

‘Geen baby is hetzelfde’

Vraag kraamverzorgenden of ze meer willen weten over slaapgedrag van baby's en de reacties stromen binnen. Het is duidelijk: dit onderwerp lééft. Eenduidige antwoorden op alle vragen zijn er echter niet. Drie deskundigen aan het woord. Tekst: José van der Waerden





Foto's: iStockphoto

Er is nog maar weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar slaapgedrag van baby's. KraamSupport sprak met drie deskundigen die zich hier vanuit hun eigen vakgebied mee bezighouden. Waar iedereen het over eens is, is dat goed slapen belangrijk is voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van de baby. Door te slapen herstellen de spieren zich en wordt nieuwe energie aangemaakt. Het brein 'leert' tijdens de slaap door het verwerken van indrukken en het opslaan van informatie.

SLAAPCYCLUS

Bij baby's tot drie maanden praten we nog niet over een dag-nachtritme, maar over een slaap-waakritme. In die eerste drie maanden slapen baby's zestien tot twintig uur per dag volgens een bepaalde slaapcyclus. Deze slaapcyclus is anders dan die van kinderen en volwassenen.

- Een baby start altijd in de *REM-slaap* (*rapid eye movement*). Dit is een oppervlakkige, actieve slaap die je kunt herkennen aan snelle oogbewegingen, korte spierschokjes, grimassen en onregelmatige ademhaling. In deze fase droomt de baby. De REM-slaap neemt 50 tot 60 procent van de slaaptijd in beslag.
- De overige slaaptijd is de *non-REM-slaap*. Dit is een rustige, diepe slaap. Je ziet dat aan de gesloten ogen en regelmatige ademhaling.
- De non-REM-slaap wordt afgewisseld met *indeterminante slaap*. Dit zijn korte periodes

waarin de baby rustig met de ogen open ligt en wakker lijkt, maar dat niet is. Er is nog steeds een regelmatige ademhaling.

- Een echt wakkere baby heeft een onregelmatige ademhaling, maakt 'grove' bewegingen of gaat huilen.

Over hoe lang zo'n 'slaapronkje' duurt, lopen de meningen uiteen. Sommige onderzoekers houden het op ongeveer veertig minuten, anderen gaan uit van vijftig minuten tot

'Help ouders bij het "lezen" van hun kindje'

een uur. Het staat vast dat na ongeveer drie maanden de slaapcyclus langer wordt. De REM-slaap daalt dan naar circa 40 procent van de slaaptijd. De baby gaat dus langere tijd diep slapen, met minder dromen. Hoeveel 'slaapronpjes' een baby achter elkaar maakt, is heel wisselend. Dat hangt af van wanneer hij weer honger krijgt. Het ene moment van de dag slaapt de baby wat korter, het andere moment weer langer. Elk kind zit wat dat betreft anders in elkaar.

WAKKER

'Als kraamverzorgende kun je ouders helpen bij het maken van een goede start', zegt Bregje van Sleuwen, die voor TNO Kwaliteit van Leven onderzoek doet naar het voorkomen en oplossen van slaapproblemen bij kinderen van 0 tot 4

jaar. 'Help ouders door samen naar de baby te kijken. Zo help je ze bij het "lezen" van hun kindje.' Ze geeft een voorbeeld: 'Baby's worden vaak tijdens het slapen half wakker. Ze pruttelen wat en hebben soms de oogjes open. Veel ouders denken dan dat hun kind niet meer wil of kan slapen en halen het uit bed. Dat moet je juist niet doen. Als een pasgeborene niet huult en geen hap- of zoekbewegingen maakt, heeft hij geen honger. Hij kan dan gemakkelijk nog een slaapronkje maken. Breek je daarop in, dan verstoor je het natuurlijke slaappatroon.'

'Wacht daarom tot de baby écht wakker is, maar begin dan wel meteen met voeden', stelt van Sleuwen. 'Een pasgeborene is snel weer moe. Als je te lang wacht met voeden, heeft hij niet meer voldoende energie om goed te drinken. Te weinig drinken betekent geen volle buik, sneller hongerig worden, eerder wakker worden en dus te weinig slaap. Als dat doorzet, is de baby voortdurend te moe om goed te drinken. Het slaapritme raakt verstoord en dat leidt vaak tot een ontevreden, huilerig kindje.'

Een baby wakker houden werkt volgens van Sleuwen averechts. 'Een té moe kindje heeft moeite met inslapen en slaapt korter en onrustiger. Het is belangrijk de baby moe, maar wel wakker in bed te leggen. Zo kan hij leren zelfstandig en onafhankelijk van zijn ouders in slaap te vallen. Wijs de ouders op de eerste signalen van vermoeidheid en benoem ze. Bij heel jonge baby's zijn dat drie dingen: wegstijven, wat bleek en stil worden of jengelen.'

Slaapgedrag van baby's



AANPASSEN

Renilde van den Bossche, onderzoeker en ouderbegeleider bij Slaapcentrum Sein in Zwolle, komt regelmatig kinderen tegen met slaapproblemen die ontstaan zijn in de babytijd. 'Een regelmatig voedings- en slaapritme kan dat voorkomen', vertelt Van den Bossche. 'Afgestemd op het karakter van het kindje, want geen baby is hetzelfde. De een slaapt meer dan de ander en ook bij baby's heb je avond- en ochtendmensen. Er zijn heel gezonde kinderen die overdag weinig slapen en 's ochtends vroeg wakker zijn. Dat vraagt vaak veel energie van ouders. Toch is het enige wat die kunnen doen zich aanpassen.'

In de buik slapen baby's vaak overdag – in slaap gewiegd door hun actieve moeder – en worden ze 's avonds wakker, vertelt Van den Bossche. 'Dat ritme houden ze na de geboorte. Om ze te helpen in een dag-nachtritme te komen, is het goed om overdag de slaapplek licht te houden. 's Avonds moet de slaapkamer wel goed verduisterd zijn, want donker stimuleert het slaaphormoon melatonine.'

Een dromende baby zet ouders

soms op het verkeerde been. 'Het kindje slaapt dan vaak wat onrustig. Het glimlacht soms of heeft de ogen halfopen. Ouders denken dan onterecht dat het kindje wakker is.' Ouders zijn ook wel eens onnodig ongerust over hun slapende baby, vervolgt de slaapdeskundige. 'Tijdens de REM-slaap stopt de ademhaling soms kort, maar dat is tot een halfjaar normaal. In de non-REM-slaap is de ademhaling juist zo diep dat hij nauwelijks merkbaar is. Ook daar kunnen ouders van schrikken.'

RICHTLIJNEN

'We moeten ouders leren om zelf naar hun baby te kijken en een goede start met de borstvoeding te maken', vertelt lactatiekundige Siemian Berghuijs. 'Slapen komt dan vanzelf. Een pasgeborene ontwikkelt volgens mij pas een slaappatroon als hij of zij voldoende voeding krijgt. En pas dan kun je gaan observeren. Bij borstvoeding is dat vaak pas aan het eind van de kraamperiode, of zelfs later.' Berghuijs was eind jaren zeventig een van de eerste lactatiekundigen in Nederland. Ze heeft een eigen praktijk en is medeoprichter en

Wiegendood

Wiegendood betekent een plotselinge en onvoorziene dood van een ogenschijnlijk gezond kind. Over de oorzaken van wiegendood is nog veel onduidelijk, maar sinds in Nederland de buikligging van baby's op landelijke schaal wordt afgeraden, is het aantal wiegendoodgevallen sterk afgenomen. Het beste is om een baby vanaf de geboorte altijd in rugligging te slapen te leggen. Uit zijligging rolt een kind namelijk al na een paar weken gemakkelijk op de buik. Natuurlijk willen veel ouders hun kind graag bij zich houden, maar samen met je kind in één bed slapen, is zeker in de eerste vier maanden een risicofactor voor wiegendood. Het geven van minstens drie maanden borstvoeding daarentegen, vermindert het risico op wiegendood. Over het waarom is nog weinig bekend.

voorzitter van de Nederlandse Vereniging van Lactatiekundigen. Als het over slapen gaat, vindt ze dat er te snel vanuit problemen wordt gedacht. 'En dan moeten alle ouders eraan geloven en richtlijnen hantieren die misschien helemaal niet bij hen passen. Ik kom regelmatig ouders tegen die in verwarring zijn over adviezen van de wijkverpleegkundige. Adviezen waarvoor geen enkele noodzaak of aanleiding is, en die totaal niet stroken met de gevoelens van de ouders.'

KORTER SLAPEN

Baby's die volledige borstvoeding krijgen, slapen meestal korter dan flesgevoede baby's, vertelt Berghuijs. 'Borstvoeding is lichter verteerbaar en vaak drinken fleskinderen per voeding wat meer. Maar bij borstvoeding hangt het ook af van hoeveel melk een moeder heeft en hoe vet die is. Van vettere melk krijgt de baby sneller een voller gevoel.' Een baby zal gemiddeld om de drie uur willen drinken – en veel borstgevoede kinderen vaker – omdat hij of zij dat nodig heeft, stelt de lactatiekundige. 'Een jonge baby die wakker wordt, heeft honger. Als je dan niet voedt, breng je de melkproductie in gevaar. Omdat voldoende eten essentieel is voor lekker slapen, is het voor borstgevoede baby's belangrijk dat de borstvoeding zo snel mogelijk goed op gang komt.' In tegenstelling tot Van Sleuwen is ze van mening dat het goed is om de eerste dagen ook aan te leggen als de baby nog niet helemaal wakker is. 'Als de baby geluidjes maakt of belletjes blaast, kun je de borst aanbieden. Misschien heeft de baby geen honger, maar baby's houden van zuigen, en het



is goed voor het stimuleren van de melkproductie.'

Pas als de melkproductie op gang is, kan de pasgeborene op vraag gevoed worden, stelt Berghuijs. 'Daarna valt de baby meteen weer in slaap en dat kan prima in z'n moeders armen. Alleen oudere baby's zijn na de voeding langere periodes wakker.' Overigens kan slecht slapen en huilen ook medische oorzaken

hebben, benadrukt de lactatiekundige: 'Bijvoorbeeld Reflux, het Kiss-syndroom of een reactie op iets wat de moeder eet of drinkt.'

NACHTVOEDING

Nachtvoeding snel afbouwen is volgens Berghuijs erg onverstandig. Ze verwijst naar een Australisch onderzoek uit 2006 onder baby's van 1 tot 6 maanden. 'Daar

in staat dat 75 procent van de volledig borstgevoede baby's altijd een nachtvoeding nodig heeft. Slechts 25 procent slaapt door. Doorslapen wordt vaak vanuit de omgeving opgelegd, terwijl nachtvoedingen bij volledige borstvoeding erg belangrijk zijn. Van de hoeveelheid voeding die baby's nodig hebben, drinken ze 20 procent in de nacht.' ●