

Het belang van slaap, inslaap- en doorslaapproblemen.

Neerslag van cursus 'Saluto-Genese', zaterdag 15 november'08 -

Dr. Helena Maryns.



'Er zijn twee dingen die het kind dat hier op aarde komt leert: het leren slapen en het leren ademen.'

R. Steiner.

Waardevolle literatuur:

Er is een prachtig nieuw boek uit, geschreven door een Duitse antroposofische kinderarts en uitgegeven bij een gewone uitgeverij:

'Das Kinder Gesundheitsbuch.'
Dr. Jan Vagedes/ Georg Soldner
Uitgeverij GU.

'Der Kreis der Jahreslauf'
Emile Bock (een priester van de Christengemeenschap) heb ik hiervoor geraadpleegd.

'De algemene menskunde- voordrachten ' van Rudolf Steiner,
' Moeilijke kinderen bestaan niet.' Van Hennig Köhler (orthopedagoog) die ons oproept om aan het kind zélf te ontwikkelen en steeds eerst het goede, sterke en gezonde in het kind te zien.
'Regelmaat en inbakeren' Voorkomen en verhelpen van huilen en onrust.'
Ria Blom Christoffor.

'Slaaphygiëne.'
Dr. Egbert van Wijk,
Uitgeverij CPAG, kosteloos, verkrijgbaar CPAG

'Kinderen met slaapproblemen.'
Een werkboek voor ouders
Ruttien Schregardus
Uitgeverij Boom 1990
ISBN 90 600 9 9745, Euro 13,25

'Leer uw baby 's nachts door te slapen.'
Charles Schaefer en Michael Petronko
Uitgeverij De Driehoek, Amsterdam
ISBN 90 6030 553 1, Euro 13,50

Op het ogenblik dat een mens slaapt treden het astrale en ik-lichaam uit het fysiek-etherische lichaam. Deze 2 hogere wezensdelen worden opgenomen in de geestelijke wereld.

Bij het ontwaken is dit omgekeerd en verbinden ze zich weer met het fysiek-etherische organisme.

Wat het kind nu overdag allemaal ervaart, waarneemt en leert, moet ook nog 'beklijven'. Dit beklijven, inprenten van het beleefde en waargenomene gebeurt in de REM-fasen van onze slaap. Dat dit in het geheugen van het lichaam kan komen is voorwaarde en basis om verder te leren en te groeien. Wat je hier op aarde geleerd en gedaan hebt, kan je dan ook weer aan de geestelijke wezens 'vertellen'.

Het hele kleine kind slaapt nog bijna altijd en is alleen wakker om te drinken, verzorgd te worden en even geknuffeld. Rond de leeftijd van 9 maanden is het zowat 1/3 van de dag wakker en slaapt nog 2/3 dagdeel. Het kind van 14 maanden tot ongeveer 3,5 jaar slaapt nog 2 à 3 uren meer dan de helft en een schoolkind is dan 1 deel wakker op 1 deel slapend.

Het kind leert stilaan het 24-uursritme van de aarde aan te nemen. Het leert hierdoor ook het aardse in- en uitademen.

- Inademen: inspannen, verinnerlijken, concentreren, ook een beetje een innerlijke spanning uithouden.
- Uitademen: ontspannen, losser worden, een beetje dromen en /of in slaap vallen, uitbreiden, het loskomen ----.

Deze in- en uitademingsboog vinden we ook terug in de natuur in de afwisseling van de verschillende seizoenen.

Van Sint Jan tot Maria- Lichtmis (2 februari): ademt de aarde in.

Van Maria- Lichtmis tot Sint Jan (24 juni): ademt de aarde uit.

We zien ook een ademende afwisseling in de ambtstijden van engelen gedurende de omloop van het jaar:

In juni: Sint Johannestijd (een Engelfiguur): "Ik moet afnemen, want Hij moet groeien". Johannes spreekt hier vanuit zijn hogere ik.

In September: Sint Michaël (een Aartsengelfiguur)

In december : geboorte van het Christuskind

In januari (Epifanie) : indaling van de Christus

In april: De Paasengel: deze is weer het hoger ik.

Het belang van de slaap

Het belang van de slaap voor de mens zien we aan de verweven eenheid met de ritmen van de geestelijke wereld en met de ritmen van de seizoenen.

Kleine kinderen durven zich steeds minder overgeven aan de slaap, daar de ouders zich ook steeds minder overgeven aan de geestelijke wereld en er over spreken met hun kind.

Als een kind wakker is, is er:

- Spiertonus
- Beweging
- Spraak
- Wakend bewustzijn
- Zelfbewustzijn
- De doorbloeding van de huid is minder aan de oppervlakte, ze verliest minder warmte en moet dus minder bedekt worden

Als een kind slaapt, is er:

- Minder spiertonus
- Minder beweging
- Geen spraak
- Geen wakend bewustzijn
- De huid is aan de oppervlakte meer doorbloed, ze verliest meer warmte, goed toedekken is nodig.
- Het fysieke lichaam kan regenereren doordat er geen zintuiglijke indrukken zijn.

Tussentoestand – het Slaapwandelen:

- Er is wél beweging ook al slaapt het bewustzijn.
- Er is ook spraak mogelijk ook al heeft het 'Ik' het fysieke en etherlichaam verlaten

Het belang van de REM-slaap

Jonge baby's hebben soms korte slaaphoofden. Bij een baby is de helft van de slaaptijd nog 'rem-slaap'. Bij een kleuter nog 25% REM-slaap en bij een

schoolkind is er nog 20% REM-slaap. Er zijn zo een 4 à 5 REM-slaap-fasen tijdens de nacht. De REM-slaap is een minder diepe slaap, waarbij er spraak, bewegingen, dromen en oogbewegingen zijn, waarbij de kleine baby wel eens vlugger kan wakker worden, maar waarbij ook alle zintuiglijke indrukken en ervaringen worden verwerkt en in het lichaam worden 'ingeschreven'. Het is dán, dat al het beleefde van overdag, verwerkt wordt en beklijft. Door de REM-slaap-fasen wordt alles in ons geheugen --gegrift. Het astrale lichaam 'prent in' in het etherlichaam.

Het is goed om het kleine kind doorheen deze lichtere slaapfasen heen te helpen en hen niet dadelijk uit het bedje te nemen. Geen enkele baby slaapt door. Een doorslaapproblematiek heb je altijd. Het kind moet 'het slapen' nog leren.

Rond de 6 à 12 maanden wordt het slapen meer één blok, maar ze worden nog wel gemakkelijk eens wakker.

Rond het derde levensjaar doet het kind een 12-uren nachtslaap---

Het oude 25-uursritme kan nog wel parten spelen tot de leeftijd van 3 jaar.

Slaapproblemen

Als er nu echter slaapproblemen komen, het kindje huilt veel, is erg onrustig, geraakt oververmoeid, de ouders geraken oververmoeid en geënerveerd, dan moet men op consultatie bij de arts allereerst naar mogelijke fysieke redenen zoeken en naar een oplossing streven.

Er is bijvoorbeeld:

- Zwaar verteerbaar eten
- Buikkrampjes
- Koorts
- Pijn
- Een ontsteking
- Of andere fysieke oorzaken.

Kind & Gezin heeft moeten constateren dit jaar dat er per maand 1 kind sterft aan wiegendood in het kinderonthaal. Meestal gebeurt dit in de beginperiode dat een nieuw kindje op onthaal komt. We kunnen hierbij de

vraag stellen of een doodsoorzaak kan gezocht worden in geleden 'stress' bij deze kleine kinderen?

Kind & Gezin wil dit vermijden door alle kinderen onder het jaar, verplicht beneden te laten slapen (waardoor de 'stress' dus zeker niet vermindert voor het kind).

De vragen van de arts – slaapproblemen uitsluiten

1. Hoe is de zwangerschap geweest?

- Was er een shockervaring?
- Een ongeluk?
- Een verkeersongeval?
- De gezinsrelatie?
- Agressie bij één van de ouders?
- Een beangstigende ervaring (bijvoorbeeld in de kliniek bij een echografieonderzoek?)

De arts kan hier naar een verdere behandeling doorverwijzen.

2. Hoe verliep de geboorte?

- Was er een geboorteshock?
- Is het kind kunstmatig beademd geweest?
- Heeft het meconium ingeslikt?
- Is het met de geboortetang gehaald?
- Is de geboorte ingeleid?
- Was het een korte, hevige té snelle geboorte? (op 1 à 2 uren)
- Was het kind welkom? Trauma?

3. Is er reflux?

- Reflux geeft pijn, verborgen reflux is zeer venijnig en geeft nijpende pijnen en zuur.

4. Tandjespijnen?

- Hiervoor zijn tal van goede oplossingen: tandvleesbalsem met Rathania van Weleda, Chamomilla, Radix decoct. D3 granules, Chamodent (VSM) , laten bijten op viooltjeswortel,...

5. Zijn er geen verborgen infecties?

- Aan de oortjes, urinewegen,....

6. Zijn er bijzondere vaccinaties en / of medicaties geweest?

- Na een inenting of na het innemen van bepaalde medicatie kunnen slaapproblemen optreden.

7. Is er geopathische belasting?

- Het kind slaapt overal goed, behalve thuis, dan is er misschien een negatieve invloed van bepaalde stralingen: waterbelasting door wateraders die onrust en storing geven, gsm-mast in de nabije buurt, slapen onder zonnepanelendak, in de kamer aanwezige stralingspulsen van labtop, babyfoon,....

8. Hoe is het met de warmtetoevoeging?

- De kamer moet niet verwarmd zijn.
- Zijn de handjes en voeten van het kind warm genoeg? Natuurlijk ondergoed, warme pyjama, slaapzak, lakentje, wollen deken, goed vast opgedekt.
- Een warm voetbad met salieolie
- Een warmwaterkruik aan de voetjes
- Malvenolie, lavendelolie aan beentjes en voetjes.
- Masseren met koperzalf op de nieren.
- Koperzalf op de voetjes.

- Of helemaal inwrijven met malvenolie.
- Verwarmende 'Buikjesolie- Weleda' voor de kleintjes.
- Turfolie (Wala) helpt bij overprikkeling.
- Fosfor D25. (hoge potentie werkt rustgevend)

9. Hoe is de voeding? Is er een omschakeling nodig?

- Als een kindje veel suiker eet, krijgt het een 'suikerdip' en wil veel drinken ook tijdens de slaap en wordt wakker. Kinderen die veel suiker eten krijgen ook gemakkelijk schimmelovergroei in de darm en worden hierdoor onrustig. Ze kunnen ook climaxen hebben van onrust en agressie en daarna in elkaar zakken zonder energie.
- Een suikervrij dieet en heropbouw van de darmflora is dan nodig.

10. Is er zintuiglijke overprikkeling door mediaconsumptie?

11. Heeft het kind rachitis?

Men geeft bijvoorbeeld geen echte koemelk, maar rijstmelk of havermelk. Dit is echter geen 'melk'. Er moet nog Calcium aan toegevoegd worden.

Sojamelk is steeds met kalk, maar dit is zeer zwaar en draagt weinig lichtkrachten voor het kind.

- Een slap, week schedeltje.
- Veel zweten in de slaap.
- Overprikkeld zijn.
- Slaapstoornissen.
- Kromme O-beentjes.
- Verder gevorderde rachitis laat een paternosterkrans op de ribben ontstaan en de groeischijven aan de polsen gaan verbreden.
- Deze kinderen maken te weinig vitamine D aan, komen te weinig in de zon (kribbe-kinderen?) of krijgen te weinig kalk.

Er moet dan levertraan, vis, melk, broccoli,... gegeven worden.

- Een kleine baby die borstvoeding krijgt moet iedere dag minstens een uur met onbedekt voorhoofdje en handjes aan de zon worden blootgesteld.
- We moeten zowel waakzaam zijn voor het te week houden van ons kind, als voor de tendens tot verharding.

12. Is er scheidingsangst tussen moeder en kind?

- De moeder moet durven haar kind los te laten in de nacht en in de vleugels van de engel te leggen.
- Beperk drinken geven en met het kind rondlopen in de nacht. Dan maar eens huilen?!
- Preventief zorg dragen voor jezelf en geen oververmoeidheid oplopen. Dit geeft relatie- en gezinsproblemen. Je eigen gezonde grens afbakenen. Op tijd hulp vragen.
- Het vaste innerlijke besluit nemen om borstvoeding op ritme te geven, en zelf het waak- en slaapritme van je kind bepalen.
- Helemaal zoeken wat zelf bij je past en wat je echt zelf wilt, dat werkt.
- P.S. als de slaap pathologisch is voor de waarnemende arts, maar de ouders vinden het geen probleem, dan is er geen probleem. Dan gaat de arts niet interfereren.
- In de borstvoedingstijd, constant aanleggen op vraag kan tot tirannie verworden, maar hoeft niet.
- Bij een hechtingsprobleem van het kind, kan er gevoeligheid ontstaan voor de ontwikkeling van ADHD. Vele huilbaby's (gestoorde REM-slaap) ontwikkelen op de leeftijd van 8 à 10 jaar een hyperactief gedrag en kennen hierdoor leermoeilijkheden (matige leerprestaties). Daar onze gehele maatschappij naar begrenzing en ik-wording vraagt is het goed om je begrenzende besluiten sterk, stevig en eenduidig te nemen.

13. Heb je je besluit uitgevoerd?

- Zelfkritisch nagaan of je, wat je gisteren besloot, vandaag gedaan hebt.
- Wat was mooi gelukt vandaag, wat was goed vandaag, waar moet ik alert zijn? Je kan dan meemaken dat je je beide voorneemt om deze avond het kindje niet meer uit bed te nemen als het huilt en die avond huilt het niet.

14. De dag neerleggen met en voor je kind.

- Voor het welslagen van een goede nachtrust, ook voor het kind de avond neerleggen, iedere dag in hetzelfde ritme en op dezelfde wijze.
- Na het warme avondeten een warme thee met honing. Het kind gaat bijvoorbeeld nog in bad, dan opruimen, vertellen en avondgebed. Als zich dit ritme dagelijks hetzelfde herhaalt, zien we hoe het kind zijn ademhaling 's avonds verandert, hoe het begint te geeuwen en moe wordt. Dit is de beste voorbereiding op een ritmische slaap. De zomeruren kunnen wat verschuiven tegenover de herfst en winteruren.
- Vóór het avondgebed kan je nog even met je kind de dag overlopen en uitspreken wat mooi en goed was die dag. Neuriën, een kwintenstemming, een lied voeren het kind naar de slaap.
- Als je iedere avond in gesprek met je kind positief afsluit, begin je de volgende dag helemaal nieuw!

15. Hoe gaat het met jezelf, met je relatie?

- Als je ontevreden bent, onrustig bent, er is angst, stress of er is echte boosheid, dan kan een kind niet goed slapen.
- Maar een slecht slapend kind kan op zijn beurt ook wel oorzaak zijn van je onrust en stress of relatieproblemen doen ontstaan.

16. Vertrouwen.

- Het oervertrouwen dat het kleine kind meebrengt met de geboorte, wordt zelfvertrouwen. Maar als dit oervertrouwen vóór, bij of na de geboorte verstoord werd, is er wantrouwen. Samen met broertje of zusje slapen, met de deur open slapen, bij geroezemoes slapen, buiten in de tuin met zijn natuurgeluiden slapen kan vertrouwen geven aan deze kinderen.

17. Een kind dat moeilijk wakker wordt, dromerig is doorheen de dag.

- Bij de middagslaap hoogstens 1 ½ uurtje laten slapen.
- Zachtjes wakker maken door aanraking.
- 's morgens koude afwassing aan gezichtje en bovenlijf.
- Fosfor D6 (in lage potentie) .
- Arts raadplegen.
- Bij een heel flegmatisch kind er op achten dat het niet té veel slaapt.
- Als een kind weinig slaapt, kan het dan wel genoeg groeien en verwerken? Bij Rudolf Steiner vinden we dat de mens in de eerste verwerkingsfase (3 dagen) na zijn dood, alles verwerkt wat hij overdag deed ----, de tweede verwerkingstijd (jaren) gaat over alles wat je deed in je slaap.

18. 'Slapen is namelijk een door en door ritmisch proces.'

Door Dr. E. Schoorel.

“Door de afwisseling tussen slapen en waken te leren, komt het kind geleidelijk aan in een 24-uursritme.

Het allereerste ritme ontstaat na 6 tot 8 weken. Het is dan nog geen 24-uursritme. Maar een ritme dat zich uitstrekt over een periode

van 25 uren. Daardoor verschuiven de slaaptijden en wordt de baby, die eerst om 5 uur wakker werd, een dag later om 6 uur en weer een dag later om 7 uur wakker worden. Langzaam maar zeker verschuiven de slaaptijden en pas met een maand of 3 komt een 24-uursritme tot stand.

In het eerste levensjaar is er behalve de nachtslaap nog een ochtend- en een middagslaap. Het tweede jaar alleen nog een middagslaapje. In deze eerste 2 jaren maakt het nog niet altijd zoveel uit of het donker is in het slaapvertrek. Maar daarna komt de tijd dat het wel degelijk scheelt of de gordijnen dicht zijn of niet, zeker in de zomermaanden. Dat betekent dat vanaf dan de slaap mede bepaalde wordt door het licht, door de zon. Het begin van de zomertijd kan het slaapritme vanaf nu grondig verstoren.

Een kind kan zich verbinden met de aarde doordat het tot in zijn slaap-waakritme wordt beïnvloed door de zon. Bij mensen die in een onderzeeër of diep in een onderaardse grot in het duister leven, verdwijnt het 24-uursritme al snel en daar komt het 'oude' 25-uursritme weer voor in de plaats.

Nog belangrijker dan het aantal slaapuren is het ritmische verloop van de slaaperiode.

Het slapen kent, net als het waken, verschillende stadia. De diepte van de slaap wordt uitgedrukt in vier stadia die op een EEG zijn te onderscheiden. Het belangrijkste is misschien wel de zogeheten REM-fase. Zo'n fase maakt een mens verschillende keren per nacht door. Dan wordt er heftig gedroomd, allerlei orgaanfuncties draaien op volle toeren en de ogen bewegen snel heen en weer (Rapid Eye Movement). Deze REM-fasen zijn van levensbelang want ze spelen een essentiële rol in de informatieverwerking en in de leerprocessen. Ondertussen weet de slaper natuurlijk van niets, hij is bij wijze van spreken, bewusteloos. Zuigelingen besteden nog de helft van hun slaap, dus 1/3 van de dag, aan REM-slaap. In die tijd zijn ze dus niet alleen aan het groeien, maar ook aan het leren.

Na de voorbereiding in andere stadia van de slaap, worden in de REM-slaap de ervaringen van de dag ingebouwd in de organische processen. Ze worden a.h.w. lijfelijk. Je kunt ook zeggen: ze komen in het geheugen.

En zo is het ook: **er is een directe relatie tussen de REM-slaap en het geheugen.**

19. Alle slaapproblemen zijn eigenlijk waakproblemen.

Voor een klein kind zijn zintuigprikkelers al gauw te veel. Daar heeft het dan 's nachts last van. Het is goed om de slaap in de vooravond voor te bereiden door bijvoorbeeld op de rand van het bed met je



Bernardo Strozzi, slapend kind.

kind samen de dag terug te bekijken en de onopgeloste zorgen van je kind in beheer te nemen in jouw nacht. Je kan je kind laten vertellen wat het meemaakte en je kan geruststellende commentaar geven. Ontken het niet want dan lijkt het alsof je je kind niet gelooft. Ga er ook niet in mee; dan

raakt hij zijn houvast in de realiteit kwijt. Want dat ben je als ouder voor je kind: zijn toetssteen voor de dagelijkse, aardse werkelijkheid. 's Nachts kun je dat niet meer zijn.

Dan schept het kind zijn eigen, nieuwe 'Werkelijkheid'."

*

