



Voor u uitgestippeld...

Kwart van de ouders ontevreden over slapen van hun baby of peuter

Gelezen door Liza Toemen en Nathanja Tjeerdema

Een kwart van de ouders is ontevreden over het slapen van hun 4 tot 6 maanden oude baby. Ouders van slecht slapende baby's ervaren het slaappgedrag van hun dreumes in het tweede levensjaar ook vaker als problematisch. Dit komt naar voren uit onderzoek onder Amsterdamse ouders die de jeugdgezondheidszorg bezochten en vragenlijsten hebben ingevuld over slaap in het tweede levensjaar.

◉ **STIP: wat lezen wij?**

Een nieuwsbericht van de AJN begin april vermeldt dat ontevredenheid van ouders over het slapen van hun baby een voorspeller is voor slaapproblemen in de peutertijd. Wij lezen het achterliggende artikel "Parental discontent with infant sleep during the first two years of life" en stippelden het voor u uit. Onderzoeker en arts M+G Margreet Harskamp – van Ginkel en haar collega's maakten voor dit onderzoek gebruik van data van het Sarphati Cohort.

Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

Het Sarphati Cohort is een lopend onderzoek naar de ontwikkeling en gezondheid van Amsterdamse kinderen. Alle gezinnen met kinderen van 0-18 jaar, die gebruikmaken van de JGZ in Amsterdam, kunnen hieraan meedoen. Ouders worden uitgenodigd om mee te doen via de mail en via communicatiemateriaal tijdens de JGZ-contactmomenten. De onderzoekers gebruikten gegevens uit het registratiesysteem van de JGZ, en ouders vulden digitale vragenlijsten in op de leeftijden van 12, 18 en 24 maanden van hun peuter. Voor dit onderzoek is gebruik gemaakt van data van 1471 kinderen.

Bij de contactmomenten op de leeftijd van 4 en/of 6 maanden registreerden jeugdverpleegkundigen en -artsen hoe tevreden ouders waren met de slaap van hun baby. Wanneer ouders aangaven ontevreden of enigszins ontevreden te zijn over het slapen, werd de oorzaak van ontevredenheid geregistreerd middels vooraf vastgestelde categorieën. Met 12, 18 en 24 maanden is aan alle ouders gevraagd digitale vragenlijsten in te vullen. Er is gebruik gemaakt van de Brief Infant Sleep Questionnaire (BISQ). Deze vragenlijst gaat over slaap-waak ritme, slaapomstandigheden, het in slaap vallen, en of ouders de slaap als problematisch ervaren. Problematisch slaappgedrag is volgens de BISQ lijst gedefinieerd als: het kind sliep volgens de ouders minder dan 9 uur per nacht; of werd >3 keer per nacht wakker; of was >1 uur per nacht wakker.

Ouders van 4 en/of 6 maanden oude baby's waren in 26% van de gevallen niet tevreden over de slaap van hun kind. Op de leeftijd van 12 maanden piekte het aantal ontevreden ouders tot zelfs 31%. Daarna nam dit af tot 22% op de leeftijd van 18 en 24 maanden. Volgens de BISQ-lijst

vertoonde 11% van de 12 maanden oude baby's problematisch slaapgedrag, dit was respectievelijk 8% en 5% op de leeftijd van 18 en 24 maanden. Gemiddeld vertoonde 9% van de kinderen in het tweede levensjaar problematisch slaapgedrag volgens de BISQ.

Verder valt op dat tussen de 12 en 24 maanden kinderen minder vaak in slaap vallen tijdens het voeden (van 22% naar 11%); dat kinderen vaker in slaap vallen met een ouder naast het bed (van 11% naar 17%), maar dat ze minder vaak vastgehouden of gewiegd worden (van 19% naar 8%); en dat de nachtelijke slaapduur op deze leeftijden hetzelfde blijft, maar dat de dutjes overdag korter worden (van 2.5 uur naar 2 uur).

Ouders die ontevreden zijn over het slapen op 4-6 maanden, hebben 2.5 keer grotere kans (95% spreiding 1.91-3.28) om ook ontevreden te zijn over het slapen op 12, 18 of 24 maanden. Ook is er een 1.88 keer grotere kans (95% spreiding 1.11-3.17) op problematisch slaapgedrag volgens de BISQ.

Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

Op de leeftijd van 4 en/of 6 maanden is door de JGZ-professional genoteerd of ouders tevreden zijn over het slapen van hun baby. Hierbij speelt ook de interpretatie van de professional mee en mogelijk vallen prevalentiecijfers anders uit wanneer dit door ouders was ingevuld. Daarnaast zijn er geen objectieve criteria onderzocht om te bepalen of er daadwerkelijk sprake was van problematisch of afwijkend slaapgedrag op de leeftijd van 4 en/of 6 maanden.

Lang niet alle ouders hebben de BISQ-vragenlijst op de leeftijd van 12, 18 of 24 maanden ingevuld. Van de 4227 kinderen ontbraken gegevens over slaap in de peutertijd bij 2740 kinderen (65%). Van 16 kinderen ontbraken gegevens over slaap op 4 en/of 6 maanden. Hierdoor blijven er 1471 kinderen over voor de analyses. De BISQ was niet volledig ingevuld bij een deel van deze kinderen, daardoor kon problematisch slaapgedrag bij slechts 850 kinderen worden bepaald. Dit zou de resultaten van het onderzoek kunnen beïnvloeden, hoewel het lastig inschatten is in welke richting. Zou zouden ouders van slecht slapende kinderen meer gemotiveerd kunnen zijn een vragenlijst in te vullen over slapen. Aan de andere kant zouden ze door vermoeidheid ook minder capaciteit over kunnen hebben voor vragenlijsten.

Hoewel het onderzoek is uitgevoerd binnen de JGZ-praktijk, is het mogelijk niet representatief voor heel Nederland, of zelfs voor heel Amsterdam. Ouders die deelnemen aan het onderzoek, en dus de BISQ (deels) hebben ingevuld, zijn vaker hoog opgeleid, hebben minder kinderen en zijn vaker geboren in Nederland dan de gemiddelde ouder in Amsterdam. Vergeleken met de niet-stedelijke gebieden in Nederland, is de onderzochte populatie juist vaker van niet-Nederlandse afkomst.

De hoge prevalentie ontevredenheid die werd gevonden bij ouders zou mogelijk verklaard kunnen worden door de selectie van het cohort. Ook culturele verschillen kunnen een rol spelen. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat de prevalentie van ontevredenheid met het slapen is toegenomen over de afgelopen jaren.

◦ STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?

Veel ouders zijn ontevreden over het slapen van hun baby of peuter; dit onderzoek laat zien dat dit zelfs voor een kwart van de Amsterdams ouders geldt. De impact van problematisch slaapgedrag neemt mogelijk ook toe; onze maatschappij is drukker en veel ouders werken beiden. Ouders met jonge kinderen nemen ook steeds vaker een slaapcoach in de hand, dit is bijvoorbeeld te zien aan een toename van het aantal geregistreerde kinderslaapcoaches bij de

Kamer van Koophandel. Aan een slaapcoach worden geen eisen gesteld en er is geen kwaliteitscontrole¹. Ouders zijn vaak honderden euro's armer en het lukt niet altijd om het gewenste resultaat te behalen.

JGZ-professionals werken volgens de NCJ-richtlijn [Gezonde slaap en slaapproblemen bij kinderen](#), maar gezien het voorkomen van problematisch slaapgedrag en de ontevredenheid van ouders ligt hier nog een uitdaging voor preventie. Mogelijk zijn slaapproblemen onvoldoende in beeld bij de professional of sluiten gegeven adviezen niet goed aan bij het kind en de ouders.

Flexibilisering van de JGZ en tekorten dwingen ons kritisch om te gaan met tijd en contactmomenten. Dit onderzoek laat zien dat ontevredenheid over het slapen in de eerste levensmaanden een verhoogde kans geeft op slechter slapen in de peutertijd. Het vragen naar (on)tevredenheid van ouders over het slapen van hun kind is geen standaard routine binnen de JGZ maar is wel een belangrijke manier om ontevredenheid en problematisch slaapgedrag later te identificeren.

Ook interessant zou zijn om te weten welke factoren bijdragen aan de perceptie van slecht slapen bij ouders? Komt de perceptie overeen met problematisch slapen in de eerste levensmaanden? En hoe kunnen we evidence based interventies adviseren, passend bij het kind en de ouder.

◉ **STIP: reactie van de auteur**

Het artikel is goed samengevat. In mijn proefschrift concluderen we ook dat slaapproblemen veel voorkomen en dat ze op latere kinderleeftijd kunnen blijven bestaan. JGZ-professionals weten dit grotendeels ook vanuit casuïstiek, maar met onderzoek kunnen we het beter onderbouwen.

Ik vind de uitkomsten zeer relevant voor het leveren van Zorg-op-maat met flexibele contactmomenten en groepsgericht aanbod of digitale informatie die gepersonaliseerd is. Ik zie daar veel mogelijkheden voor preventie. Als we nog beter onderzoeken welke ouders daar het meeste baat bij hebben en welke interventies werken voor wie zou dat heel mooi zijn!

◉ **STIP: verantwoording**

Titel artikel: Parental Discontent with Infant Sleep During the First Two Years of Life
Auteurs: Margreet W. Harskamp-van Ginkel, Nicola L.E. Imkamp, Lieke van Houtum, Tanja G.M. Vrijkotte, Yassmina Ben Haddi-Toutouh & Mai J. M. Chinapaw
DOI: <https://doi.org/10.1080/15402002.2022.2156867>
Tags: #baby #peuter #slaapproblemen

¹ [Grote toename kinderslaapcoaches, maar kwaliteitscontrole ontbreekt](#) | KRO-NCRV [Internet]. [cited 2023 May 20].