

De schaduwkant van slaaptraining

Door [redactie](#) op 12 november 2007

Vier belangrijke redenen die laten zien dat het 's nachts alleen laten huilen onzinnig is

Macall Gordon

Ik herinner mij dat ik als nieuwe moeder schrok en verdrietig werd van wat me werd verteld over hoe ik het slapen van mijn baby moest behandelen. Van de meest vermaarde ouderschapsdeskundigen tot het kleinste artikel in een tijdschrift, iedereen leek in hetzelfde te geloven: 1) kinderen moeten in een wieg in hun eigen kamer slapen. 2) ze moeten erin getraind worden in slaap te vallen en in slaap te blijven. 3) om dat te bereiken, moeten ouders de kinderen 's nachts geen aandacht geven 4) als de ouders dit niet doen, wordt het kind overmatig afhankelijk van zijn ouders en zal het nooit alleen leren slapen. Bijna elke deskundige in tijdschriften en boeken zei dat het van groot belang was om het kind in te prenten dat het op zichzelf was aangewezen.

Acht jaar later blijven de meest populaire 'bijbels' op gebied van babyverzorging consistent in hun boodschap over de noodzakelijke aanpak van het slapen van baby's. Het handboek van de Amerikaanse academie van kinderartsen, "Caring for your baby and younger child" bijvoorbeeld, beveelt ouders aan hun kinderen vanaf 4 maanden alleen te laten huilen. "twintig-dertig minuten huilen is niet psychisch beschadigend", zeggen ze, en meer dan één keer per nacht wakker worden is in deze leeftijdsfase een duidelijk probleem. De bestseller: 'What to expect the first year' zegt dat je rond drie maanden moet beginnen met het kind tot 15 minuten te laten huilen. Met zes maanden kan dit verlengd worden tot een uur. En de 'Disney encyclopedia of baby and child care' zegt: "soms is het de beste methode om een moeilijke vermoeide baby gewoon in zijn bedje te leggen en hem te laten huilen tot hij in slaap valt."

De pionier op dit gebied, Richard Ferber, adviseert om vanaf zes maanden te beginnen met het checken van hun kind met tussenpozen van vijf minuten; na vijf, na tien, na vijftien minuten. Een net zo populaire maar meer extreme variant is het kind neerleggen, de deur sluiten, niet meer terug komen tot de volgende ochtend, en gedrag als overgeven, hoofdbonken en heen en weer wiegen negeren.

Deze deskundigen vertellen ouders dat ze zich geen zorgen moeten maken als ze dit proces moeilijk of pijnlijk vinden – ze zeggen dat het het waard is omdat ze hun kind het voordeel geven van levenslange onafhankelijkheid. Tegelijkertijd worden ouders gewaarschuwd dat als ze er niet vroeg mee starten, dat hun kind dan nooit onafhankelijk en zelfstandig zal worden. Dezelfde 'experts' zijn heel kritisch tegenover ouders die met deze training stoppen of er helemaal niet aan beginnen.

Als je het aan ouders op straat vraagt, zullen de meesten zeggen dat dit iets is was je als ouders gewoon 'moet' doen. Hun kinderarts zegt het. De tijdschriften en de ouderschapsboeken zeggen het. En toch, als we even een stap achteruit doen en we goed kijken naar de logica en veronderstellingen die het 's nachts laten huilen onderbouwen, zullen we zien dat een deel ervan niet stand houdt.

Reden 1: niet onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek

's Nachts laten huilen is zo'n wijd verbreid advies door ouderschapsdeskundigen en professionals dat je zou verwachten dat er een berg onderzoek zou zijn dat de noodzakelijkheid en de veiligheid zou onderbouwen. In werkelijkheid bestaat er weinig tot geen onderzoek en als resultaat daarvan zijn sommige zeer belangrijke vragen onbeantwoord gebleven (of moeten nog worden gesteld) door onderzoekers, kinderartsen en cursusleiders. Bijvoorbeeld:

Hoe beïnvloedt intensief huilen de ontwikkeling van een jong kind?

Er is geen klinisch onderzoek gedaan dat met bewijzen staft dat het veilig is om een heel jong kind voor een lange periode alleen te laten huilen. We weten wèl dat erg huilen zowel de hartslag als de bloeddruk laat stijgen, evenals de hoeveelheid in het bloed van het stressgerelateerde hormoon cortisol. Onderzoek heeft uitgewezen dat een verhoging van cortisol in het lichaam een negatief effect op het immuunsysteem heeft. Ook onttrekt intensief huilen energie aan het lichaam die aangewend zou kunnen worden voor groei en ontwikkeling.

Hoe gaat dat thuis?

Er wordt niet onderzocht hoe deze praktijken worden uitgevoerd bij mensen thuis, of naar hoe vaak het verkeerd of op een nalatige manier wordt gebruikt. Hoe vaak worden jonge baby's alleen gelaten als ze huilen, en hoe lang? Verwaarlozen ouders hun kinderen onder het mom van 'leren doorslapen' (Murray Straus, een voorloper in onderzoek op gebied van fysieke straf, merkte dat veel ouders hun kinderen mishandelden uit naam van discipline)? Helaas, dit wordt niet onderzocht.

Wat is het effect van het 's nachts laten huilen op de totale ontvankelijkheid van ouders?

Welke processen spelen zich in ons af als we de biologische impuls om ons huilende kind op te pakken onderdrukken? Zal het negeren van het huilen 's nachts de ouder meer geneigd laten zijn om ook overdag het huilen te negeren? Ook hier: op deze vragen weten we het antwoord niet.

Wat gebeurt er in het kind als het na het huilen in slaap valt?

Het weinige onderzoek dat wel is gedaan gaat over één aspect van het laten huilen: of het kind wel of niet in slaap viel. Omdat het wat dat punt betreft effectief lijkt te zijn, heeft niemand onderzocht hoe een kind in slaap valt na een periode van intensief huilen. Wat zijn de psychologische effecten van huilen? Van stress? Uitputting? Welk effect heeft een door het huilen verhoogde hoeveelheid stresshormoon op de opbouw en ontwikkeling van de hersenen tijdens de slaap van het kind?

Er is enig bewijs dat aangeeft dat, hoewel een kind qua gedrag verandert, het niveau van psychische stress nog steeds hoog kan blijven. Christopher Coe van de Universiteit van Wisconsin merkte dat, hoewel het angstige roepen van de babyaapjes die gescheiden werden van de moeder minder werd, het niveau van het stresshormoon hetzelfde bleef. Met andere woorden: ook al leek het erop dat de afwezigheid van hun moeder geen effect meer had (omdat ze stopten met roepen), hun psyche vertoonde een substantiële hoeveelheid stress. Hun immuunsysteem werd zwakker, en de ontwikkeling van hun hersenen en andere

systemen werden negatief beïnvloed. We kunnen niet aannemen dat omdat een kind in slaap viel, dat ze dan ook niet een ernstig niveau van stress ervaart.

Reden 2: gebrekkige aannames

Aanname: “jonge baby’s moeten vroeg getraind worden in het alleen doorslapen”.

Niet alle baby’s zijn qua biologie en ontwikkeling klaar om de hele nacht door te slapen als ze een paar maanden oud zijn, en toch blijven kinderartsen en anderen ouders vertellen dat met een maand of drie, vier kinderen niet meer de hele nacht gevoed hoeven worden en zouden moeten kunnen doorslapen. Zulk advies stamt uit onderzoek naar alleen slapende, flesgevoede baby’s, en kijkt niet naar de eigenlijke slaap- en voedingspatronen van alle kinderen (zeker geen borstgevoede kinderen). De meeste kinderen zijn er niet klaar voor om lang achtereen te slapen zonder voeding

Aanname: “Baby’s van twee maanden kunnen zichzelf troosten”

Onderzoekers hebben ontdekt dat hersenstructuren die nodig zijn voor zelfregulering pas ‘online’ komen met ongeveer twaalf maanden. Veel ontwikkelingspsychologen zullen zeggen dat het onredelijk is van een kind te verwachten dat hij zichzelf kan troosten voordat hij twee jaar oud is. Er is, bij deze zeer jonge kinderen, nog geen ‘zelf’ om te troosten. In de vroege jaren kan het kind nog geen beeld van de ouder internaliseren waardoor hij zich op zijn gemak zou kunnen voelen. Tijdens het eerste jaar weet een kind niet dat de ouders nog bestaan als ze niet zichtbaar zijn. Het vermogen zich op één ‘object’ te kunnen richten wordt nu vooral gevoed door de consistente respons van zijn ouders, en wordt pas volledig ontwikkeld als het kind bijna twee is.

Aanname: “Zichzelf troosten kan alleen geleerd worden zonder tussenkomst van de ouders”.

Misschien is het meest gevaarlijke probleem van de maatschappelijke nadruk op al vroeg op jezelf aan gewezen te moeten zijn wel dat we zo kinderen de noodzakelijke periode van een gezonde afhankelijkheid onthouden. Het idee van op jezelf aangewezen moeten zijn als heel jong kind wordt niet ondersteund door veel van de meest belangrijke theoretici op het gebied van ontwikkeling zoals Winnicott, Mahler, Kohut en Bowlby. Ook al hebben ze verschillende terreinen waarop ze hun aandacht richten, ze geloven allemaal dat tot het tweede levensjaar kinderen psychologisch versmolten zijn met hun verzorger, en dat ze hun gevoel een apart wezen te zijn geleidelijk ontwikkelen. Zichzelf gerust stellen is technisch gezien niet mogelijk omdat er in wezen geen ‘zelf’ is om gerust te stellen. Tijdens de eerste twee jaar leert een kind hoe ze haar leed kan verzachten omdat haar ouder is ingegaan op haar behoeften. Na een tijd zijn ze in staat om deze gevoelens van getroost te worden te internaliseren, en als ze twee zijn, hebben ze een interne representatie van de ouder waar ze toegang toe hebben ook al is de ouder niet aanwezig.

Recent hersenonderzoek laat zien dat de hersenen van het jonge kind zich primair ontwikkelen in relaties, en niet in isolatie. In zijn boek ‘The Developing Mind’ zegt Daniel Siegel dat door in te gaan op de angst van een kind, de hersenen van de ouder letterlijk een mal vormen voor het zich ontwikkelende brein van het kind. “Vanuit een fundamenteel biologisch perspectief, wordt het neurologisch systeem – de structuur en functie van de zich ontwikkelende hersenen – gevormd door de meer volgroeide hersenen van de ouders. Dit treedt op binnen emotionele communicatie. De afstemming van de emotionele staat op elkaar zorgt voor de samenvoeging die essentieel is voor de hersenen in ontwikkeling, om het vermogen te krijgen zichzelf op een meer autonome wijze te organiseren als het kind opgroeit.” Als zulke ervaringen niet voorkomen, worden verbindingen niet gemaakt en

worden de neuronen ‘afgesnoeid’ omdat ze niet worden gebruikt. Het kind zal dan minder goed om kunnen gaan met haar gevoelens als ze ouder wordt.

Aanname: “Een kind dat heeft leren doorslapen heeft belangrijke vaardigheden bereikt op gebied van onafhankelijkheid en zelfredzaamheid”.

Voorstanders van het ‘s nachts laten huilen zeggen dat als een baby uiteindelijk in slaap valt, dat ze dan iets belangrijks geleerd hebben. In zijn bestseller “The Self-Calmed Baby”, meent William Sammons: ” in plaats van zich een hulpeloze baby voelen, kan je kind eindelijk iets voor zichzelf doen. Ze heeft een gevoel dat ze iets bereikt heeft en is veel minder kwetsbaar, omdat ze minder afhankelijk is van andere mensen”. Als een baby in slaap valt na intensief huilen, is het dan een belangrijk leermoment dat plaatsvindt of eerder dat van een natuurlijke respons op intense en onopgeloste stress?

De veelbelovende psycholoog D.W. Winnicot zou zeggen dat het geen leren is wat we zien, maar inschikken, waarbij het kind zijn eigen behoeften ondergeschikt maakt aan die van de ouders. Het herhaaldelijk negeren van haar eigen behoeften kan leiden tot een gevoel van er niets toe te doen en tot een beeld van de wereld als onbetrouwbaar en niet welwillend. Het laten huilen leert kinderen zich positieve eigenschappen eigen te maken door hele negatieve ervaringen. Ouders leren ze niet geleidelijk de benodigde vaardigheden, maar onthouden hun kinderen radicaal hulp in de hoop dat het kind uit noodzaak zijn behoefte zal opgeven. Het kind heeft geen keuze, maar zal zich uiteindelijk schikken. Dus, is dat echt leren wat hier plaats vindt? En als dat zo is, wat heeft het kind dan geleerd?

Reden 3: het devalueert zowel de ouders als het kind

Het model van het ‘s nachts laten huilen minimaliseert en devalueert het natuurlijke instinct van ouders te reageren op hun huilende jonge kinderen. Ouders wordt wijsgemaakt dat reageren op en het geruststellen van hun kinderen zwak is, en dat ze daarmee simpelweg hun eigen behoeften vervullen. Een populair handboek op gebied van babyverzorging zegt bijvoorbeeld: “als je één van die weekhartige ouders bent die gewoon niet kan of wil luisteren naar het nachtelijk gehuil van hun baby...” en: “Nadat je baby twee uur lang heeft liggen huilen, is het slechtste wat je kunt doen je baby oppakken”. Ouders die gevoelig zijn als het gaat om het gehuil van hun baby voelen zich slecht als ze het laten huilen, en ze voelen zich misschien nog slechter als ze toch naar binnen gaan om het kind te helpen.

De methode van het laten huilen minimaliseert ook natuurlijk gedrag van jonge kinderen door te spreken van ‘gewoonten’ of erger. Een gewoonte is per definitie optioneel gedrag dat gemakkelijk veranderd kan worden. Maar van de behoefte van een jong kind aan zijn ouders als hij stress of angst voelt is zijn hele biologie doordrongen. Het is zo dat haar angst om alleen gelaten te worden een aanpassing in de evolutie is om te zorgen voor haar overleving. John Bowlby zegt: “Voor het krijgen van bescherming hebben mensenkinderen mechanismen nodig die ze dichtbij hun ouders houden. Dat betekent dat ze hechtingsgedrag moeten hebben ontwikkeld, dat nabijheid ten opzichte van hun verzorger bevordert en behoudt. Een duidelijk signaal is het huilen van de baby. Het huilen is een angstige roep om hulp; als het kind pijn heeft of ergens bang voor is gaat het huilen, en de ouder wordt aangezet erheen te snellen om te kijken wat er aan de hand is.” Dit zijn geen gewoonten, maar passende behoeften bij de onvolwassenheid en aangeboren kwetsbaarheid van het kind.

In de twintiger jaren waarschuwden ‘deskundigen’ op gebied van de ontwikkeling van kinderen de ouders om hun kinderen vanaf het begin ‘goede gewoonten’ in te prenten, anders

zouden de levenslange consequenties ernstig zijn. Moeders mochten hun kinderen niet in slaap wiegen of voeden en mochten niet reageren als ze 's nachts huilden. Kinderen die op deze manier 'verwend' werden, zo zeiden ze, zouden opgroeien met afwijkend en misdadig gedrag. Toen er meer duidelijk werd over de ontwikkeling van kinderen werden zulke theorieën verworpen als misleidend, ineffectief en, uiteindelijk beschadigend. Gek genoeg vormen deze ideeën nog steeds de kern van de meeste literatuur over het 's nachts laten huilen. Het argument dat kinderen gewoontedieren zijn en dat deze gewoonten (zoals 's nachts wakker worden) afgeleerd kunnen worden door het niet te versterken met ouderlijke aandacht is een direct bijproduct van deze gedateerde denkrichting.

Reden 4:

Een potentieel gevaar in sommige situaties

Het advies om te laten huilen schenkt geen aandacht aan verschillen tussen kinderen. Sommige kinderen hebben kenmerken op gebied van temperament, hun fysieke of verdere ontwikkeling die hen kwetsbaar maken voor gevaar als ze alleen gelaten worden om te huilen. Wilskrachtige of intense kinderen bijvoorbeeld, stellen zichzelf niet gerust en zijn degenen die gewoon niet opgeven en gaan slapen – deze kinderen kunnen uren huilen zonder te bezwijken. Allan Schore, psychiater en hersenonderzoeker, heeft aangegeven dat bij wilskrachtige of temperamentvolle kinderen die niet snel opgeven als het gaat om het vervullen van hun behoeften, het laten huilen echt traumatisch kan worden omdat ze niet het vermogen bezitten zichzelf te troosten of op te geven.

Sommige kinderen hebben een fysieke gesteldheid die het slapen moeilijk maakt, zoals voedselallergie, oorontstekingen, het doorkomen van tanden of een allergie voor synthetische stoffen. Als ouders hun kinderen ten alle tijden willen trainen in het doorslapen, zien ze waarschijnlijk de echte redenen voor het wakker worden over het hoofd.

En verder zijn sommige families, waar al een hoger risico bestaat op verwaarlozing en mishandeling, zeker niet geschikt om deze methode te gebruiken. Hoe verstandig is het om tegen ouders die het toch al moeilijk vinden in te gaan op de behoeften van hun kinderen te vertellen dat het goed is om hun kind in de wieg te leggen en het te laten huilen? Door het ontbreken van onderzoek op dit gebied, weten we niet hoe dit wordt toegepast bij deze families.

De kracht van onderzoek

Waarom wordt er zo weinig onderzoek gedaan naar iets waarvan kinderartsen en deskundigen op het gebied van ouderschap zeggen dat het de enige waarheid is? Er zijn een paar mogelijke antwoorden. De eerste mogelijkheid is dat er geen aansluiting is tussen de academische gemeenschap die onderzoek doet naar de ontwikkeling van kinderen en diegenen die de boeken en tijdschriftartikelen schrijven die de ouders lezen. Recente gesprekken over het 's nachts laten huilen met professionals uit het veld van kindermishandeling lieten een verbazingwekkend gebrek aan kennis aan deze zijde zien over wat er aan ouders wordt verteld over het slapen van jonge kinderen. Een onderzoeker die werkte met risico-ouders was er zeker van dat ouders niet werd verteld dat ze hun baby maar moesten laten huilen. Een andere prominente hersenonderzoeker was geschokt dat ouders werd verteld dat ze hun vier maanden oude baby moesten laten huilen voor hoe lang dan ook. Onderzoekers zouden moeten

afstemmen op welke informatie ouders krijgen om er zeker van te zijn dat het overeenstemt met wat we nu weten over psychologie en ontwikkeling van de hersenen.

Een tweede mogelijkheid voor gebrek aan onderzoek is cultureel bepaald. Het is mogelijk dat in onze snelle, carrièregerichte maatschappij ouders behoefte hebben aan kinderen die op zichzelf aangewezen zijn. Veel ouders zijn aan tijd gebonden en de druk om kinderen door te laten slapen is groot. Amerikanen hechten enorme waarde aan onafhankelijkheid en zelfstandigheid en, lijkt het, we prenten onze kinderen die waarden direct vanaf het begin in. We moeten daar echter voorzichtig mee zijn. Deze waarden, die bewonderenswaardig zijn bij volwassenen, zijn niet perse geschikt – en misschien zelfs beschadigend – voor jonge kinderen.

Als je kijkt naar de gevoelige en kwetsbare natuur van kinderen, dan is het in ons belang te weten wat de effecten van het ‘s nachts alleen laten huilen werkelijk zijn. In onze cultuur hebben we misschien collectief besloten dat we onze kinderen laten huilen, dat het iets is dat we gewoon doen als ouders en dat het niet echt beschadigend is. Maar als we ons hier tevreden mee blijven stellen zonder echt te weten welke prijs onze kinderen misschien wel betalen, berokkenen we hen grote schade.

Vertaling van:

Four Reasons Why Crying-it-Out Doesn't Make Sense

- By Macall Gordon, Antioch University Seattle, [mgordon at infantsleep dot org](mailto:mgordon@infantsleep.org)
Website: www.infantsleep.org/, a new look at the research on infant sleep

API News, Spring 2002

Eerder verschenen in Nieuwsbrief Natuurlijk Ouderschap 10, 2002