

## Baby's en hun schoonheidsslaapje

De wereld van een baby lijkt klein, maar is eigenlijk heel groot. De wereld gaat snel en komt op hem/ haar af. Alles is nieuw, dat vraagt energie. Een schoonheidsslaapje tussendoor is gewenst en zeker geen overbodige luxe. Maar wat als je kindje huilt, blijft huilen en zich steeds opnieuw in slaap moet huilen. Dit omdat er wellicht niets anders op zit, er geen andere mogelijkheid lijkt te zijn. Of toch wel?!

Je kunt je afvragen wat de reden is dat een baby, jouw baby, huilt als het eigenlijk moet gaan slapen. Heeft je kindje behoefte aan aandacht, nabijheid en aanraking? Dat kan! Aanraking en nabijheid biedt je kind warmte, veiligheid en begrenzing; de veilige basis voor een natuurlijke hechting die doorloopt tot in volwassenheid. . Maar is dat een reden om je kind constant vast te houden en zo in slaap te brengen? Misschien...

*Een weetje: Een baby en jong kind staat in de overlevingsmodus, hechting is cruciaal. Constant is de rechterhersenhelft<sup>1</sup> aan het werk met interpreteren en reageren ten behoeve van een gevoel van veiligheid.*

Een andere reden kan zijn dat jouw baby huilt omdat het over zijn/ haar slaap heen is. Kuypers zei ooit: 'We kunnen niet denken, voelen en willen als een kleuter. Naar wat een baby beleeft of zich bewust is kunnen we slechts gissen.'<sup>2</sup> Maar we kunnen het wel proberen! Let op de signalen zoals gapen, in de oogjes wrijven, rode wangetjes, aan het oortje friemelen, zich afwenden of wegstaren en een signaal van 'owh'-gehuil. Als deze niet worden gezien of beantwoord, wordt er voorbij gegaan aan zijn of haar behoefte van slaap. Als je kindje vervolgens geheel radeloos is, gaat het huilen en wordt kalmeren lastiger.

*Een weetje: Goed afgestemde ouder-kind interacties zijn gedurende de gehele vroegkinderlijke periode van invloed op de ontwikkeling van de hersenen en zo op het latere functioneren.<sup>3</sup>*

Een derde voorbeeld waarom een baby huilt, is overprikkeling. Stel je eens voor hoe het is om jouw kindje te zijn. Al die nieuwe dingen, heel snel achter elkaar. Als een goederentrein die voorbij raast, met in elke wagon nieuwe informatie. En dat constant. Dat is om mee van te worden... Toch?!

*Een weetje: Tussen de 2-3 jaar ligt het aantal verbindingen per zenuwcel rond de 15.000. Vanaf 10 jaar nemen deze verbindingen af, waarna het rond 18 jarige leeftijd stabiel blijft (men spreekt van volwassenheid).<sup>4</sup>*

Logisch dan toch dat een kind meer prikkels binnenkrijgt en dient te verwerken. Het brein van een 3-jarige verbruikt immers tweemaal meer energie dan dat van een volwassene!

### Een overprikkeld kind

Pap en mam, ik ben overprikkeld  
Merken jullie dat niet?!

Wat is de wereld groot  
Alles gaat zo snel aan me voorbij  
Zoveel nieuwe dingen  
Hoe houd ik dat ooit bij

Pap en mam, ik ben overprikkeld  
Zien jullie dat niet?!

Mijn ogen prikken, doen pijn  
Wrijven helpt wel  
Mijn oren en wangen voelen warm  
Ik zit niet lekker in mijn vel

Pap en mam, ik ben overprikkeld  
Horen jullie dat niet?!

Stampen en slaan voelt nu fijn  
Er komt niets meer in?!  
Gillen en huilen houden mij wakker  
Ik doe dit ook niet voor mijn zin

Pap en mam, ik ben overprikkeld  
Je ziet me alsmaar gapen  
Weet dat ik mijn best doe,  
Maar ik kan écht niet slapen.

Karin J.M. van der Bruggen

<sup>1</sup> Chiron, C. e.a.; The right brain hemisphere is dominant in human infants (1997)

<sup>2</sup> Kuypers, A. (1943); De ziel van het kind. De ontwikkeling tot het dertiende levensjaar.

<sup>3</sup> Riksen-Walraven, M (2002)

<sup>4</sup> Gopnik, A. e.a. (2001); The Scientist in the Crib: What Early Learning Tells Us About the Mind (1999)

## **Maar wat dan?**

### **Wat zouden oplossingen kunnen zijn?**

Dat is de meest lastige vraag die er is! Want hoewel bovenstaande voorbeelden veel voor komen, kunnen er ook andere redenen zijn waarom je kindje huilt. Ook lichamelijke klachten, als darmkrampjes, reflux of een stoornis in de symmetrische ontwikkeling zijn mogelijke indicaties. En om niet te vergeten de eigenheid van jouw kind. Jouw kind is immers uniek!

Kindjes die huilen als ze losgelaten worden of zich inslaap huilen hebben veelal (meer dan andere kinderen) behoefte aan warmte en regelmaat. Klopt, het is soms moeilijk dit bij deze huilende kleintjes toe te passen, maar wel belangrijk! Door de signalen van je kind te leren kennen, kun je hierop anticiperen.

*Een weetje: In zuigelingenfase worden vanuit de rechter hersenhelft diepe verbindingen gelegd met het limbische en autonome zenuwstelsel. Dit heeft zijn weerslag op de stressgevoeligheid, omgang met emoties en de mogelijkheden in omgang met anderen. De efficiëntie van de rechter hersenhelft is een factor in de veerkracht voor een optimale ontwikkeling tot in volwassenheid.<sup>5</sup>*

Dus leer je kindje kennen en ga ermee in gesprek! Geef aan dat je het verdriet ziet en gehoord hebt. Dat je ernaar wilt luisteren (doe dit ook écht), maar dat het goed is om nu te gaan slapen. Praat met je kindje door te benoemen wat je gaat doen. Hij of zij mag gaan slapen en dat is veilig om te doen!

Bied je kindje regelmaat door al vanaf dat het heel klein is een structuur aan te brengen, bijvoorbeeld: uit bed, eten, spelen, draagdoek of babyhangmat, liedje, verschonen en knuffelen, in bed, slapen. Blom: 'Een slaapritueel voorkomt de honger naar meer, want voorspelbaarheid biedt je kindje veiligheid en geborgenheid.'<sup>6</sup>

Vergeet nooit dat in slaap huilen niet erg is en baby'tjes soms gewoon tien minuutjes nodig hebben om de dag achter zich te laten en tot rust te komen.<sup>7</sup> Dat mag er zijn! Het is oké! Weet daarnaast ook dat er wel degelijk mogelijkheden zijn om je kindje te ondersteunen en begeleiden, zodat het kan komen tot een goed slaapmoment. Mocht je hierbij hulp willen van buitenaf, dan zijn er altijd nog osteopaten die blokkades kunnen verzachten, kindercoaches die met je kunnen kijken naar de signalen van jouw kindje en je kunnen helpen hier gehoor aan te geven, alsook babymassagetherapeuten die jouw kindje tot rust kunnen brengen en je handvaten kunnen geven voor thuis.

### ***Papa en mama,***

*Een knuffel voor het slapen gaan, geeft mij de warmte voor de nacht.*

*Een vriendelijk 'welterusten' is wat mij in slaap heeft gebracht.*

*De rust en ontspanning lieten mij groeien.*

*Elementen die mij ertoe brachten, weer op te bloeien.*

*Hier ben ik weer, vrolijk en wel.*

*Weet je wat... Zo is slapen kinderspel!*

© Karin J.M. van der Bruggen  
KUZZ, Kracht uit Zeven Zonnestrallen  
Nieuwetijds Kindercoach, KinderYogadocent en Holistisch Therapeut

*Mijn missie: Baby's, kinderen, adolescenten & volwassenen begeleiden  
in het ont-wikkelen vanuit eigen 'KRACHT' zodat ze gaan 'STRALEN'!*



<sup>5</sup> Schore, A.N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health.

<sup>6</sup> Blom, R. (2003); Regelmaat en inbakeren, voorkomen en verhepen van huilen en onrust (2010)

<sup>7</sup> Blom, R. (2003); Regelmaat en inbakeren, voorkomen en verhepen van huilen en onrust (2010)