

Slaappillen laten je wel slapen, maar zorgen niet voor herstel en nachtrust. Voor iedereen, maar vooral bij jonge kinderen is het beter om slaapmedicatie te vermijden. Kinderarts Tom van Mierlo weet wel waarom ...



**PlusTip!**

Kinderen die regelmatig bewegen, slapen beter dan kinderen die stil achter de tv of achter de computer zitten. Zorg dus dat je kind gedurende de dag lekker kan bewegen. Denk hierbij aan sporten zoals voetballen of zwemmen

# VOORKOM MEDICIJNEN OM TE SLAPEN

## Te vaak en te snel voorgeschreven

Kijk eerst naar het verminderen van prikkels en voldoende beweging! Veel ouders maken zich zorgen over het langdurig wakker zijn van hun jonge kind. De doorwaakte nachten kunnen hen bovendien ook zelf behoorlijk opbreken. Tom van Mierlo legt uit dat het in slaap kunnen vallen een aantal voorwaarden kent. Melatonine kun je zien als het startschot voor de slaap, er is dan een oploop van melatonine, een lichaamseigen stofje. Daarnaast bouw je vanzelf elke minuut die je wakker bent slaapdruk op. Na lang wakker zijn val je dan vanzelf in slaap. Veel drukte in je hoofd kan hierbij echter drempels opwerpen. In verreweg de meeste gevallen is een slaapprobleem volgens de kinderarts op te lossen door oog te hebben voor deze twee factoren. Zeker bij jonge kinderen moet je eerst kijken naar het verbeteren van het dagritme, met minder prikkels en voldoende beweging. Wat ook kan helpen is het vermijden van dutjes overdag.

## Gunstige werking?

In het geval dat het probleem blijft bestaan, kan het toedienen van melatonine uitkomst bieden. Er zijn gewoon kinderen die wel willen slapen maar dit niet kunnen. Dat veroorzaakt allerlei problemen, ook bij de ouders.

**Pas op!** Melatonine is geen wonderpil. Van melatonine gaat een kind makkelijker en eerder inslapen. Dit komt omdat het middel een gunstige werking heeft op het inslaapmoment. Maar het lost het achterliggende probleem niet op: een voortdurend jetlaggevoel, slecht gaan eten en afwezigheid op school. Allemaal als gevolg van het structurele slaapgebrek. Begin altijd met het verbeteren van de niet-medicamenteuze oorzaken.

(Bron: Het Gezonde Huis Venlo)