

KNO en slapen



Een mailtje van de ouders van Jeroen komt binnen. 'Toch verwezen naar de kno-arts, over drie weken staat de operatie ingepland.' Mijn gedachten gaan terug naar deze zomer. Jeroen is 1 jaar en 5 maanden oud als ik hem voor het eerst zie. 'In principe spookt hij elke nacht', vertelt vader tijdens mijn eerste huisbezoek. 'We zijn niet de hele nacht met hem bezig, maar wel elke nacht een of meerdere keren en Jeroen is dan vooral ook lang wakker', zegt moeder.

Jeroens ouders zijn vaak een half uur tot een paar uur bezig om hem weer in slaap te krijgen. Eerst sliep hij overdag niet, maar voor mijn komst is het de ouders gelukt om weer een middagslaapje van circa 1,5-3 uur in zijn dagritme op te nemen. Jeroens dagslapen is te vergelijken met zijn leeftijdsgenoten. Zijn nachtslapen niet. Van de 1-jarigen slaapt 27% nog geen 8 uur door in de nacht en 13% nog geen 5 uur*. Jeroen is ouder dan een jaar, maar haalt 5 uur doorslapen niet tot nauwelijks. We gaan eerst het nachtslapen aanpakken. Ik vraag - naar aanleiding van de door de ouders ingevulde anamnese - nog eens naar de kno-klachten. Mijn vragen zijn geïnspireerd door de OSAS (Obstructief Slaap Apneu Syndroom) vragenlijst voor kinderen. Hij heeft symptomen van OSAS.

Jeroen begint moe te worden. Ik stel voor dat de ouders hem naar bed brengen, volgens hun eigen ritueel. Als ze het niet erg vinden, kijk en luister ik stiekem mee vanaf de gang. Dit doe ik om Jeroen een beetje beter te leren kennen, zonder dat hij mij ziet. Het slaapritueel ziet er heel liefdevol uit. Zowel in taal als non-verbaal is de communicatie tussen deze ouders en hun kinderen uitmuntend. Na het te slapen brengen, kan ik niets anders doen dan heel veel complimenten geven. 'Dan gaan we nu aan het moeilijkste gedeelte beginnen van het consult', zeg ik. 'Ik neem jullie even mee in het hoofd van Jeroen.'

Ik begin te vertellen: 'Mijn vroegste herinnering is in de buik. Jullie hebben gesprekken, de spanning in de buik is enorm. Mijn moeder voelt anders dan vorige week. Het benauwt mij een beetje.' Ouders kijken vragend. Ik refereer naar de zinnen in de anamnese. 'Tijdens

de zwangerschap is Jeroen dood verklaard. We namen eigenlijk al afscheid, maar bleek de diagnose Placentale laken toch onterecht.' Ik ga verder naar de ziekenhuisopname op de leeftijd van 3,5 maand en naar de opname van ruim een week op de leeftijd van 8 maanden, beide vanwege benauwdheidsklachten. 'Jeroen is nu al heel lang verkouden. Dat levert in de nacht problemen op. Wanneer hij stil ligt en met open mond ademhaalt, krijgt hij daar een droge keel van. Hij voelt zich weer benauwd zoals in het verleden. Dat maakt hem een 'gevoelig' mannetje in de nacht. Waar andere kinderen zich waarschijnlijk omdraaien en doorslapen, wordt Jeroen wakker. Hij heeft een hekel gekregen aan benauwd zijn en heeft jullie hulp nodig om zich weer te kunnen ontspannen.'

Samen maken we een plan voor de nacht. Hun verschillende manieren van troosten krijgen een vaste plek in een stappenplan. Aandacht is er ook voor voeding, paracetamol en samen douchen. Voorspelbaarheid geeft houvast, geeft geen onderlinge discussies tussen ouders en geeft het kind heel veel vertrouwen, want hij weet wat er gaat komen.

Na drie weken wekelijks bellen blijven de slechte nachten hangen op 2-3 keer per week. Door de voorspelbaarheid neemt het aantal uren slaap toe. De ouders halen toch te vaak het einde van het stappenplan en er is meerdere keren per week paracetamol nodig om verder te slapen. Ik stel een aanbevelingsbrief voor de huisarts op en neem daarin ook de taalontwikkeling van Jeroen mee. Die brief heeft tot het consult bij de kno-arts geleid en zal straks voor het knippen van de keel- en neusamandelen zorgen én zeer waarschijnlijk ook voor betere slaap.

**Sleeping through the night: the consolidation of self-regulated sleep across the first year of life, J.M.T. Henderson ea - 2010 (Pediatrics)*

Esther van Bloemen-Bartels - babyverpleegkundige