



# Alerte baby's, moeilijke slapers

Ineke van Straeten is kraamverzorgende, lactatiekundige en babypedagoog. Ze ondersteunt ouders bij borstvoeding en bij slaapproblemen. Ook geeft ze cursussen aan (aanstaande) ouders over baby's en het prille ouderschap. Tijdens consulten ziet ze regelmatig dat er slaapproblemen zijn bij jonge baby's, dit komt vooral voor bij hyperalerte baby's. In dit artikel beschrijft ze haar aanpak.

tekst: Ineke van Straeten, fotografie: Marcel Visser

Jullie herkennen ze vast; baby's die met enorm grote ogen de wereld om zich heen lijken op te zuigen. Na een aantal jaren borstvoedingsconsulten gedaan te hebben, herkende ik ze in ieder geval feilloos. Tijdens deze consulten bleek dat er geen sprake was van een voedingsprobleem maar dat er iets anders aan de hand was. Ik zag baby's die me met grote ogen observeerden, even kort gaapten en vervolgens weer druk om zich heen keken. Het waren baby's die je uitnodigden contact te maken en met hen te spelen.

Op een gegeven moment kwam ik erachter dat deze superalerte baby's goede acteurs waren. Ze gaven onduidelijke moeheidssignalen af die door ouders verkeerd geïnterpreteerd werden. Als ze jengelden uit moeheid,

kregen ze voeding; als ze druk bewogen met hun lijfje, werd er met hen gespeeld. En de reden van deze miscommunicatie was hun voortdurend alerte blik. Deze schijnbaar tevreden baby's kwamen hierdoor in een vicieuze cirkel terecht waardoor ze steeds vermoeider werden en steeds slechter gingen slapen.

## Signalen herkennen

Het duidelijkste kenmerk is de nieuwsgierige blik, de opengeperde ogen waarmee de baby onafgebroken de mensen en de omgeving in zich opneemt. De moeheidssignalen zijn daardoor onduidelijk. De baby gaapt even en kijkt daarna weer om zich heen. De baby beweegt druk en de ouders krijgen door de alerte blik het idee dat hij wil spelen. De baby jengelt en zijn ouders

denken dat hij honger heeft. Daardoor blijft de baby veel langer wakker dan hij aankan. Hij raakt oververmoeid en daardoor gaat hij steeds korter en slechter slapen. Ook zal hij meer gaan huilen. Het is belangrijk dat ouders leren het gedrag van hun baby goed te interpreteren en dat ze sensitief op dit gedrag ingaan. Het resultaat zal zijn dat de baby een betere slaper en een tevredener baby zal worden.

## Slaapconsult

Juist deze hyperalerte baby's brachten me op het idee om pedagogiek te gaan studeren en babypedagoog te worden, zodat ik ouders via consulten en cursussen het gedrag van hun baby kon uitleggen. Steeds vaker kom ik via verloskundigen bij baby's terecht met een slaap-

probleem. Ouders hebben soms al van alles geprobeerd en het enige wat ze nog kunnen bedenken, de baby huilend in slaap laten vallen, willen ze niet. Mijn visie is dat het niet goed is om jonge baby's te laten huilen om zo in slaap te vallen. Zeker bij deze hyperalerte baby's werkt het huilen averechts. Zij worden sneller overstuur en vallen daarna helemaal niet meer in slaap.

Wat is mijn aanpak bij deze wakkeren maar vermoeide baby's? Samen met de ouders bespreek ik in een consult wat ze tot nog toe gedaan hebben. Daarna kijk ik naar een voeding, hoe de ouders en hun baby contact maken met elkaar en wijs ik ouders op de eerste moeheidssignalen van hun baby. Het eerste gaapje verdraagt dat deze ogenschijnlijke wakkere baby toch moe is. Dit is het moment om het slaapritueel te beginnen met een vaste volgorde van handelingen.

### Slaapritueel

Bij het signaleren van moeheid, gaan de ouders langzamer en zachter praten, ze maken geen actief oogcontact meer, ze dragen hem met langzame geleidelijke bewegingen naar zijn wiegje, begeleid door een vast muziekje. Het kan enorm helpen

om de slaapkamer overdag donkerder te maken zodat de baby niet blijft rondkijken. Ook vinden baby's het fijn als ouders even de handen op hun buik en hoofdje leggen. Dit alles geeft de baby een veilig gevoel. Deze strakheid en begrensdheid doet hem denken aan de strakke, warme, donkere baarmoeder. En last but not least: white noise kan een prima laatste zetje zijn om de baby in slaap te laten vallen. Je kunt white noise als app op je iPhone bestellen in de vorm van geluiden van regelmatig geruis (droger, stofzuiger) of natuurgeluiden. Baby's houden nu eenmaal niet van stilte en het geruis van white noise doet hen aan die vertrouwde rumoerige baarmoeder denken.

### Ganzenbord

Ik leer ouders te werken met een stappenplan, een plan dat hetzelfde werkt als het spel Ganzenborden. Je doet een aantal stapjes vooruit maar soms moet je weer even terug en soms zelfs helemaal opnieuw beginnen. De succesformule is dat de baby in bed wordt gelegd en dan meteen gaat slapen. Maar om dat te bereiken kunnen sommige baby's en ouders eest nog wat hulp gebruiken. Als de baby protesteert en het lukt niet in slaap te komen

in bed, dan kunnen de ouders proberen hem eerst in slaap te wiegen in hun armen of in een draagdoek en hem daarna weer in bed te leggen.

### Slaapassociaties

Er ligt een aantal basisprincipes ten grondslag aan dit stappenplan om beter te slapen.

In het begin is het belangrijker dat de baby slaapt dan hoe hij slaapt. Want een uitgeruste baby gaat weer beter slapen. Dus een baby die overdag goed slaapt, zal ook 's nachts beter slapen. Oefenen met slapen doe je overdag, 's nachts kies je voor de gemakkelijkste manier en help je de baby als dat nodig is om in slaap te vallen. Als de baby heel moeizaam slaapt, ga je overdag een of twee keer oefenen, want anders wordt het voor zowel de ouders als de baby veel te stressvol en tijdrovend.

Veel baby's hebben een slaapassociatie nodig om in slaap te kunnen vallen: zuigen op een tepel of op een speen, wiegen, aaien, een liedje. Een onderdeel van de slaaptraining is dat de baby de slaapassociaties steeds minder nodig heeft, zeker die associaties waarbij hij zijn ouders nodig heeft. Het doel is dat de baby als hij in slaap valt of wak-



### TWEE CASUSSEN

**Mijn ervaring is dat deze slaaptrainingen heel verschillend kunnen uitpakken. Soms is het appeltje eitie en hebben de ouders met een beetje begeleiding binnen de kortste keren een veel beter slapend kindje. Jammer genoeg is dit niet altijd het geval. Ik heb het idee dat het succes van de slaaptraining heel erg afhangt van de mate van alertheid en prikkelbaarheid van de baby. Bij enkele trainingen lukte het de ouders tot de leeftijd van anderhalf jaar niet om de baby zelfstandig in slaap te laten vallen.**

**Aan de hand van twee casussen zal ik jullie laten zien hoe verschillend de uitwerking van de slaaptraining kan zijn.**

De in dit artikel besproken casussen gaan niet over de baby die hier is afgebeeld

### CASUS 1: Luca

De eerste slaaptraining waarover ik jullie wil vertellen was bij baby Luca. Na een borstvoedingsconsult kwam ik voor een slaapconsult bij Luca toen hij vijf maanden oud was. Ik zag een heel leuk levendig jongetje dat naar iedereen bleef kijken. Hij dronk elke twee uur. Hij sliep moeilijk in overdag en werd na maximaal 45 minuten, dus na één slaapcyclus, weer wakker.

Het hielp de ouders enorm dat ze van mij hoorden dat Luca een bijzonder alerte baby was en ook dat ze leerden te herkennen wanneer hij moe was. Luca was een fysieke en sterke baby.

Door zijn beweeglijkheid en zijn alerte blik was zijn moeheid moeilijk te herkennen

De ouders brachten Luca meestal naar bed als hij zo'n 90 minuten wakker was geweest. Hij had dan gedronken en een tijd gespeeld. Doordat ze tijdens mijn consult zijn moeheidssignalen beter begrepen, zagen ze dat hij al na 75 minuten begon te gapen en dat was het startsignaal voor het slaapritueel. Luca kreeg dan een speentje, hij werd naar zijn bedje gebracht, de slaapkamer werd donkerder gemaakt, er werd een muziekje gespeeld en Luca ging slapen. Deze vaste slaaproutine werkte heel goed en snel bij Luca.

Intussen is Luca anderhalf jaar. Hij observeert nog steeds, beleeft alles heel intens en hij is heel sociaal. Zijn ouders hebben gemerkt dat routines en voorspelbaarheid bij overgangsmomenten heel goed werken. Als hij een speentje ziet, weet hij dat hij gaat slapen; bij het zien van zijn schoenen, loopt hij naar zijn jas omdat hij weet dat hij dan naar buiten gaat. Een paar adviezen hielpen de ouders van Luca al om hem beter te begrijpen en daardoor het slapen heel snel te verbeteren.



## CASUS 2: Sam

De slaapproving bij Sam verliep heel anders. Toen Sam vijf maanden oud was, deed ik een borstvoedingsconsult bij hem omdat hij overdag kort, vaak en onrustig aan de borst dronk. Hij was snel afgeleid, bewoog veel en zijn alertheid werd benadrukt door zijn grote ogen. Ik had het idee dat Sam te moe was om goed te drinken en te slapen.

Het consultatiebureau had de ouders geadviseerd een slaapproving te doen waarbij ze Sam zouden laten huilen, maar dat wilden ze niet. Ik leerde de ouders zijn moeheidssignalen te herkennen en bij de eerste signalen te beginnen met het slaapritueel: langzaam en zacht praten, verbreken van oogcontact en een vast liedje of white noise laten horen. Mijn advies was om Sam de eerste dagen bij moeheid in de draagdoek te nemen om er zeker van te zijn dat hij zou slapen om zo zijn moeheid te doorbreken. Deze ouders vonden dragen een fijne manier om Sam rustig te krijgen.

Ondanks dat de ouders na het consult Sam beter begrepen en Sam ook wat beter sliep, bleef hij hulp nodig hebben om in slaap te vallen. Tijdens een tweede consult vertelde ik de ouders dat er nu twee opties waren. Ze konden doorgaan met Sam helpen met in slaap vallen, of ze konden Sam, nu hij wat ouder was, even laten huilen om in slaap te vallen. Zijn ouders kozen voor de eerste methode omdat ze Sam niet wilden laten huilen.

Toen Sam anderhalf jaar was, had moeder Eva het gevoel dat Sam in staat was om zelf in slaap te vallen. Na een slaapritueel van rust, boekje, even samen liggen en aaien, liep Eva weg en ging Sam rustig slapen. Rond twintig maanden heb ik Sam weer gezien. Hij sliep goed, viel zelf in zijn eigen bed in slaap. Sam is nog steeds erg afgeleid door dingen om hem heen. Hij is heel sociaal en vindt het heel leuk om op het kinderdagverblijf mee te helpen bij de verzorging van de baby's.

Ondanks dat de ouders van Sam absoluut een zware tijd hebben gehad met de bewerkelijkheid van Sam, het vele dragen, de tijd die ze bij zijn bedje hebben doorgebracht, vond ik het heel knap dat ze er steeds vertrouwen in hadden dat het uiteindelijk wel goed zou komen.

ker wordt, weer uit zichzelf in slaap kan vallen.

### Wat kan jij doen?

Wat is de relevantie van mijn verhaal voor kraamverzorgenden? Jullie zien veel verschillende baby's. Jullie zien rustige baby's die zich nog in een andere wereld lijken te bevinden. Je hebt baby's die eenmaal per dag even contact maken. Maar je hebt ook baby's die al vanaf de eerste dag heel veel wakker zijn en de wereld bestuderen.

Leg ouders uit dat het heel leuk is om een heel alert kindje te hebben maar dat ze heel goed op zijn moeheidssignalen moeten letten, dat ze bij het eerste signaal beginnen met een slaapritueel. Jullie kunnen ouders laten zien hoe goed een baby kan spiegelen en dat een baby voelsprietten heeft. Je kunt voordoen hoe je eerst zelf rustig probeert te worden voordat je de baby oppakt en probeert te kalmeren. Voordat ouders de baby oppakken om naar bed te brengen, is het goed dat ze zelf even rustig gaan ademen en vanuit dit rustige gevoel met het slaapritueel beginnen.

Zelf vertel ik ouders die een hyperalerte baby hebben dat deze wakkere baby's misschien niet de gemakkelijkste slapers zijn, maar wel absoluut de leukste baby's.

Bronnen  
[-http://alumni.uva.nl/](http://alumni.uva.nl/)  
[-www.voedingonline.nl/page/Nieuws/Bericht/1327/Prof.dr.-Ruurd-van-Elburg-hoogleraar-Early-life-nutrition](http://www.voedingonline.nl/page/Nieuws/Bericht/1327/Prof.dr.-Ruurd-van-Elburg-hoogleraar-Early-life-nutrition)  
[-www.nutriciaresearch.com/early-life-nutrition/thousand-days/](http://www.nutriciaresearch.com/early-life-nutrition/thousand-days/)  
[-www.voedingcentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/wat-is-nieuw-in-de-schijf-van-vijf.aspx](http://www.voedingcentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/wat-is-nieuw-in-de-schijf-van-vijf.aspx)