



## 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.

