

# Doodmoe van het wakker zijn

**Er wordt wat omgetoefd met krijgende baby's. Ze worden gewiegd tot hun oogjes dichtvallen of onder een tinkelende mobiel gelegd, opdat ze maar niet gaan huilen. Het einde is zoek, zegt haptonomisch zwangerschapsbegeleider Afke van der Werf-Brouwer uit Joure. Veel baby's zijn aan het einde van hun latijn.**

**A**fke van der Werf-Brouwer begeleidt ouders die uit alle macht proberen om hun huilende baby stil te krijgen. Ze vertelt de ouders dat baby's op eigen kracht in slaap moeten leren vallen. Ze adviseert ze om hun kind niet in slaap te wies-

gen, en leert hoe er rust en regelmaat in het babybestaan kan worden gebracht.

De stress onder jonge ouders is groot, merkt ze. Zo werd ze op een vrijdagavond gebeld door Joke Talsma. Knikkend naar Joke, die

met baby Sill tegenover haar zit. „Ik hoorde het wel. Je had het helemaal gehad.”

Joke: „Ik vroeg: Mag ik alsjeblieft direct komen?” Diezelfde avond nog stond ze bij Afke op de stoep, met Sill in haar armen. Het jongetje heeft het Kiss-syndroom, zijn nek is in de knel gekomen bij de bevalling. Sill had pijn en raasde het uit.

Joke: „Hij was boos. Hij lag strak als een plank in de draagzak.” Afke: „Hij had de vorm van een banaan.” De haptonoom raakte Sill drie kwartier lang „met aandacht en liefdevol” aan. Het jongetje huilde en hilde. Afke: „Meestal worden baby's gesust, maar ik liet hem huilen. Hij mocht huilen. Het was een hele ontlading, en daarna kwam de ontspanning.”

Sill kalmeerde en werd daarna ingebakerd. Moeder Joke: „Hij sliep gelijk drie uur achter elkaar. We wisten niet wat ons overkwam.”

## NIET WIEGEN

Veel mensen weten het niet meer, maar een jonge baby tot twee weken doet slaapjes van vijfenveertig tot vijftig minuten en is daartussen een half uur tot drie kwartier wakker. „Let op, dan reken ik de tijd voor het voeren mee”, waarschuwt Afke.

Baby's worden niet moe van korte slaapjes, zegt ze, maar wel van het veel te lange wakker zijn. Omdat ouders slaapsignalen niet herkennen, en de baby de hele dag door onbedoeld activeren, vinden de kleintjes geen rust meer.

Afke: „Hun zelfregulatie raakt in de war.”

Een inbakerdoek kan helpen. Joke moest Sill ingebakerd en wakker in de wieg leggen. „Ik vond het wel raar. Ik vroeg: Waarom mag ik hem niet in slaap wiegen?” Afke: „Hij moest leren om zelfstandig in slaap te vallen.” Al betekent dat niet dat je een krijgende baby alleen moet laten of negeren, zegt ze. „Dat is zo erg. Dat is pure eenzaamheid.”

Maar met een inbakerdoek kun je op een kalme manier onrustige baby's begrenzen. Daarna is het zaak om de omstandigheden zo babyvriendelijk mogelijk te maken. Afke: „De meest gemaakte fouten? Vaak is de babykamer niet donker genoeg, hangt er een mobiel boven de wieg en wordt de baby veel te warm gekleed te slapen gelegd.”

Sill huilt. Sill moet voor de foto worden ingebakerd, maar ziet het eventjes niet zitten. Tot Afke hem in de voorg gevormde doek wikkelt. Langzaam maar zeker wordt het huilen minder, en ontspant het babylijfje. Je ziet zijn borstkasje op en neer gaan, in de witgele doek. Sill zucht. Sill gaapt. Sill wil eigenlijk wel slapen.

JANTJEN DE BOER

*Voor het inbakeren gelden strikte regels. De begeleiding van een deskundige is noodzakelijk. Bovendien mogen niet alle baby's worden ingebakerd. Voor meer informatie: [www.tast-baar-baby.nl](http://www.tast-baar-baby.nl)*



Met een inbakerdoek kun je op een kalme manier onrustige baby's begrenzen. Daarna is het zaak om de omstandigheden zo rustig en babyvriendelijk mogelijk te maken: niet teveel licht in de kamer, weinig afleidende attributen (zoals een mobiel boven het bedje) en de baby niet te warm aankleden.

Foto's LC/Jan de Vries

