

Op een bepaald moment gedurende de eerste maanden van het leven van hun baby beginnen ouders zich af te vragen of er iets is wat ze zouden kunnen – of moeten – doen om hun baby te ‘helpen’ langer, dieper, beter of de hele nacht door te slapen. Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke onderbouwde bewijs aangaande slaaptrainingsmethodes. Voor meer informatie hierover en over andere onderwerpen betreffende het slaapgedrag van kinderen kun je www.basionline.org.uk bezoeken.!



Veel ouders overwegen het inzetten van een slaaptrainingsprogramma in de veronderstelling dat hun baby zou moeten worden ‘geholpen’ om onafhankelijk slaapgedrag te ontwikkelen. Boeken over opvoeding en ouderschap en commentaar van goedbedoelende vrienden, familieleden en andere informatiebronnen kan ertoe leiden dat ouders (die vaak al slaapgebrek ervaren) geloven dat als ze hun baby niet ‘trainen’, hun kind niet in staat zal zijn om uit zichzelf door te slapen. Tegen ouders die hun kind in slaap wiegen, voeden of knuffelen, wordt nog vaak gezegd dat ze daarmee vragen om problemen op de lange termijn. Als reactie daarop proberen veel ouders om hun baby alleen

in bed te leggen, om vervolgens te ontdekken dat hun baby daar andere ideeën over heeft en... er luid tegen protesteert! Het eindresultaat is in veel gevallen dat veel ouders het gevoel hebben dat er bij hen en/of hun baby sprake is van ‘slaapproblemen’, terwijl het slaapgedrag van hun baby (inclusief het wakker worden in de nacht) volkomen normaal is voor de leeftijd en ontwikkelingsfase.

Er zijn verschillende methodes ontwikkeld om baby's te ‘trainen’ om alleen in slaap te vallen, langer te slapen en geen ‘signalen af te geven’ (niet te huilen) wanneer ze wakker worden. Veel van deze methodes zijn door slaaponderzoekers geëvalueerd.

Onderzoek!

Slaaptrainingstechnieken vallen in twee categorieën uiteen: ‘preventieve’ programma's die erop zijn gericht te voorkomen dat zich slaapproblemen ontwikkelen, en ‘therapeutische’ programma's die tot doel hebben om de bestaande ‘problemen’ aan te pakken. Alle methodes focussen op het verlengen van de periode dat de baby 's nachts 'slaapt', wat in essentie neerkomt op het verkorten van de tijd gedurende welke ouders verstoring van hun eigen slaap ervaren tijdens de 'slaapuren'.!

Methodes die zijn onderzocht betreffen ‘beheerst laten huilen’ en ‘laten uithuilen’, ‘geleidelijke terugtrekking’, ‘gepland wakker worden’ en het gebruik van positieve routines of schema's. De meerderheid van de gepubliceerde studies (meer dan 80%) rapporteert positieve resultaten, onafhankelijk van de methode die is getest. Daarbij valt de grootste ondersteuning (in termen van aantal en kwaliteit van de studies) toe aan ‘beheerst laten huilen’ en ‘laten uithuilen’.

In deze context wordt met ‘positieve resultaten’ bedoeld dat de onderzoeken één of meer van de gewenste resultaten hadden. In de meeste gevallen betrof dit een toename van de hoeveelheid slaap die moeders rapporteerden voor hun baby of voor henzelf, een afname van het aantal keren dat de baby gedurende de nacht wakker werd, of een gunstig effect op een divers aantal andere aspecten, zoals de depressie van de moeder en het gedrag van het kind overdag. Sommige onderzoeken stelden vast dat de verbetering die in de slaap van de moeders of de baby's werd gezien, significant was voor slechts een deel van de groep die werd bestudeerd.

Beperkingen van het onderzoek !

Hoewel het gepubliceerde onderzoek overtuigend bewijs toont voor het idee dat slaaptrainingsprogramma's de slaap van baby's (of die van hun ouders) kan veranderen, zijn er diverse andere aspecten om bij stil te staan!

- Er zijn maar zeer weinig studies die hebben gekeken naar de effecten van slaaptraining op de lange termijn. In het laatste decennium waren er slechts drie onderzoeken die de uitkomsten na de leeftijd van zes maanden hebben bekeken (hoewel de langste follow-up periode zes jaar was). Niet één onderzoek liet verschillen in slaap of andere uitkomsten zien tussen baby's die wel en baby's die niet waren blootgesteld aan slaaptraining.
- De verscheidenheid van manieren waarop de onderzoeken zijn uitgevoerd (zo combineerden de meeste studies bijvoorbeeld meer dan één techniek), betekent dat we heel weinig weten over de manier waarop één enkele methode een specifieke groep baby's beïnvloedt. Voor sommige ouders betekende simpelweg het deelnemen aan het onderzoeksproject dat ze hun gedrag wijzigden of de manier waarop ze dachten over de slaap van hun baby. Sommige ouders ontdekten dat ze 'meer hun best deden' en dat het de trainingmethode daarom een groter effect had dan wanneer ze niet 'deelnemer aan het onderzoek' waren geweest.
- De meeste 'populaire' slaaptrainingsmethodes, dat wil zeggen die door ouders het meest worden gebruikt, zijn niet op objectieve wijze getest. De gehanteerde methodes zijn gebaseerd op de individuele mening van de auteurs, en de gevolgen ervan voor baby's en hun gezinnen zijn volledig onbekend. Ongepaste ideeën over hoe baby's zouden 'moeten' slapen kunnen ervoor zorgen dat ouders 'slaapproblemen' zien waar die in feite niet bestaan.
- Tot slot is het zo dat we weten dat een grote meerderheid van de onderzoeken die rapporteren over slaaptrainingsmethodes 'positieve' resultaten opleveren. Dit roept de vraag op of onderzoeken die negatieve resultaten laten zien, überhaupt wel worden gepubliceerd. Hoeveel studies hebben slaaptrainingsmethodes onderzocht die niet werkten? Er is geen enkele manier waarop we dat te weten kunnen komen, maar wanneer er alleen een klein aantal gepubliceerde proeven is, kan het zijn dat dit een zekere mate van 'partijdigheid' weerspiegelt ten aanzien van de vraag welke onderzoeken worden ingediend of uitgekozen voor publicatie.
- Over de hele linie is er goed bewijs dat slaaptrainingsmethodes het slaapgedrag van baby's op de korte termijn kunnen veranderen (of dat ze op z'n minst ervoor kunnen zorgen dat baby's minder huilen, waardoor ouders aannemen dat ze 'beter' slapen). Wat minder duidelijk is, is hoe dit werkt en wat de mogelijke andere consequenties van zulke methodes zouden kunnen zijn.

Ter overweging!

De meeste onderzoeken stellen vast dat slaaptraining het gedrag van de baby kan veranderen. Er is echter geen bewijs dat erop duidt dat deze 'verbeteringen' op de lange termijn voortduren en slaaptraining kan stressvol zijn voor de ouders. Er is heel weinig onderzoek dat heeft gekeken naar de effecten van slaaptraining op baby's die breder zijn dan het effect op slaap (of huilen). !

- Veel 'effectieve' slaaptrainingsmethodes focussen op omgaan met het huilen van de baby in plaats van op de slaap op zich. Zulke methoden vereisen dat zowel de ouders als de baby de verbinding verbreken tussen huilen en een consistente ouderlijke reactie daarop. Dit betekent dat er wordt gebroken met een link die zich door de eeuwen heen ontwikkelde om de overleving van de baby te waarborgen. De effecten van deze breuk zijn onbekend. Recent wetenschappelijk werk wekt de indruk dat slaaptraining zowel de biologische als de gedragsrelatie tussen moeder en kind verstoort. Dit kan op zijn beurt de fysieke, sociale, emotionele en gedragsontwikkeling van de baby beschadigen. In tegenstelling hiermee beweerde een recent onderzoekspaper dat 'gedragstechnieken' geen langetermijnschade veroorzaakten voor kinderen, moeders of the ouder-kindrelatie. De onderzoekspopulatie en de toegepaste methoden waren echter zeer specifiek en het is zeer de vraag of deze conclusie wel breder kan worden toegepast.
- Jonge baby's aanmoedigen om langer of dieper te slapen dan normaal is voor hun ontwikkelingsfase kan voor hen een groter SIDS-risico opleveren. Het is bekend dat afgezonderd slapen voor de leeftijd van zes maanden het SIDS-risico verhoogt, vergeleken met de situatie waarin het kind in de nabijheid van de ouders slaapt.
- 's Nachts langer slapen (of geen signalen afgeven (huilen) in de nacht) vermindert de gelegenheden voor een voedingsmoment. Sommige slaaptrainingsprogramma's benadrukken dat voeden en slapen uit elkaar moeten worden gehouden. Nachtelijke borstvoedingen zijn echter belangrijk voor het opstarten en in stand houden van de borstvoedingsrelatie, aangezien ze, meer dan overdag, effect hebben op de hormonen die nodig zijn om de melkproductie te handhaven.