aan niet langer een half uur onder zeil te gaan’, zegt Lemola. ‘Slaap je langer dan is de kans groot dat je in je diepe slaap komt en daarna nog lang duf en chagrijnig blijft.’ Tijdens zo’n kort dutje zou je zeker weten niet moeten dromen, zegt Rafael Pelayo, hoogleraar verbonden aan het slaapcentrum van de Stanford University School of Medicine in *The Wall Street Journal*. Droom je toch, dan wijst dat op een groot slaaptekort.

Ben je uitgeput dan kan een langere siësta zeker wél lonen, zegt Els van der Helm. ‘Zet de wekker 2 uur later, want dan pak je een volledige slaapcyclus van 90 tot 120 minuten. Dat is goed voor je geheugen want je hersencapaciteit herstelt zich. Word je ergens tussendoor wakker, sta dan op. Ga naar buiten om goed wakker te worden.’

### **Blijven aanmodderen**

Mijn vriendin met het kind dat een gat in de dag slaapt, merkt op: ‘Ik mis geloof ik een heel deel van het ouderschap, want iedereen heeft het maar over gebroken nachten.’

Ouders doen onderling graag een wedstrijdje wie het minste slaap krijgt. Daarover klagen is zeer sociaal geaccepteerd, iets wat aansluit bij de algemene opvatting in de samenleving dat weinig slapen stoer is (denk maar aan wereldleiders als Thatcher en Napoleon die ook met paar uurtjes vooruit konden). Maar dat we accepteren dat gebroken nachten nou eenmaal bij het ouderschap horen, vindt Els van der Helm gevaarlijk. ‘Het beginnend ouderschap is al zo’n stressvolle periode, als je dan ook nog aanvaardt dat daar weinig slaap bij hoort, kan dat gevaarlijke situaties opleveren. Vaders en moeders kunnen angstig en depressief worden. En daar zijn je kinderen, huwelijk en werk ook niet bij gebaat. Je moet zo veel mogelijk steun vragen.’ Niet aanmodderen dus, maar op zoek naar oplossingen.

En juist daar wringt de schoen. Bij vriendinnen en collega’s heb ik duizenden tips om hun kinderen beter te laten slapen. Gewoon laten huilen, vooral géén fles aanbieden, schakel een slaapcoach in. Maar bij mezelf lukt het tijdens die zware nachten niet de kordaatheid te vinden om een nieuw plan van aanpak te smeden. Wanneer je écht doodop bent, denk je alleen aan een quick fix. En dus maak ik toch weer snel een flesje melk zodat ik snel weer onder de warme dekens kan kruipen. Slaaptraining? Morgen beginnen we, of overmorgen.

## BETER SLAPEN: ZO DOE JE DAT

### **Houd een slaapdagboekje bij**

Vaak ben je in de ochtend alweer vergeten hoe laat je precies in bed stapte en of de jongste nou één of twee keer ging huilen en hoe laat. Om een goed inzicht te krijgen in je slaaproutine is het handig om een week lang een dagboekje bij te houden. Noteer de uren en hoe je je elke ochtend voelt: uitgerust of niet? *The New York Times* heeft een handig schema dat je kunt downloaden in invullen.

### **Zet de babyfoon uit**

‘De babyfoon ligt onaangeroerd in de kast’, liet ondernemer Nina Pierson weten op Instagram, als voorbeeld van hoe het ouderschap bij een tweede kind meer ontspannen is dan bij de eerste. Een babyfoon met video geeft misschien een veilig gevoel, maar in de praktijk betekent het dat je vaak onnodig wakker wordt door een oplichtend schermpje als je kind even hoest.

### **Gebruik een app**

De meditatie-app Headspace heeft een fijne oefening (‘sleeping’) om in slaap te vallen. Je kunt een lengte kiezen van 5, 10 of 15 minuten. Aan de stem moet je even wennen, maar hij begeleidt je tijdens een bodyscan waarbij je één voor één je lichaamsdelen ‘uitzet’ – van je tenen tot je hoofd. Het is een fijne manier om de hectische dag los te laten en de angst voor wéér een onderbroken nacht los te laten.

### **Geen schermen in bed**

De verleiding is groot om naar de smartphone te grijpen wanneer je niet direct de slaap kunt vatten. ‘Niet doen’, Sakari Lemola. ‘We weten dat het blauwe licht van je telefoon de biologische klok kan verstoren. Het hormoon melatonine, dat het slaap- en waakritme regelt, wordt minder goed aangemaakt.