

Vier experts vergelijken vijf boeken over babyslaap

Zeker niet slaapverwekkend!

Lekker slapen is heerlijk, zowel voor de baby als voor de opvoeders. Maar het loopt niet altijd zo lekker. En soms zit je dan echt met je handen in het haar. Hoe help je een onrustige baby in slaap? Zevenenvijftig titels zijn er bij de boekhandel over dit onderwerp te vinden. Uit deze grote stapel legden wij vijf onlangs uitgebrachte boeken voor aan een panel van deskundigen. Wat vinden zij van de boeken? En zouden zij ze aanraden aan een ouder of collega?

Panel van Deskundigen

Het panel bestaat uit:

- Marilene de Zeeuw, Klinisch Psycholoog
- Merel Obermeijer, Slaapexpert en Pedagoog
- Myrte van Lonkhuijsen, Lactatiekundige, Pedagoog en Mindfulness trainer.
- Nike Mencke, Lactatiekundige, IMH-generalist en Mindfulness Trainer

Boek 1. De Ontevreden Baby - Pamela Douglas

Marilene: "De auteur maakt gebruik van kennis uit meerdere vakgebieden zoals de lactatiekunde, psychologie en geneeskunde. Ik waardeer deze multidisciplinaire insteek. Pamela is zich als huisarts in het huilen van baby's gaan specialiseren. Ze benadert voeden, huilen en slapen in een samenhangende visie, waarbij ze adviseert om je

baby prikkels aan te bieden en deze niet te vermijden. Daarnaast rekent Pamela af met een aantal mythes die nog altijd de ronde doen. Neem de noodzaak van wakker in bed leggen en niet aan de borst in slaap laten vallen. Een ander pluspunt vind ik dat ze de waarde van de cirkel spelen-slaapen-voeden relateert. Ik leer 'm uit aan allerlei zwangeren om me heen."

Merel: "Wat ik mooi vind aan het boek is dat Pamela benadrukt dat de verwachtingen die ouders hebben van hun kind moeten passen bij de ontwikkelingsfase. In haar boek benadrukt ze dat het belangrijk is om je te laten leiden door wetenschappelijk bewezen inzichten. Naast de gezondheid van het kind, wat zich uit in groei, gedrag, gezondheid en geluk, staat de mentale gezondheid van de ouder centraal. Hoe zorg je als ouder voor een waardevol leven en hoe kan het kind daarbij aansluiten? Daardoor kom je vaak

Achterlopen op ouders

We zitten in het zonnetje op het bankje voor mijn praktijk. Op weg naar een huisbezoek is de verpleegkundige van het consultatiebureau even langs gefietst om een casus te bespreken. Noud is negen maanden en slaapt dramatisch. Het doorslapen was al een uitdaging en nu is het vanaf middernacht feest in de tent. "Weet je Merel", vertrouwt ze me toe, "ik heb echt veel kennis en ervaring en we hebben natuurlijk onze richtlijnen. Maar de laatste tijd

denk ik dat wij achterlopen op de ouders bij ons in de spreekkamer. Zij willen niet meer de gedragsmatige slaapplannen. En ze lezen van alles op internet. Ik snap heel goed wat ze bedoelen, want toen mijn eigen kind van twee ineens slecht sliep heb ik hem ook gewoon lekker bij me in bed genomen. Dat werkte prima. Maar wat kan ik ouders adviseren wanneer ze zoeken naar zachte slaapplannen? Wat kunnen wij lezen op dit vlak?"



toe aan een uitdagende, stimulerende en sensorisch voedende omgeving voor het kind. En dat is een heel andere insteek dan die van het keurslijf van rust en regelmaat waar we in Nederland en België zo in vast zitten. Juist dat keurslijf zorgt voor veel kinderen voor onrust, omdat zij ongelukkig en onrustig worden van een onderprikkeld en saai bestaan.”

Nike: “Wat ik fijn vind aan dit boek is de aandacht voor en het normaliseren van gewoon babygedrag. Zo wordt de zorg voor een baby meer op logica gebaseerd in plaats van op regels en ouderwetse aannames. Dat geldt ook voor het voeden aan de borst. Goed afgestemd zijn rondom voeding maakt ook het slapen makkelijker.”

Boek 2. Zachte Nachten - Hanne Wils en Anouk van Nuffel

Merel: “Aan dit boek was echt behoefte. Dit geldt met name voor al die

‘Zachte Nachten ontrafelt mythes zonder daarbij grenzeloos te worden’

ouders die wetenschappelijk onderbouwde informatie zoeken over slaap en dit willen combineren met responsief ouderschap. Zij zullen dit boek ervaren als een verademing. Maar ook professionals kunnen op dit boek terugvallen, bijvoorbeeld als zij te maken hebben met vaders en moeders die met onrealistische verwachtingen het ouderschap induiken. In ‘Zachte Nachten’ vinden ze informatie over slaapontwikkeling die wél klopt. Het boek geeft bovendien een stevig

tegengeluid tegen de ‘slaapt ie nòg niet door?’-mentaliteit in onze maatschappij. Aan de professionals ook de schone taak om ouders te ondersteunen die net iets te veel van zichzelf vragen en zichzelf vergeten wanneer ze aan alle behoeftes van hun kind tegemoet willen komen. Helemaal als dit doorslaat in dag én nacht.”

Marilene: “Wat een fijne responsieve insteek, met de biologie van de baby als uitgangspunt! Het boek reikt talloze inzichten aan. Mythen worden ontrafeld, zonder daarbij grenzeloos te worden, iets waarvoor zowel veel ouders als professionals huiverig zijn. Neem de werking van het stresssysteem van de baby (anders dan bij volwassene), de babyslaaptrein (korter en anders) en het gegeven dat slaapassociaties magische hulpmiddelen zijn (niet alleen negatief). Het boek heeft oog voor alle behoeften in het gezin, dus zowel van de baby als van de ouders.”



Tallose slaapobstakels worden onder de loep genomen en de praktische tips komen voort uit de praktijk. Er is geen *one size fits all* aanpak, maar iedereen kan in 'Zachte Nachten' iets vinden voor de unieke slaapnoden van zijn of haar baby. Het boek bespreekt ook dicht bij elkaar slapen als manier om de slaap van het hele gezin te beschermen. Ik raad 'm ouders nu standaard aan.

Boek 3. Waarom je baby huilt en hoe je je kind kunt troosten - Thomas Harms

Merel: "Wat ik prettig vind aan dit boek is dat het echt praktische handvatten biedt. Want als een baby onrustig is kan dat voor degene in zijn omgeving best ontregelend zijn. De baby voelt dit vervolgens weer aan en raakt hierdoor meer gespannen. Gevolg is dat je samen in een negatieve spiraal belandt. Ook bij ongemak is het voor een baby fijn om bij iemand te zijn die ontspannen is. Want als je klein bent, kun je meestal niet je eigen emoties en zenuwstelsel reguleren. Co-regulatie biedt de kleintjes kalmte. Belangrijk, want zichzelf troosten is iets wat ze nog helemaal niet kunnen. Harms geeft hiertoe simpele tips en legt helder het belang uit van verwerkingshuiden en hoe je dit kunt begeleiden. En dat is essentieel. Zo kan verwerkingshuiden na bijvoorbeeld een pittige bevalling ineens heel veel onrust oplossen."

Marilene: "Huilen en moeite hebben met slapen wordt bij baby's vaak besproken als een 'slechte' gewoonte waar iets aan gedaan moet worden. Thomas Harms benadert het huilen en niet-makkelijk slapen als een zinnige uiting van de baby, waar een antwoord op gegeven kan worden. Daardoor komt er ruimte voor erkenning van de spanning bij de baby. De baby heeft eigen redenen om te huilen

'Geef ouders handvatten om hun eigen manier van slapen als gezin te ontdekken'

en nabijheid nodig te hebben. De emoties en ervaringen van de baby mogen en moeten gehoord worden. Mooi is ook dat het boek ouders handvatten geeft om elkaar en zichzelf te reguleren zodat zij hun baby samen kunnen ondersteunen. Dit unieke boek biedt aan ouders en professionals lichaamsgerichte oplossingsrichtingen bij ontroostbaar huilen.

Boek 4. Veilig Slapen met je baby - James McKenna

Merel: "De meeste ouders slapen wel eens met hun baby. Soms gebeurt dat standaard de hele nacht, soms een

enkele keer. In dit boek staat veilig sensitief nachtelijk ouderschap centraal. Het biedt bovendien praktische richtlijnen voor veilig samen slapen. En daar hebben we echt behoefte aan. Het wijzen op de risico's van samen slapen is heel begrijpelijk. Maar het in een kramp schieten en daarom geen informatie geven over hoe het samen slapen veilig kan is ook gevaarlijk. Opvoeders slapen samen met hun kinderen, dat is een feit. En dan is het belangrijk om te zorgen dat dat zo veilig en fijn mogelijk gaat."

Myrte: "Een zeer zinnig boek voor ouders én zorgverleners die op zoek zijn naar onderbouwde informatie over veilig samen slapen. Feitelijk zouden alle ouders deze kennis moeten hebben. Want McKenna maakt duidelijk dat de meeste baby's tenminste af en toe het bed delen met hun ouders. Een belangrijk aspect van die veiligheid is volgens McKenna dat de baby volledig en direct borstvoeding krijgt. Met de informatie kunnen ouders zelf beslissen of en onder welke omstan-





digheden het veilig is hun kind al dan niet bij zich in bed te nemen.”

Boek 5. Zelfhulp bij Slaapproblemen van je Jonge Kind – Marilene de Zeeuw, Carla Brok, Myrte van Lonkhuijsen & Anita Wessels

Nike: “Dit boek is een frisse wind in het grote aanbod rondom slaap. Geen schema’s, strakke regels of dogmatische meningen die veel ouders angst aanjagen, maar een heldere uitleg over hoe baby’s en ouders slapen. Het geeft ouders op een ontspannen en bekrachtigende manier handvatten om hun eigen manier van slapen als gezin te ontdekken. Het is ook een soort handboek voor het omgaan met de onvoorspelbaarheid die baby’s en jonge kinderen kunnen meebrengen rondom hun slaapgedrag. Het geeft tot

‘Geen informatie geven over hoe het samen slapen veilig kan is ook gevaarlijk’

slot zinnige oefeningen om *mindful* om te leren gaan met de vele gedachten, gevoelens en lichamelijke vermoeidheid rondom het slapen van je kind.”

Merel: “Dit boek is echt een pareltje. Het is nuchter en praktisch. De foto’s zijn bovendien zeer herkenbaar en relativerend. Het staat boordevol oefeningen en linkjes. Op zich handig, maar dat maakt het wel wat onover-

zichtelijk. Daar staat tegenover dat er, dankzij deze aanpak, voor iedereen wel iets nuttigs in te vinden is. Wat het extra leuk maakt, is dat het een gratis e-book is waar je eindeloos in kunt grasduinen.”

Eindconclusie panel

Slapen is de normaalste zaak. En meestal gaat slapen vanzelf, maar niet altijd. Voor al die opvoeders en professionals die een onrustige baby willen ondersteunen, kunnen de besproken boeken waardevolle inzichten bieden om lekker te gaan slapen. Ouders kunnen de aanpak vinden die past bij henzelf en hun baby. En professionals kunnen hun kennis over slaap aanpassen aan de nieuwste inzichten. Wij raden de vijf boeken dan ook van harte aan voor op het nachtkastje. Slaapverwekkend zijn ze in ieder geval niet! ●