

‘Troosten geeft rustigste baby’

Een baby laten huilen is schadelijk, zegt ontwikkelingspsycholoog Sylvia Nossent (52). ‘Blij dat dat kookwekkeradvies even van de baan is’

ANNEMIEK VERBEEK

Een paar dagen de tanden op elkaar, de kookwekker op 30 minuten, en je baby huilt niet meer voordat hij in slaap valt.

“Dat is het advies dat ze op veel consultatiebureaus geven. Je moet je baby bij het slapengaan niet troosten, maar in zijn eentje in zijn bed laten huilen. Op die manier, is het idee, leert het kind zelf in slaap vallen en huilt het na een paar dagen minder.”

“Ze liepen met dit advies vooruit op de voorgenomen richtlijn ‘Aanpak excessief huilen bij zuigelingen’, dat het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) wilde invoeren. Begin deze week is gelukkig besloten de richtlijn voorlopig op te schorten, mede dankzij bezwaren van onder andere het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP), lactatiekundigen en de branchevereniging van verloskundigen. Er was blijkbaar geen rekening gehouden met zo veel kritisch commentaar.”

Wat is er mis met het advies?

“Stel je voor dat wij hier zitten te praten, je doet iets dat me niet bevalt en ik zet een kookwekker voor je neus met de mededeling: ‘Het komende half uur praat ik niet tegen je.’ Zo ga je niet met volwassenen om, dat is onbeschoft. Maar als het om baby’s gaat, is het blijkbaar wel geaccepteerd.”

“Bovendien is het advies gebaseerd op een verouderd idee over baby’s; alsof ze de eerste maanden van hun leven niets anders nodig hebben dan slaap, eten en een schone luier. Er is allang overeenstemming onder wetenschappers dat baby’s al in de baarmoeder leren en herinneringen opslaan.”

Maar het werkt wel. Na een week is de cirkel van slapeloze nachten doorbroken, de baby’s zijn weer alert en vrolijk. Dat zegt tenminste veertig procent van de ouders die meededen aan het onderzoek van de Universiteit Utrecht, waar het RIVM uit put.

“De baby huilt minder, maar heeft wel de boodschap gekregen: als het erop aankomt, moet je het zelf oplossen. Onderzoek laat zien dat je stress niet aan zijn gedrag kunt zien. Daarom is het belangrijk om de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol te meten: dat cijfer kan hoog blijven, ook als de baby niet meer huilt.”

“Kinderen die aan hun lot worden overgelaten, hebben een risico om zich slecht te hechten aan de ou-



Sylvia Nossent: ‘Er is geen wetenschappelijk bewijs voor de opvatting dat je je baby maar beperkt mag dragen.’

FOTO HARMEN DE JONG

‘Er hoeft geen vaste volgorde van slapen, voeden, knuffelen en spelen te zijn’

ders. Dat betekent dat ze er geen vertrouwen in hebben dat ze bij hun ouders terecht kunnen. Later kunnen ze problemen krijgen met relaties en, afhankelijk van hoe gevoelig ze daar voor zijn, ook psychische klachten als angsten, depressies of een persoonlijkheidsstoornis ontwikkelen.”

Ondertussen huilt je baby nog steeds. Als ouder weet je het ook niet meer. Rondjes lopen met je kind, wiegen, liedjes zingen. Dan weet een kind ook niet waar het aan toe is.

“Kinderen hebben inderdaad behoefte aan rust en regelmaat, maar dat hoeft niet een vaste volgorde van slapen, voeden, knuffelen en spelen te zijn. Alsof er maar één manier is om het als ouder goed te doen.”

“Een baby heeft negen maanden in je buik gezeten. Jouw geur, hartslag en stem: dát zijn de dingen die voorspelbaar zijn en rust geven. Niet een bedje in een aparte kamer, los van zijn ouders.”

“Waarom zou je je kind in het be-

gin niet bij je houden en troosten als het huilt?”

Je wilt op een gegeven moment je leven terug. Als ouder sta je toch niet alleen in dienst van je kind?

“Goed voor jezelf zorgen is heel belangrijk voor prille moeders. Daarom kan het juist goed zijn om de zorg voor je baby met iemand anders te delen, dan kun je even bijkomen.”

“Neem de tijd om je kind te leren kennen, kijk naar wat hij nodig heeft en wat jij kan bieden, zonder jezelf uit het oog te verliezen. Het ouderschap wordt op die manier niet alleen rustiger, maar ook een stuk leuker. Ook voor vaders.”

Heeft deze aanpak ook te maken met culturele verwachtingen van het ouderschap?

“Zeker. Vooral hoog opgeleide ouders leven met de agenda en verwachten dan dat hun kind ook ‘in te plannen’ is. Ze willen de touwtjes in handen hebben, maar een baby houdt zich niet aan een vooraf bedacht schema van slaap- en eettijden. Je moet als ouder juist enorm flexibel zijn. Ze zeggen niet voor niets dat ouders vaak goede managers worden, omdat je leert om soepel met je tijd om te gaan.”

Zijn we wel goed voorbereid op de komst van een kind?

“We leven niet meer in grote families, waar we opgroeien met baby’s en zien hoe je dat doet. We kunnen dat gebrek compenseren door meer plekken te maken waar jonge ou-

ders elkaar kunnen ontmoeten. In Frankrijk en België heb je zogeheten *Maison vertes*: informele ruimtes waar kinderen met elkaar spelen, (aanstaande) ouders elkaar ontmoeten en hulpverleners advies geven over opvoeden. Het zou mooi zijn als hier iets vergelijkbaars werd opgezet, bijvoorbeeld bij de nieuwe centra voor Jeugd en Gezin.”

In de commissie die adviseerde over de ‘kookwekkerrichtlijn’ zit ook wijkverpleegkundige Ria Blom, bekend van haar populaire boek over rust en regelmaat. De richtlijn komt in de buurt van haar methode.

“Het is zorgelijk dat maar een klein groepje mensen invloed heeft gehad op de inhoud van de richtlijn. Het Utrechtse onderzoek naar de ‘methode Blom’ dient als uitgangspunt. Vreemd genoeg zijn er echter ook adviezen in opgenomen die in dat onderzoek helemaal niet voorkomen. Die komen dan voort uit de persoonlijke ervaring van Ria Blom. Zoals het advies dat een baby wak-

‘Sommige adviezen komen niet uit voort uit onderzoek, maar uit Ria Bloms ervaring’

ker in bed gelegd moet worden en niet in slaap mag sukkelen aan de borst of fles. Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs voor deze opvatting. Net zo min als voor het idee dat je je baby maar beperkt mag dragen en dat het troosten van je baby de onrust alleen maar bevordert. In tegendeel, recent onderzoek laat zien dat oppakken en troosten de rustigste baby’s oplevert.”

“Echte huilbaby’s, die meer dan drie uur per dag huilen, zijn moeilijker tevreden te stellen. Het gaat hier maar om vier tot vijf procent van alle baby’s. We weten niet waarom deze kinderen zo veel huilen. Er is mogelijk een verband met stress en depressie tijdens de zwangerschap. Totdat we hier meer over weten, is het onmenselijk om juist deze kwetsbare groep bloot te stellen aan zo’n rigide aanpak.”

Heeft u een gouden tip voor hoe ouders het wel kunnen aanpakken?

“Zoek steun en hulp bij mensen die je vertrouwt. Een duidelijk bedritueel helpt een kind ook bij het slapengaan. Praat veel tegen je kind, het begrijpt door je toon en intonatie veel meer dan je denkt.”

“Probeer rustig te blijven tijdens het huilen. Niet door op de bank te zitten terwijl je kind in bed ligt te krijsen, maar door het te troosten en het niet erg te vinden als hij huilt. Je kunt leren zien wat je baby wil zeggen, wat hij nodig heeft en leren daar steeds beter op in te gaan. Dan hoor je op een gegeven moment ook wanneer je baby je echt nodig heeft, of dat hij het zelf kan oplossen.”