BABYFLUISTEREND de nacht door

De komst van een baby kan voor ouders een periode van chronisch slaaptekort inluiden. Een slaapplan kan helpen. Inclusief babyfluisteren.

Zo hoort het, en met wat oefening lukt het vaak ook. foto **Koen Suyk**/ANP

door **Mandy Pijl**

Gijs is 8 maanden, een rustige baby. Overdag en 's avonds valt hij makkelijk in slaap, maar doorslapen is er 's nachts niet bij. Elke nacht wordt hij wakker omdat hij honger heeft, denken zijn ouders. Ze geven hem een fles, waarna Gijs tevreden in slaap valt. Zijn ouders kampen inmiddels met chronisch slaaptekort en vinden dat Gijs moet doorslapen. Waarom lukt het niet? Veel ouders worstelen met het slaapgedrag van hun baby, zegt babyconsulent Saskia Wieskamp. Zij begeleidt ouders van baby's die veel huilen en onrustig slapen. „Als een baby goed slaapt, ontwikkelt hij zich beter. Een uitgeruste baby geeft ouders de kans van hem te genieten en er een eigen leven op na te houden. Dat is moeilijker als een baby veel huilt en ouders weinig nachtrust hebben."

Toch zit er in ieder geval de eerste maanden niets anders op dan te aanvaarden dat een baby 24 uur per dag zorg nodig heeft en dat nachtrust schaars is. „Soms vertellen ouders dat hun baby al met twee weken doorsliep. Prachtig, maar de meeste baby's kúnnen dat nog helemaal niet."

De meeste pasgeboren baby's slapen zeventien uur op een dag. Slapen is hun manier om indrukken te verwerken. Ook bevordert het hun groei en gezondheid en ontstaan tijdens de slapen nieuwe verbindingen in de hersenen. Na drie maanden slapen de meeste baby's zo'n vijftien uur per dag. Na een halfjaar doen de meesten het met veertien uur slaap. Die getallen zijn gemiddelden, zegt Wieskamp. „Sommige baby's kunnen het met minder af. Anderen worden met vier maanden nog wel 's nachts wakker. Geen reden tot zorg. Maar het is wel goed na te gaan waaróm doorslapen niet lukt. Heeft een baby bijvoorbeeld niet geleerd zelfstandig in slaap te vallen, dan heeft hij meestal meer moeite door te slapen."

Aan zijn huiltjes is te horen wat er aan de hand is: honger, moe, last van lichamelijk ongemak. Wieskamp leert ouders die geluiden herkennen. Ze betwijfelt of Gijs' gehuil een teken is dat hij honger heeft. „Oudere baby's worden 's nachts zelden van de honger wakker. Al is voeden meestal wel een oplossing: als ze drinken, stopt het huilen. Op de lange termijn lost het niets op."

Wat kan er wel aan de hand zijn? „De slaap is opgedeeld in cycli. Sommige baby's hebben moeite de overgang tussen cycli te maken. Ze schrikken wakker en huilen. Ze zijn nog niet klaar met slapen, maar het lukt ze niet weer in slaap te vallen."

' Een baby heeft het vertrouwen nodig dat er iemand is voor hem'

Kun je ze dan het best laten huilen? „Nee. Een baby heeft het vertrouwen nodig dat er iemand is die voor hem zorgt. Laat je hem huilen, dan valt hij uiteindelijk in slaap van ellende en uitputting. Hij ervaart niet dat zijn ouders er voor hem zijn."

Wieskamp adviseert ouders een slaapplan en babyfluisteren. „Je gaat naar hem toe en fluistert geruststellende woorden. 'Ik zie dat je moe bent. Ik ben er om op je te passen. Ga maar weer lekker slapen'. Dan ga je weg en dit herhaal je steeds weer. Eerst na twee minuten, dan na drie, dan na vijf. Tot hij slaapt."

Dat vergt uithoudingsvermogen van alle verzorgers. „Slapen is een gewoonte en een gewoonte kun je leren. Maar dat duurt bij een oudere baby langer dan bij een baby van vier maanden. En hij leert het alleen als iedereen die voor hem zorgt hetzelfde doet."

De ouders van Gijs hebben dus vooral een lange adem nodig. „Het kost enkele dagen en veel energie. Maar het levert straks nog meer energie op voor de rest van je leven."

www.babyinbalans.nl (Saskia Wieskamp)
www.bebibalansa.nl (Andere babyconsulenten)