



Routines binnen het gezin en slaapproblemen op 3-, 6- en 10-jarige leeftijd

E. L. S. Bally · A. van Grieken

Published online: 12 October 2020

© Bohn Stafleu van Loghum is een imprint van Springer Media B.V., onderdeel van Springer Nature 2020

Slaapproblemen bij kinderen komen geregeld voor. In het algemeen vermindert de prevalentie van slaapproblemen naarmate kinderen ouder worden. Slaapproblemen op jonge leeftijd kunnen echter negatieve gevolgen hebben voor de algemene gezondheid op latere leeftijd. Onregelmatige gezinsroutines en een gebrek aan dagelijkse routines spelen een rol in het slaappgedrag van kinderen. In deze bijdrage bespreken wij het onderzoek van Koopman-Verhoeff en collega's, die onderzochten of routines binnen een gezin samenhangen met slaapproblemen bij kinderen van 3, 6 en 10 jaar oud [1].

De onderzoekers analyseerden data van 5.443 kinderen die deelnamen aan het Generation R-onderzoek, een groot, prospectief moeder-kindcohortonderzoek, gestart in 2001. Moeders vulden toen hun kind 2 en 4 jaar was een vragenlijst in over drie domeinen van gezinsroutines (bedtijdroutines, locatie van de maaltijden en frequentie van de maaltijden). Toen hun kind 3, 6 en 10 jaar was vulden ze een vragenlijst in over mogelijke slaapproblemen. Op 10-jarige leeftijd vulden de kinderen zelf een vragenlijst in waarin ze konden aangeven of ze slaapproblemen ervaarden. Daarnaast werd bij een steekproef van 851 kinderen (gemiddelde leeftijd 11,7 jaar) gedurende negen nachten een polsaccelerometer gebruikt om slaap objectief te meten. De onderzoekers hielden in hun analyses rekening met versturende variabelen, zoals geslacht, etnische achtergrond van het kind, opleidingsniveau van de moeder en psychische problemen van de moeder tijdens de zwangerschap.

De resultaten lieten zien dat onregelmatige gezinsroutines op 3-, 6- en 10-jarige leeftijd samenhangen

met meer slaapproblemen (respectievelijk $b=0,13$, 95%-BI 0,10–0,16, $p<0,01$; $b=0,11$, 95%-BI 0,08–0,14, $p<0,01$; $b=0,06$, 95%-BI 0,02–0,10, $p<0,01$). Uit de objectieve metingen bleek dat kinderen uit gezinnen met onregelmatige gezinsroutines korter sliepen ($b=-0,09$, 95%-BI $-0,16$ – $0,01$, $p=0,02$) en later in slaap vielen ($b=0,10$, 95%-BI 0,03–0,17, $p<0,01$). Er werd geen samenhang gevonden tussen onregelmatige gezinsroutines en de slaapefficiëntie (het percentage dat een persoon werkelijk slaapt in relatie tot de tijd die een persoon in bed doorbrengt) of het moment van wakker worden. Psychische problemen bij kinderen op 6-jarige leeftijd medieerden het verband tussen onregelmatige gezinsroutines en moeder- en kindgerapporteerde slaapproblemen.

De auteurs concluderen dat gezinsroutines samenhangen met slaapproblemen bij kinderen. Interventies gericht op het bevorderen van gezinsroutines kunnen mogelijk bijdragen aan het voorkomen en/of verminderen van slaapproblemen bij kinderen van 3 tot 10 jaar. De auteurs geven aan dat er meer langetermijnonderzoek nodig is naar de verbanden tussen psychische problemen, gezinssituatie en slaapproblemen. Een sterk punt van het onderzoek was de combinatie van zowel subjectieve als objectieve metingen – de huidige literatuur rapporteert vooral op basis van subjectieve meetmethoden. Een aanbeveling voor toekomstig onderzoek is om herhaaldelijke (objectieve) metingen van de gezinsroutines, in hun sociaal-culturele context, te gebruiken.

Het onderzoek van Verhoeff-Koopman en collega's strookt met de JGZ-Richtlijn Slaap [2]. De jeugdgezondheidszorg (JGZ) kan een belangrijke bedrage leveren aan de preventie en signalering van slaapproblemen, die ook volgens dit onderzoek al op jonge leeftijd aanwezig kunnen zijn. Om een goed beeld te krijgen van het ontstaan van slaapproblematiek is het essentieel om als JGZ-professional alle samenhan-

E. L. S. Bally · A. van Grieken (✉)
 afdeling Maatschappelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC,
 Rotterdam, Nederland
a.vangrieken@erasmusmc.nl

gende factoren in kaart te brengen [2]. Structuur en regelmaat in het gezin dragen bij aan het voorkomen van slaapproblematiek.

Literatuur

1. Koopman-Verhoef SF, Kocevskaja D, et al. Preschool family irregularity and the development of sleep problems in childhood: a longitudinal study. *J Child Psychol Psychiatr.* 2019;60(8):857–65.
2. Vlasblom E, Sleuwen BE van, L'Hoir MP, et al. JGZ-Richtlijn Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen. Leiden, Utrecht: TNO/NCJ; 2017.

E.L.S. Bally, junior onderzoeker

A. van Grieken, universitair docent