

Ouders van nu

#3 / maart 2012 / adviesprijs € 4,75



AP 8

Als je echt wilt weten hoe het zit

**+ Gratis
deurhanger**

Ssst, we doen een powernap



Alles voor de nachtrust
**'We slapen niet
meer samen'**

Blij met de box

**'Niet strak, wél
lekker in mijn vel'**
(na 2 kinderen)

**Waarom stellen
peuters zo veel vragen?**

Baby van een donor Lente in de kinderkamer 10 vragen over bevallen



'We slapen niet meer samen'

1 op de 4
Amerikanen doet
het al: sleeping
Apart Together...

Gedeelde smart is halve smart, zeggen ze. Maar elkaar helemaal brak tegenkomen aan de ontbijttafel na een gebroken nacht met je baby is ook weer niet wat je wilt als jonge ouder. **Redacteur Maria van Beelen verdiept zich in een mogelijke oplossing: Sleeping Apart Together.**

'We slapen sinds de jongste niet meer in één bed,' zegt een kennis plompverloren. Haar zoon werd geboren als huilbaby, haalde nachten door. Om die reden zijn ze om en om apart gaan slapen. Niet de baby tussen hen in, maar de baby in plaats van. En dat al een jaar lang.

Ik kom erachter dat de bewuste kennis onbewust meedoet aan een Amerikaanse trend die een paar jaar geleden z'n intrede deed. *Sleeping Apart Together*, allebei in hetzelfde huis in een aparte kamer, is het Nieuwe Slapen. Een kwart van de stellen doet dit. Inmiddels heeft de SAT-relatie zich ook verspreid in Groot-Brittannië. Vlak na de geboorte van het eerste kind slaapt één op de tien Britse stellen apart, en zelfs een derde doet dit tijdelijk in het eerste jaar (het onderzoek werd gehouden onder 2000 koppels). In Engeland raadt slaaprofessor Neil Stanley stellen dit enthousiast aan. Saillant detail: hij is zelf ook fervent apart-slapers (en volgens Google nog steeds getrouwd).

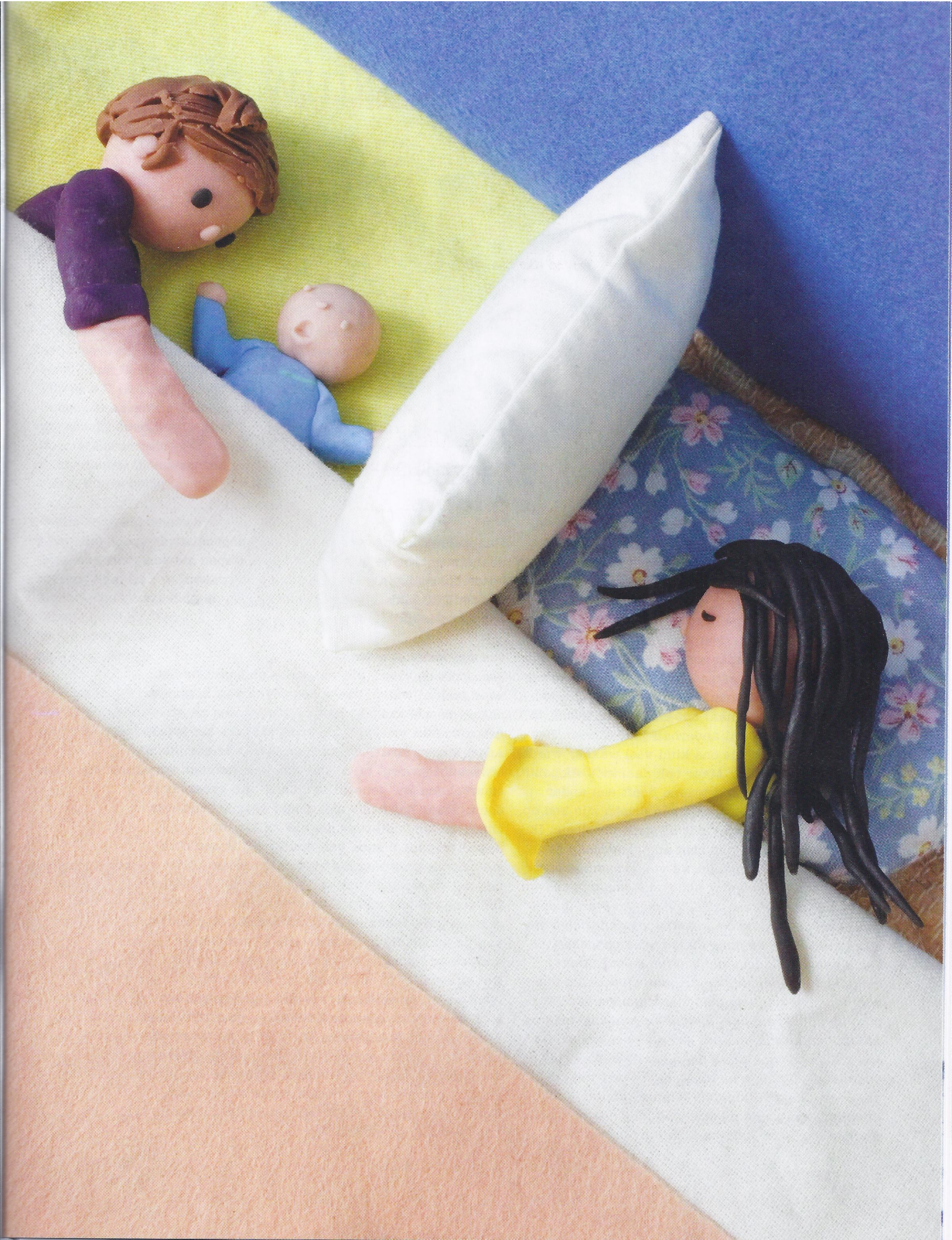
Hoe zit het in Nederland? Hebben we hier een trend of een nieuw taboe te pakken? Na een oproepje op Facebook stromen de reacties dezelfde ochtend al binnen. Veel tegenstanders, maar ook een paar bekentenissen. Twee zwangere vrouwen biechten op regelmatig apart van hun man te slapen omdat ze snurken (zij zijn het bed uit gestuurd), en er zijn een paar ouders met baby's die niet meer samen in één bed slapen.

Een van de mensen die reageerden is eigenlijk tegen apart slapen, maar heeft 'liever dat er in elk geval eentje goed slaapt, dan dat ze allebei met dikke wallen op het werk verschijnen'.

Niet meer dan normaal

Slaapdeskundige Winni Hofman, verbonden aan de Universiteit van Amsterdam, komt deze trend – nog – niet bekend voor. 'Ik denk eerder dat het een reactie is op een andere trend, ook uit Amerika overgewaaid, namelijk die van co-sleeping. De baby tot ver in de peutertijd bij je op de kamer laten slapen. Ligt je baby dichtbij, dan hoef je niet je bed uit en word je minder wakker. Alleen zijn baby's in hun slaap vaak luidruchtig en daar verkijken mensen zich op, dus misschien dat ze daarom uitwijken naar een matras in een rustige ruimte. Wel bekend is, en dat zou onder deze trend kunnen vallen, het apart slapen van stellen bij wie een van beiden snurkt. Maar daar vallen vooralsnog veel oudere stellen onder, van wie de kinderen al zijn uitgevlogen.'

Trendwatcher Adjiedj Bakas weet zeker dat de SAT-relatie in Nederland een opkomend fenomeen is. 'Twee soorten vallen hieronder. Stellen die bij elkaar blijven voor de hypotheek, en mensen die wel van elkaar houden, maar wegens slaapgebrek een matras opzoeken. Eigenlijk heel onzelfzuchtig, om de ander rust te gunnen terwijl jij de baby bij je hebt. Toch is het nog niet iets wat je even op een



In veel culturen is het juist heel normaal om gescheiden te slapen

Snurkvrij bed

Zeker tien procent van de Nederlandse stellen slaapt apart vanwege een snurkende partner. Een Belgische fabrikant haakte hier op in door Sleeping Apart Together-bedden te ontwikkelen. Die kun je uit elkaar schuiven, waarna je een geluidsdempend scherm neerklapt. In het Crown Plaza Hotel bij Schiphol kun je zelfs een snurkvrije hotelkamer boeken (voorzien van een wonderkussen dat snurken moet verminderen, een geluidsdempend apparaat en een geluidsabsorberende muur.)

SAT-voorspelling

Een Amerikaanse vereniging van aannemers heeft in 2007 al voorspeld dat in 2015 het creëren van twee master bedrooms in zestig procent van de gevallen een heel gewone werkopdracht zal zijn.

borrel vertelt, maar het wordt me hier en daar, zeker onder jonge ouders, wel toegefluisterd. Logisch ook: als je zo jong al niet meer bij elkaar slaapt, lijkt dat te wijzen op een slechte relatie.' Maar in de Victoriaanse tijd was het onder de gegoede burgerij niet meer dan normaal om gescheiden ouderslaapkamers te hebben. Bij elkaar slapen had iets armoedigs, dan was er niet genoeg ruimte in huis. En in veel culturen is het al eeuwenlang heel normaal om gescheiden te slapen. Anneke Blom slaapt al anderhalf jaar alleen: 'Het zijn vaak periodes. Als ons kind veel wakker wordt, wisselen we de wacht. Maar ook daarvoor slapen we af en toe apart. Mijn vriend heeft een ander ritme dan ik, hij zoekt pas tegen drieën zijn bed op. Om zeven uur opstaan vindt hij geen probleem. Ik kan daar niet tegen, heb echt acht uur slaap nodig. Na de komst van Bing zijn we vaker apart gaan slapen. Voor mijn rust is het ideaal, maar we leven wel meer langs elkaar heen. Ons seksleven is er ook niet spannender op geworden, al knuffelen we elkaar wel voor we onze slaapkamer opzoeken.' Tja, slaapgebrek doet wat met je. Je cognitieve functies verminderen: de concentratie is niet meer wat het geweest is en autorijden kan gevaarlijk zijn. Bij sommigen raakt het slaap-waaksysteem in de war: zij kunnen na een periode met weinig slaap ook niet meer in slaap komen als de baby wél weer doorslaapt. Ook je weerstand kan scheurtjes vertonen. Slaapdeskundige Winni Hofman: 'Gelukkig ben je als moeder nog jong, maar je zult merken dat je biologische klok minder tegen

slaapgebrek is opgewassen. Nachten doorhalen doe je niet voor de lol.' Ze ziet apart slapen als een goede oplossing, als er maar goede afspraken worden gemaakt (elkaar afwisselen) en de nadruk ligt op 'tijdelijk'.

Grumpy aan het ontbijt

Toch rijst de vraag wat het apart slapen voor het, vaak toch al wat wankele, seksleven van kersverse ouders doet. Bakas: 'Jonge vaders missen na de geboorte hun vrienden, de kroeg en seks het meest. Apart slapen maakt de vrijfrequentie dus niet hoger of lager.' Hij voegt eraan toe dat mannen met een smartphone wel geneigd zijn meer aan cybersex te doen. 'Maar dat hoeft niet slecht voor je relatie te zijn. Dan hoeft hij over jou niet te klagen.' Sekstherapeut Blanca van den Brand is een stuk stelliger in haar mening over apart slapen. 'Met het oog op je nachtrust valt er wat voor te zeggen. Helaas ga je aan apart slapen wennen: het is rustig, je hoeft geen rekening te houden met het gesnurk van de ander. En loopt je relatie al niet lekker, dan is een huilende baby het excuus bij uitstek.' Het alternatief is om samen je huilende baby te troosten en de volgende ochtend grumpy aan het ontbijt te zitten. Blanca: 'Die wallen en rimpels horen er toch ook gewoon bij? Samen de gebroken nachten doormaken bindt ook. Dat is onderdeel van de uitdaging waar jonge ouders zich voor zien staan: op een paar vierkante meter met elkaar samenleven en een liefdevolle en eenheid vormen. Voor jezelf en je kind. Toch?' •