Wiegen voor gevorderden

Orthopedagoge dr. Eline Möller onderzoekt samen met haar collega dr. Roos Rodenburg aan de Universiteit van Amsterdam wat de waarde is van de zogeheten Happiest Baby-methode bij het in slaap krijgen en troosten van baby's. 'Deze methode is echt meer dan alleen maar een trucje.'

De precieze gevolgen van slaapgebrek bij baby's zijn nog niet eens in detail bekend. Maar voor zover slaapgebrek betekent dat de baby ook veel huilt, is één gevolg kraakhelder. 'Ouders kunnen er hoorndol van worden', weet orthopedagoge dr. Eline Möller. 'We hebben hier in ons lab weleens ouders gezien van een baby die meer dan acht uur per dag huilde. Die wilden bij wijze van spreken hun kindje het liefst in de kliko stoppen, zo wanhopig waren ze.'

Happiest Baby-methode

In het Family Lab van de Universiteit van Amsterdam doet Möller samen met haar collega Roos Rodenburg onder andere onderzoek aan kinderen van 0 tot 6 maanden oud die slecht slapen en veel huilen. 'Wat de precieze gevolgen zijn van slecht slapen voor het kindje zelf, is deels nog een vraag', weet Möller. 'In de literatuur vinden we sterke aanwijzingen dat slecht slapende baby's ook een grotere kans hebben om later een slechter slapend kind te worden. Verder zijn er duidelijke aanwijzingen dat te weinig slaap een negatief effect heeft op de cognitieve prestaties. De relaties met bijvoorbeeld overgewicht zijn een stuk onduidelijker. Minder slaap zou tot meer overgewicht leiden, maar dat kan natuurlijk ook een gevolg zijn van de strategie van de ouders. Misschien geven ze kinderen die minder slapen wel gewoon meer eten, en ligt het dus niet per se aan de kwaliteit van de slaap.' In het onderzoek van Möller en collega's speelt de zogenoemde Happiest Baby-methode van de Amerikaanse kinderarts Harvey Karp een belangrijke rol. Het is een methode die volgens de bedenker garandeert dat een huilende baby binnen een minuut getroost kan worden. 'Het klinkt misschien als een *hype* of een trucje', erkent Möller, 'maar het lijkt toch duidelijk meer dan dat. De methode gaat in het Engels uit van

Dr. Eline Möller studeerde orthopedagogiek aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. In 2015 promoveerde zij op het proefschrift *'Do fathers matter?'*. Daarin onderzocht zij de verschillende rol van vaders versus moeders bij de ontwikkeling van angst bij baby's en kinderen. Sindsdien werkt zij als postdoctoraal onderzoeker aan het Research Institute of Child Development and Education van de Universiteit van Amsterdam, aan onderzoek naar huilen en slapen bij baby's.

Happiest Baby in de literatuur

In een onderzoek van de Amerikaanse kinderarts John Harrington en collega's van de Eastern Virginia Medical School testten zij het effect van de vijf s'en van de Happiest Baby-methode op pijn en huilen bij het vaccineren van 230 kinderen van 2 en 4 maanden oud. De auteurs vonden dat de kinderen minder pijn ervoeren wanneer zij tijdens de vaccinatie werden gerustgesteld via deze methode, al dan niet gecombineerd met het geven van een beetje suikerwater, dan wanneer er alleen suikerwater werd gegeven, of wanneer er helemaal geen speciale maatregelen werden genomen. Ook huilden zij significant minder lang.
(Bron: doi/10.1542/peds.2011-1607)
Kinderartsen Jonna McRury en Adam Zolotor van de universiteitskliniek in Toledo, Ohio, onderzochten bij 35 moeders met pasgeboren kinderen van 0 tot 3 maanden oud of een video-instructie van de Happiest Baby-methode voldoende was om huilen van het kind, dan wel de stress bij de ouders te verminderen. De onderzoekers konden geen verschil aantonen tussen de kinderen van de ouders die de methode per video hadden aangeleerd, of de controleouders. De vijf s'en van de methode lijken dus niet zó simpel dat ze even op afstand kunnen worden aangeleerd.
(Bron: doi/10.3122/jabfm.2010.03.090142)

vijf s'en: *Swaddling, Stomach or Side position, Sushing sounds, Swinging* en *Sucking.* Of, in goed Nederlands, inbakeren, in de buik- of zijligging vasthouden, sussende geluidjes maken, wiegen, en laten zuigen, bijvoorbeeld op een vinger of een speen.'

Praktijkstudie

In een van de onderzoeken die op de UvA zijn gedaan, in samenwerking met Tergooi en het St. Antonius Ziekenhuis, volgen Möller en Rodenburg ouders die zich met een problematisch huilend kind melden bij de kinderarts. Ouders werden getraind in de Happiest Baby-methode. Voor en na de training werd het huilen en slapen van de baby geëvalueerd. 'We zijn de resultaten van dit onderzoek op dit moment aan het uitwerken. Zolang die resultaten nog niet wetenschappelijk zijn gepubliceerd, kunnen we daar nog niets over zeggen, maar ik kan al wel zeggen dat ook dit onderzoek laat zien dat de methode echt perspectief biedt.'
'De methode van Karp staat overigens niet op zichzelf', benadrukt Möller. 'We proberen hem in een bredere aanpak te zetten, die begint met voorlichting aan de ouders over wat normaal is en wat niet. Daarbij zijn er geen normen voor de hoeveelheid slaap die een baby nodig heeft. Waar het ene kind met elf of twaalf uur op een dag toe kan, heeft een ander aan zestien uur nog niet genoeg. Ook proberen we ouders voor te lichten over de ontwikkeling van jonge kinderen. Het huilen begint doorgaans – helaas – nu eenmaal net een week of twee na de geboorte, net de periode dat de kraamhulp weer is vertrokken. Maar na een week of twaalf wordt het normaal gesproken ook vanzelf minder. Desondanks is het fijn als ouders ook in die eerste twaalf weken iets kunnen doen om hun baby minder te laten huilen en beter te laten slapen; naast alle goede dingen die ouders zelf al doen.'

Happy Baby Bedje

Om de ouders van slecht slapende baby's wat verder te ontlasten, heeft de bedenker van het bakeren, wiegen en sussen ook een volautomatisch 'Happy Baby Bedje' bedacht. 'Dat is een slim bedje dat aan het Massachusetts Institute of Technology is ontwikkeld', legt Möller uit. 'Het wiegt de ingebakerde baby automatisch en produceert ook kalmerend, ruisend achtergrondgeluid. Om te ontdekken of dat bedje hetzelfde effect heeft als het sussen en wiegen door een van de ouders, deden Möller en Rodenburg een experimenteel onderzoek. In totaal zeventig willekeurige baby's en hun ouders, die ze via Facebook, crèches en internetfora rekruteerden, deden aan het onderzoek mee.
Möller: 'Bij de aanvang van het experiment legden we de baby's twee minuten op hun rug. Daar worden de meeste baby's erg onrustig van. Wanneer ze dan huilden, probeerden we ze op twee manieren te troosten: met het inbakeren, wiegen en sussen van de Happiest Baby-methode, of met het slimme bedje. Beide methoden werden op alle baby's uitgeprobeerd. Ook dit onderzoek moet nog verder geanalyseerd en gepubliceerd worden.'
Ook al weten ouders dat het huilen van een baby na een week of twaalf vanzelf minder wordt, een lange periode met veel gehuil kan toch een ware uitputtingsslag zijn. 'En ouders die uitgeput raken, komen makkelijk in een negatieve spiraal. Daar moeten ze op de een of andere manier uit zien te raken, om weer tot positieve interactie met hun kindje te komen', aldus Möller. 'Dat staat nog los van de negatieve effecten van te weinig slaap en veel huilen op het kindje zelf, die nog verder onderzocht moeten worden.' •