

Schermtijd in de eerste 1000 dagen

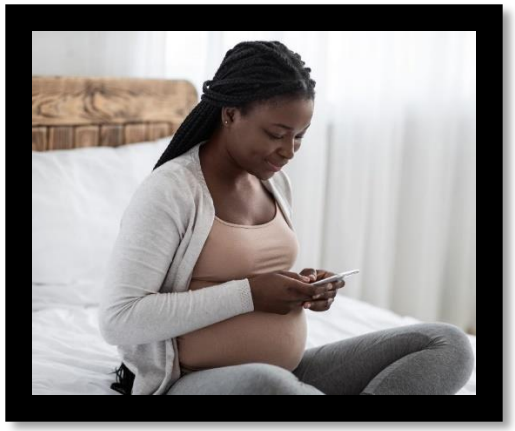
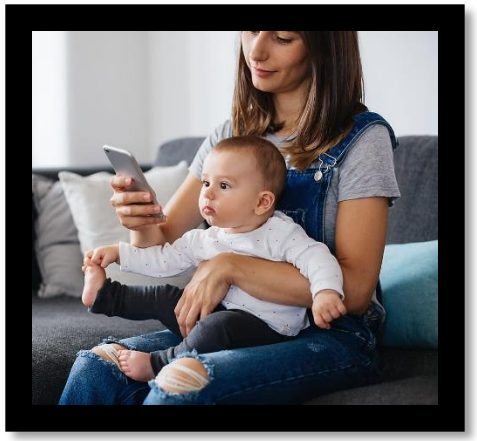
Marion I. van den Heuvel, PhD

Tilburg University

Understanding Society

Smart Phone gebruik & Schermtijd

- Social media gebruik tijdens de **zwangerschap**
- Smart phone gebruik tijdens **borstvoeden** en **kolven**
- Smart phone onderbrekingen tijdens het **spelen**
- Baby's, peuters en schermtijd



Tilburg University

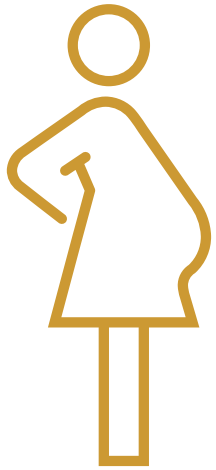


Zwangerschap

Tilburg University

Understanding Society

Social media gebruik tijdens de zwangerschap





Eindhoven & Tilburg





Dr. Lotte Muskens,
Tranzo, Tilburg University

Brabant Study

Social media gebruik tijdens de zwangerschap







Tilburg University

Studie 1: Social media gebruik tijdens de zwangerschap



Tijd

Frequentie

Social media verslaving

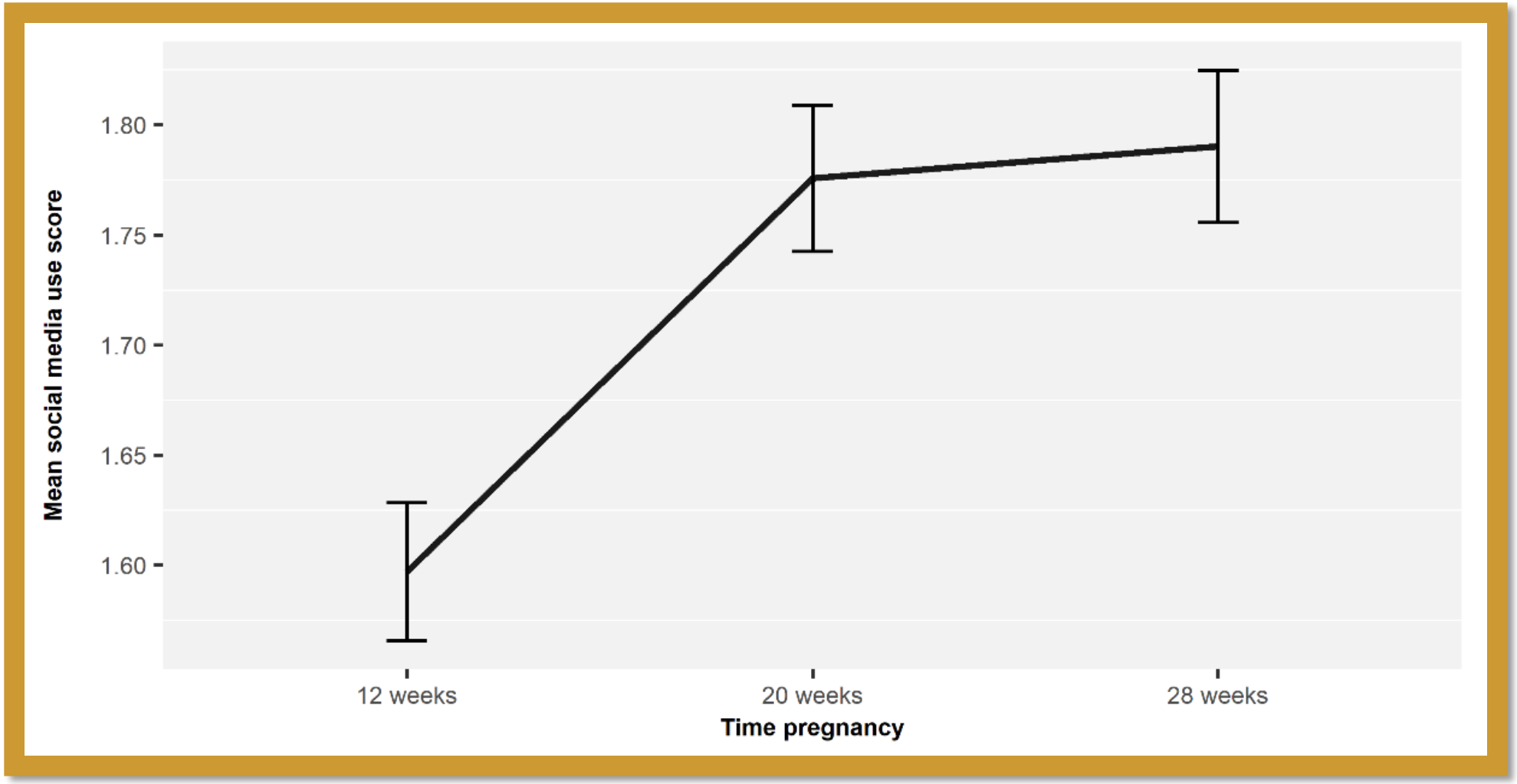




TILBURG UNIVERSITY

Muskens, L., Hulsbosch, L. P., van den Heuvel, M. I., Croes, E. A. J., Kop, W. J., Pop, V. J. M., & Boekhorst, M. (2023). Social media use as a risk factor for depressive symptoms during pregnancy. *J Affect Disord*, *338*, 495-501. https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.045

Studie 2: Social media gebruik tijdens de zwangerschap



Tilburg University

Muskens, L., Boekhorst, M. G. B. M., Pop, V. J. M., & van den Heuvel, M. I. (2024). Browsing throughout pregnancy: The longitudinal course of social media use during pregnancy. *Midwifery*, *129*, 103905. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103905

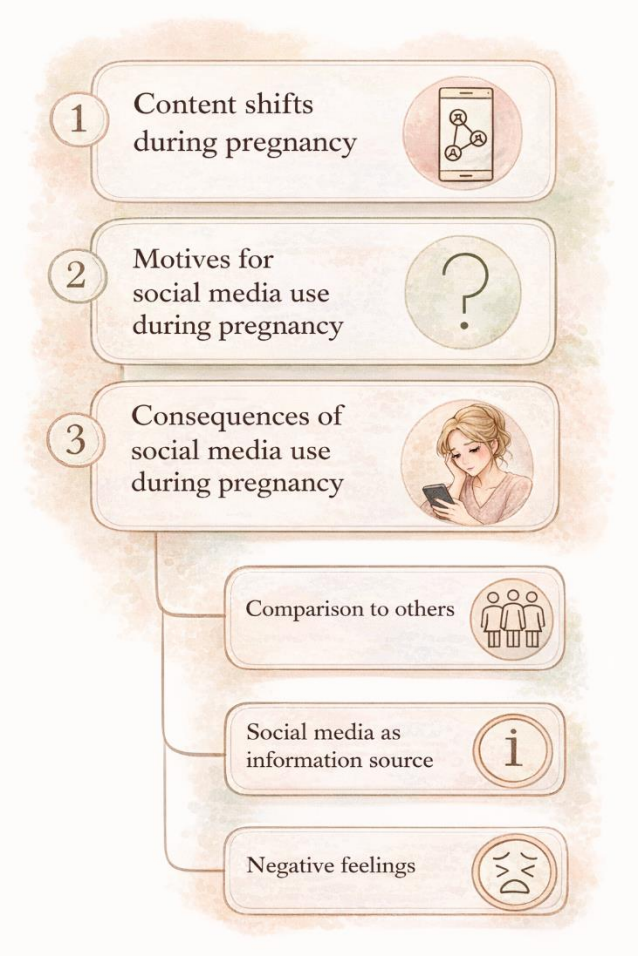
Studie 3: Social media gebruik tijdens de zwangerschap



- Motivatie om social media te gebruiken?
- Negatieve emoties door het gebruik van social media?

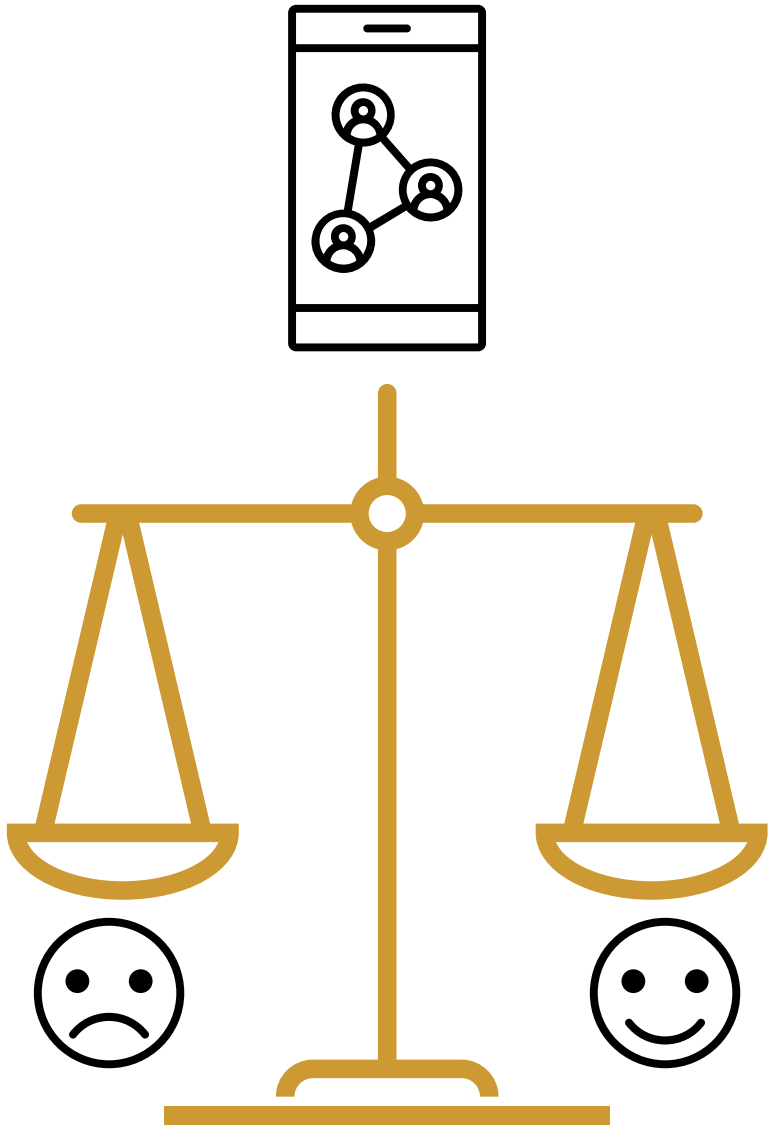
Tilburg University

Studie 3: Social media gebruik tijdens de zwangerschap



Muskens, L., van den Heuvel, M. I., Pop, V. J. M., & Boekhorst, M. G. B. M. (under review). Motives and consequences of social media use during pregnancy: a mixed methods study.

Conclusie: Social media gebruik tijdens de zwangerschap



Tilburg University



Borstvoeding

Tilburg University

Understanding Society

Smart phone gebruik tijdens borstvoeden en kolven

- Professionals maken zich zorgen!
  - Minder contact → minder bonding?
  - Minder aandacht → meer voedingsproblemen?

- Maar: is het wel zo erg? Wanneer is TE veel?
  - 0-1 maand: ~8 uur voeden per dag!



Tilburg University

Smart phone gebruik tijdens borstvoeden en kolven

- Technologische afleiding gerapporteerd bij >**25%** van voedingen
- Meer technologische afleiding bij:
  - Jongere babies
  - Moeders met meerdere kinderen
  - Babies met meer honger (langer voeden?)
- Gebruik van media tijdens voeden was **NIET** gelinkt aan slechtere bonding met het kind (1 studie)



Coyne, S. M. et al. (2022). Digital distraction or accessible aid? Parental media use during feedings and parent-infant attachment, dysfunction, and relationship quality. *Computers in Human Behavior, 127, 107051.*

Ventura, A. K., & Teitelbaum, S. (2017). Maternal Distraction During Breast- and Bottle Feeding Among WIC and non-WIC Mothers. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 49, S169-S176.e161.*

Tilburg University

Smart phone gebruik tijdens borstvoeden en kolven

- Studie met 25 moeder-kind paren
- Voeden terwijl moeder naar een video keek (op tablet) of naar muziek luisterde
- Resultaten:
  - Minder aandacht voor het kind
  - Meer onderbrekingen in het contact
  - Minder sensitieve reactie op signalen van de baby

Meer onderzoek nodig!



Mason, E. M., Riccabona, T. M., & Ventura, A. K. (2024). Technoference in infant feeding: the impact of maternal digital media use during breastfeeding on maternal attention and mother-infant interactions. *Frontiers in Developmental Psychology*, 2.

TILBURG UNIVERSITY



Ouder-kind Interactie

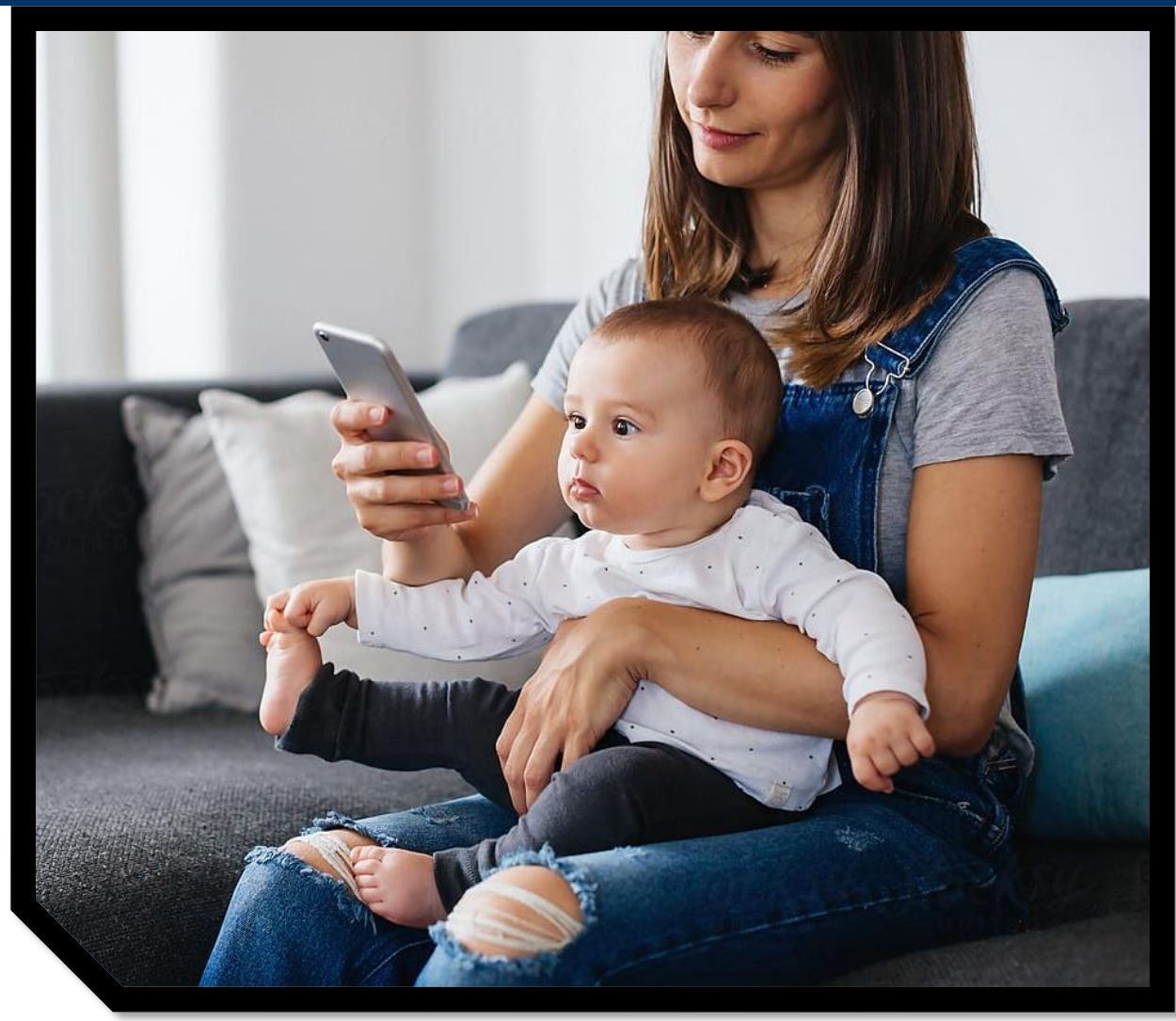
Tilburg University

Understanding Society

Smart Phone onderbrekingen tijdens het spelen

Ouder-kind interacties zijn heel belangrijk voor:

- Taalontwikkeling
- Sociale ontwikkeling
- Reguleren van emoties



Brains in Sync (BIS) study



Dr. Elise Turk,
Utrecht University



Dr. Edyta Cios,
Tilburg University



Dr. Yoni Levy
Interdisciplinary Center
(IDC) Herzlia, Israel



Prof. Ruth Feltman
Interdisciplinary Center
(IDC) Herzlia, Israel

KNAW

NWO

TILBURG UNIVERSITY

Set-up van de studie



Tilburg University

Barraza, P., Dumas, G., Liu, H., Blanco-Gomez, G., van den Heuvel, M. I., Baart, M., & Pérez, A. (2019). Implementing EEG hyperscanning setups. *MethodsX, 6*, 428–436.

Experiment: “Still Face”

- Moeders spelen 10 minuten met hun kindje
- 2x vroegen wij of ze op hun telefoon wilden kijken, voor 2 minute
- Moeders keken naar hun telefoon (zwart scherm)
- Speelgoed werd niet afgepakt
- Geen extra instructies, veel moeders hadden wel nog enige interactie met hun kindje
- Metingen:
  - Videobeelden
  - Hersenactiviteit



Tilburg University

Nieuwe documentaire: Stoppen met Scrollen



Tilburg University

Wat zagen wij?

- Gedrag (videobeelden):
  - Minder **positieve** emoties van het kind (lachen)
  - Meer **negatieve** emoties van het kind (overstuur, huilen, gillen)

- Hersenen:
  - Minder “synchronisatie” tussen de hersenen van moeder en baby tijdens de onderbreking met telefoon

Meer leren?

Kijk de video’s via Universiteit van Nederland,

KASSA en Arjen Lubach!

En Augeo Magazine “Mama, waarom kijk je niet?!” > > > > >



Tilburg University

van den Heuvel, M.I., Mosińska, A., Turk, E. *et al.* Maternal technoference decreases brain-to-brain synchrony during mother-infant interaction. *Sci Rep* **16**, 6421 (2026).

Hoe bespreek je dit met ouders?

- E-learning van NSDSK:
  Verbinding Verbroken

>> https://www.nsdsk.nl/verbinding



Tilburg University

Discussie: Wat is er zo erg aan een smart phone?



VERSUS



Tilburg University



Baby's en peuters

Baby’s & Peuters achter het scherm

- WHO: geen schermtijd voor kinderen onder de 1 jaar
- Onderzoek: geen voordelen aan schermtijd (voor kind zelf) onder 2 jaar
- Uitzondering: video chatten



Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, 101319.

Tilburg University

Nadelen schermtijd voor jonge kinderen (0-2 jaar)

- Schermen als emotie-regulatie
  - Emotie-regulatie problemen op latere leeftijd
- Schermen als taal tutor
  - Meer achtergrond TV = minder goede taalontwikkeling
  - Meer schermtijd = minder goede taalontwikkeling
  - Praktijkvoorbeeld: wél woorden, geen taal



Tilburg University

Eindelijk Nederlandse richtlijnen!



Maak samen afspraken over:

- **Waar & wanneer**: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer.
- **Hoe lang:**
  - 0-2 jaar: geen scherm
  - 2-4 jaar: max. 30 min/dag
  - 4-8 jaar: max. 1 uur/dag
  - 8-10 jaar: max. 1,5 uur/dag
  - 10-12 jaar: max. 2 uur/dag
  - 12+: max. 3 uur/dag
- **Wat**: kies rustige, geweldvrije media. Geen sociale media onder de 13 jaar.



TILBURG UNIVERSITY

Peuters en schermtijd

- Kijk altijd samen
- Let op de inhoud van het filmpje!
  - Niet te snel
  - Niet te veel prikkels door elkaar heen
  - Snel wisselende beelden
  - Ongepaste inhoud (bv. Geweld)
  - Geen onderbrekingen door reclames



Swider-Cios, E., Vermeij, A., & Sitskoorn, M. M. (2023). Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cognitive Development*, 66, 101319.

Tilburg University

Algemene conclusie

Gebruik van telefoon door moeders tijdens de eerste 1000 dagen kan negatieve gevolgen hebben:

- Op de mentale gezondheid van de moeder zelf
- Op de interactie kwaliteit tussen moeder en kind
- Mogelijk op voedingsproblemen (meer onderzoek nodig!)
- Ontwikkeling van het jonge kind



Meer onderzoek nodig

Disclaimer: het “ultieme” bewijs gaat niet komen!

- Schermtijd tijdens het voeden en voedingsproblemen + latere hechting
- Technoference versus andere afleiding (boek lezen)
- De inhoud van de videos in plaats van enkel duur
- Etc.



Tilburg University

Vragen?