

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs omtrent normaal slaapgedrag van baby's en jonge kinderen en over hoe dit gedrag zich ontwikkelt.

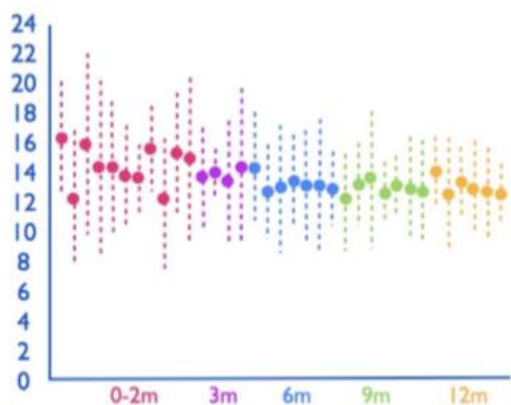
Voor meer informatie hierover en over vele andere onderwerpen kun je www.basionline.org.uk bezoeken.

Vraagt iedereen je hoe je baby slaapt? Lijkt het alsof alle andere baby's meer slapen dan die van jou? Heb je het gevoel dat jij of je baby wordt beoordeeld op hoe 'goed' ze slaapt? Heeft iemand je verteld dat je baby anders 'moet' slapen dan ze nu doet? Dan sta je niet alleen!

Het is belangrijk te onthouden dat baby's in overeenstemming met hun eigen, innerlijke biologische ritmes functioneren en ze zijn zich niet bewust van wat er tegen hun ouders wordt gezegd. Vaak duurt het een aantal maanden voordat je baby een herkenbaar dag-en-nachtpatroon van wakker zijn en slapen tot stand heeft gebracht. Gedurende deze periode hebben veel ouders gewoon wat geruststelling nodig, zodat ze weten dat hun baby normaal gedrag laat zien en dat de slaappatronen zich ontwikkelen zoals je mag verwachten. In situaties waarin we als volwassenen niet gelukkig zijn met de ontwikkeling van het slaapgedrag van ons kind, is het zeer goed mogelijk dat niet de baby het probleem is. Misschien zijn simpelweg onze verwachtingen ten aanzien van de slaap en de behoeften van de baby niet realistisch.

De normale ontwikkeling van het slapen van baby's en jonge kinderen

Slaap is een ontwikkelingsproces en onze slaapbehoeftes veranderen gedurende ons leven. Wakker worden in de nacht is normaal in de vroege kindertijd en gezonde baby's hebben meerdere wakkere momenten per nacht aan het einde van een slaapcyclus.



Pasgeboren baby's slapen misschien wel 18 uur per dag, maar vaak slechts 2 of 3 uur per keer. Gedurende het eerste jaar daalt de slaapduur naar ongeveer 15 uur en het grootste deel van de slaap vindt plaats in de nacht als gevolg van de ontwikkeling van het 24-uursritme van de biologische lichaamsfuncties. Alle baby's zijn echter anders! Een recent onderzoek (zie afbeelding) laat de variatie zien van deze gemiddelde slaapperiodes in het eerste levensjaar. Pasgeboren baby's hebben een kleine maag en moeten vaak worden gevoed; daarom worden ze ongeveer iedere twee uur wakker. Sommige baby's worden vaker wakker, andere slapen langer. Naarmate baby's groter worden, kunnen ze iets meer tijd laten verstrijken tussen de voedingen. Humane melk wordt echter snel verteerd en in het algemeen moeten baby's daarom zowel overdag als 's nachts regelmatig worden gevoed.

Tegen de tijd dat baby's een maand of drie oud zijn, beginnen sommige (maar niet alle) een beetje door te slapen (zo'n vijf uur achtereen na een voeding). Als ze rond de vijf maanden zijn, heeft de helft van hen wellicht al nachten waarin ze acht uur slapen. In het algemeen slapen baby's tot aan de leeftijd van een jaar echter niet iedere nacht de hele nacht door. En zelfs als ze dat 'doorslapen' af en toe al hebben gedaan, keren veel kinderen terug naar weer wakker worden in de nacht. Eén onderzoek stelde vast dat 27% van de baby's tegen de leeftijd van één jaar nog niet regelmatig van 22.00 uur tot 6.00 uur had geslapen. Overigens werd er bij dit onderzoek geen rekening gehouden met de voedingsmethode en de slaaplocatie. Zo'n 13% van de baby's had op de leeftijd van één jaar nog niet regelmatig vijf uur aan één stuk geslapen. Sommige gezonde, normale baby's houden dus ook na de leeftijd van één jaar een patroon van meerdere keren per nacht wakker worden.

Waarom baby's slapen zoals ze doen

Mensenbaby's hebben een aantal zeer specifieke eigenschappen; sommige daarvan hebben zich over een tijdspanne van vele miljoenen jaren ontwikkeld en zijn diep verankerd in onze biologie en ons gedrag:

- We hebben een lange periode van groei en ontwikkeling na de geboorte. Tijdens deze periode groeit het babybrein enorm snel en het kind heeft daarvoor veel energie nodig.
- Een mensenbaby moet daarom vaak en op verzoek worden gevoed met melk die veel calorieën en weinig vet bevat en die snel wordt verteerd.
- We worden geboren met een aantal zeer goed ontwikkelde zintuigen, met name gezichtsvermogen, gehoor en gevoel bij aanraking.
- We zijn niet in staat ons aan onze verzorger vast te grijpen en dus zijn we ervan afhankelijk dat we worden gedragen, zodat we dicht bij die verzorger kunnen blijven.
- Sommige aspecten van onze fysiologie hebben maanden nodig om tot rijping te komen. Daarbij gaat het bijvoorbeeld om de regulatie van temperatuur, ademhaling en hartslag.

Door de evolutionaire geschiedenis heen zouden mensenkinderen niet hebben kunnen overleven zonder de constante aanwezigheid van een verzorger, in de meeste gevallen de moeder. Samen met de behoefte aan frequente voedingen betekent dit dat mensenbaby's dag en nacht dicht bij hun moeder horen te zijn. Mensenbaby's zijn biologisch gezien zo geëvolueerd dat ze dicht bij (en waarschijnlijk in contact met) het moederlichaam moeten slapen in de eerste maanden of jaren van hun leven. In het verleden konden we zonder die nabijheid niet overleven. Tegenwoordig leven en slapen we in totaal andere omgevingen dan die waarin we als mensheid zijn geëvolueerd. Dat houdt in dat we, om de slaap van baby's en jonge kinderen te begrijpen, heel wat informatie nodig hebben. We moeten weten wat normaal is voor de slaap van een jong kind, gebaseerd op onze biologische ontwikkeling, en we moeten weten op welke wijze onze geschiedenis en cultuur hebben bepaald wat we heden ten dage normaal vinden.

'Doorslapen'

Algemene opvattingen over wanneer baby's moeten 'doorslapen' zijn gebaseerd op studies die in de 50-er en 60-er jaren zijn gedaan met baby's die kunstmatige zuigelingenvoeding kregen. Het is echter normaal voor baby's – vooral als ze borstvoeding krijgen – om in ieder geval in het eerste levensjaar 's nachts wakker te worden en te worden gevoed.

Ouders kunnen zich onder druk gezet voelen om hun baby's te leren al op jonge leeftijd onafhankelijk te zijn. Populaire mythes suggereren dat 'zoete' baby's 's nachts doorslapen, dat ze alleen slapen en dat ze 's nachts geen aandacht nodig hebben. Als gevolg daarvan kunnen ouders de neiging hebben hun baby te 'helpen' om zo snel mogelijk 'door te slapen'. Te verwachten dat een mensenbaby alleen slaapt gedurende lange periodes is echter onrealistisch en kan schadelijk zijn. Onderzoek laat zien dat baby's die kunstmatige zuigelingenvoeding krijgen, dieper slapen en vaak ook gedurende een groter aantal uren achtereen dan baby's die borstvoeding krijgen, hoewel het totale aantal uren slaap gelijk is. Het gebruik van kunstmatige zuigelingenvoeding of 'slaaptraining'



om baby's aan te moedigen tot 'doorslapen' voordat ze daaraan toe zijn, maakt het moeilijk om door te gaan met borstvoeding geven. Het kan er ook toe leiden dat baby's volwassen slaappatronen ontwikkelen, terwijl andere processen in hun lichaam (zoals regulatie van de temperatuur, de hormoonproductie en de genen die onze biologische ritmes aansturen) zich nog niet voldoende hebben ontwikkeld. Wakker worden uit de slaap wordt gezien als een belangrijk mechanisme in de bescherming van baby's tegen mogelijk fatale hartslag- of ademhalingsproblemen die te maken hebben met SIDS (Sudden Infant Death Syndrome, wiegendood). Het aanmoedigen van lange periodes van diepe slaap voordat baby's daaraan toe zijn, kan voor sommige baby's dan ook tot een verhoogd SIDS-risico leiden.

Zie onze andere informatiebladen en www.basionline.org.uk voor meer informatie.