

Het ontwikkelen van een goede slaapgewoonte.

Twee weken geleden ontving ik de volgende e-mail; Wij hebben twee kinderen, Thomas van 3 en Jeroen van 3 weken oud.

Jeroen heeft veel bij ons op de borst geslapen, omdat hij dan tevreden was. In de wieg maakt hij slechts hazenslaapjes. Ook nu slaapt hij s'avonds bij ons op de borst. Op advies van de wijkverpleegkundige proberen we sinds afgelopen donderdag meer regelmaat te creëren en volgen we het advies van voeden-verschonen-contact-box-wakker in bedje leggen en de regel van een kwartier alleen laten huilen, troost etc. Overdag lukt dit redelijk om dit toe te passen, hij slaapt echter minder lang en valt door vermoeidheid vaak in slaap tijdens het voeden. Ik geef borstvoeding en doe dit overdag ongeveer om de 2 uren.

Hij heeft s'nachts nog nooit in de wieg geslapen, meestal slaapt hij bij mij op de borst. Tijdens de nachtvoeding ben ik vaak te moe om wakker te blijven. Ik hoop dat u ons tijdens een consult kunt adviseren hoe wij meer regelmaat in de dag/nacht kunnen krijgen.

Tijdens het consult werd duidelijk dat met name de moeder heel erg moe is en een gespannen indruk maakt. Eigenlijk zijn beide ouders ten einde raad. Nadat eerst uitgesloten moet worden dat er medisch gezien geen oorzaken zijn die mee kunnen spelen met betrekking tot het huilen en onrust bij Jeroen, kan ik samen met de ouders "een plan van aanpak" maken. Gezien de vermoeidheid van de moeder was het even zoeken om de juiste en vooral haalbare stappen te maken met als doel dat er een goed slaappatroon zal ontstaan bij Jeroen. Een tweede doel is om beide ouders te begeleiden met betrekking tot het huilen van Jeroen. Ze zijn zich allebei bewust dat ze hier niet altijd adequaat mee omgaan. Ze staan open voor adviezen en hebben inzicht gekregen hoe het anders kan. Omdat Jeroen ook regelmatig spuugt hebben we ook gekeken naar het voeden. Bij navraag bleek dat de moeder gemiddeld een uur bezig was met het geven van borstvoeding.

Slaap wordt vaak genoemd als probleem bij baby's tot een jaar. In de praktijk blijkt dat dit slaapprobleem heel wat dagelijkse spanning, frustratie, pure vermoeidheid, verwarring, onzekerheid, woede en strijd teweeg kan brengen.

En bovenal dat het slaapprobleem veelal een gevolg is en geen oorzaak op zich. Ouders zijn vaak onvoldoende geïnformeerd over wat ze zelf heel veel kunnen doen (en laten!) om hun baby te helpen een goede slaapgewoonte te leren ontwikkelen. Hoe klein een baby ook is, hij is gevoelig voor de signalen die je als ouder/verzorger uitzendt.

Soms kunnen baby's wat overgevoelig en angstig zijn en daardoor hulp nodig hebben om tot rust te komen.

Het is belangrijk om tegemoet te komen aan de behoeften van de baby. Een baby heeft hulp nodig van zijn ouders/verzorgers om zich veilig te voelen. Op deze manier kan de baby ontspannen in slaap vallen.

In het geval van Jeroen is het voor ouders belangrijk dat ze het hongergehuil van hun baby leren herkennen. Ook

het leren onderscheiden dat hun baby geen honger heeft.

Baby's accepteren meestal voeding wanneer die wordt aangeboden, ook al heeft de baby niet echt honger. Dit kan leiden tot overvoeding en verwarring over voedingen als slaap. Een baby moet een regelmatig bioritme leren te ontwikkelen en zo te leren herkennen wat hij wil.

Het zelf leren inslapen is een belangrijke stap voor een baby.

In de genoemde situatie is stap voor stap gewerkt om een goede slaapgewoonte te ontwikkelen, de volgende aandachtspunten zijn hierbij toegepast door de ouders:

- benader een baby rustig & met aandacht, stem je handelingen af op de baby, controleer of je eigen lichaam ontspannen is voor je de baby oppakt
- probeer consequent te zijn, hoe saai de herhaling ook is, het is voor een baby vaak geruststellend
- zorg goed voor jezelf: je baby is belangrijk, maar niet belangrijker dan jou
- verdriet & woede a.g.v. te weinig slaap, veelvuldig huilen baby: uit deze gevoelens aan partner of iemand anders & erken spanningen, probeer ze kwijt te raken
- eigen slaapplek, als een baby ongeveer 2 maanden oud is, kent zijn leven meer rust en samenhang, dit is een goed moment om zijn slaapplek wat verder weg te zetten
- maak een slapende baby nooit wakker, tenzij daar medische redenen voor zijn
- observeer je baby en let op tekenen van vermoeidheid
- baby's worden niet moe van korte slaapjes, wel van veel te lang wakker zijn
- probeer overdag zo veel mogelijk tegemoet te komen aan de behoeften van je baby (o.a. knuffelen, op schoot zitten, huid op huid contact tijdens het voeden etc.) , zodat de kans kleiner wordt dat hij je s' nachts nodig heeft
- probeer andere manieren om je baby te helpen ontspannen en te kalmeren (babymassage, huid op huidcontact en je baby laten "verhuilen" in jouw handen/armen)
- leg je baby in bed als hij nog wakker is en zich bewust is van zijn omgeving
- maak s' nachts zo weinig mogelijk ophef als je de baby voedt of geruststelt, bewaar knuffelige, speelse momenten voor overdag
- als je denkt dat je baby hongerig is, kun je dit testen door met een vinger over je baby's wang te strijken, hij zal zijn hoofd naar die kant rukken alsof zijn leven ervan af hangt
- het is verleidelijk om voeding als troost te bieden, het nadeel hiervan is dat de baby je als troostobject gaat zien, door dit s' nachts toe te staan, kan zich een hardnekkige gewoonte ontwikkelen waarbij de baby wakker wordt voor een nachtvoeding
- voed je baby zolang hij goed en krachtig drinkt, niet langer

Nu ruim twee weken later is er sprake van meer rust en regelmaat met betrekking tot de dag en nacht.

Leestip: Slaap "Het geheim van probleemloze nachten", Beatrice Hollyer & Lucy Smith ISBN 9 789062 558056