

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs omtrent de risico's en de gunstige effecten van het slapen door een baby in een volwassen bed met één of twee ouders en omtrent de veiligheid voor baby's. Voor meer informatie hierover en over vele andere onderwerpen kun je [www.basionline.org.uk](http://www.basionline.org.uk) bezoeken.

Veel ouders nemen hun kind mee in bed om te slapen, maar voor de meeste baby's is dit niet de plaats waar ze altijd of gewoonlijk slapen. Bedding-in komt het meest voor gedurende een gedeelte van de nacht of gedurende een aantal nachten per week, hoewel sommige baby's iedere nacht de hele nacht bij hun moeder of ouders in bed slapen. Hoewel veel ouders van een pasgeboren baby denken dat ze nooit met hun kind in één bed zullen slapen, laat onderzoek zien dat de meesten dat toch doen, om zeer uiteenlopende redenen. Zo'n 50% van de baby's in het Verenigd Koninkrijk heeft met hun ouder(s) in één bed geslapen tegen de tijd dat ze drie maanden oud zijn. Op een willekeurige nacht van de week slaapt een vijfde van alle baby's met een ouder. De meeste van deze baby's krijgen borstvoeding en driekwart (70-80%) van de borstgevoede baby's slaapt in de eerste maanden na de geboorte met de moeder of ouders in één bed gedurende een deel van de tijd. Het is belangrijk dat ALLE ouders geïnformeerd worden over bedding-in en dat ze nadenken over hoe ze de nachtelijke zorg willen vormgeven.

## Waarom slapen mensen met hun kind in één bed?

Mensen slapen om veel verschillende redenen en in veel verschillende omstandigheden met hun kind in één bed. Bedding-in kan op een meer of een minder veilige manier gebeuren. Wanneer het per ongeluk gebeurt, zonder dat er is nagedacht over de veiligheid voor de baby, kan het erg gevaarlijk zijn. Daarnaast zijn er baby's die wegens specifieke risicofactoren extra kwetsbaar zijn.

De meest voorkomende reden voor bedding-in is om borstvoeding te kunnen geven in de nacht. Omdat humane melk licht verteerbaar is, drinken borstgevoede baby's zeer regelmatig; ze doen dat zowel overdag als in de nacht.

Door ook regelmatig nachtvoedingen te geven, kunnen moeders hun melkproductie op peil houden. Veel moeders die borstvoeding geven, ervaren dat het voeden in de nacht na de eerste weken bij bedding-in minder verstoring van de nachtrust geeft. Moeders die met hun baby in één bed slapen, geven in het algemeen gedurende een groter aantal maanden borstvoeding dan zij die dat niet doen.

Anderen slapen met hun baby in één bed omwille van de hechting, vooral als ze overdag van hun baby gescheiden zijn vanwege (werk)verplichtingen. Nog weer anderen kiezen voor bedding-in als hun baby ziek is, zodat ze hun kind nauwlettend in de gaten kunnen houden. Verder zijn er overal in de wereld veel gezinnen die samen in één bed slapen omdat dit hun normale culturele gewoonte is. Ook gebrek aan geld om een wieg of een bedje aan te schaffen kan een reden voor bedding-in zijn, of het tijdelijk verblijf in een ruimte zonder babybed (bijvoorbeeld bij bezoek aan vrienden of familie of tijdens een vakantie).

Soms vallen mensen per ongeluk in slaap met hun baby naast zich, zonder dat dit de bedoeling was. Dit kan erg gevaarlijk zijn, vooral als het gebeurt op een bank of in een ligstoel, of nadat er alcohol of drugs/medicijnen zijn gebruikt. Omdat iedere nacht anders is, moeten ouders iedere keer dat ze gaan slapen, nadenken over de veiligheid van hun baby die bij ze slaapt.

Veel onderzoeken hebben aangetoond dat in slaap vallen met een baby, of het nu gepland of per ongeluk is, zeer gevaarlijk is wanneer er sprake is van alcohol- of drugsgebruik, wanneer er medicijnen zijn ingenomen die de alertheid tijdens de slaap beïnvloeden, of wanneer men op een bank of in een ligstoel slaapt.

**ONDER DEZE OMSTANDIGHEDEN IS HET NIET VEILIG OM MET JE BABY SAMEN TE SLAPEN.**

## Bedding-in, SIDS en risicofactoren

Hoewel het bij sommige sterfgevallen bij bedding-in (of bij het samen slapen op een bank) gaat om ongelukken die te maken hebben met onveilig gedrag, zijn er ook gevallen waarin geen oorzaak kan worden aangewezen. Deze worden SIDS genoemd (Sudden Infant Death Syndrome) of wiegendood. SIDS komt voor op alle plekken waar baby's slapen, maar studies hebben laten zien dat sommige baby's kwetsbaarder zijn dan andere.

Diverse onderzoeken hebben wereldwijd vastgesteld dat er bij baby's die aan SIDS sterven, een grotere kans was dat ze bij een volwassene in bed hadden geslapen. Meer gedetailleerde analyses hebben echter laten zien dat er bij kinderen die bij bedding-in aan SIDS stierven in de meeste gevallen sprake was van een combinatie van bedding-in en andere factoren. Roken verhoogt het risico op SIDS, waar een baby ook slaapt, maar het risico is nog groter wanneer het roken met bedding-in wordt gecombineerd. De grootste risicofactor voor SIDS bij bedding-in is dat de moeder rookte tijdens de zwangerschap en vervolgens na de geboorte ook aan sigarettenrook is blootgesteld. In een groot onderzoek in het Verenigd Koninkrijk was het risico op SIDS voor een rokende moeder (vergeleken met een niet-roker) 5 tegen 1. Het risico voor een rokende moeder die met haar baby in één bed sliep was 12 tegen 1. Het vermijden van de combinatie van roken en bedding-in vermindert daarom de kans op SIDS. Het grootste effect ontstaat echter als roken volledig wordt vermeden.

Andere factoren die bij bedding-in het SIDS-risico verhogen, zijn prematuriteit en een laag geboortegewicht. Er is enige discussie over de vraag of bedding-in met een jong kind (jonger dan 12 weken) het SIDS-risico verhoogt, maar resultaten uit onderzoek zijn daarover niet eenduidig. Hoewel het duidelijk is dat borstgevoede baby's (in iedere slaapsetting) een lager risico op SIDS hebben dan zij die geen borstvoeding krijgen, is niet helder hoe de combinatie van borstvoeding en bedding-in het SIDS-risico beïnvloedt, aangezien er gewoonlijk veel factoren een rol spelen.

Twee recente meta-analyses (grote onderzoeken die de gegevens uit een aantal kleinere onderzoeken combineren) hebben getracht te achterhalen of bedding-in zonder dat er sprake is van de welbekende risicofactoren het SIDS-risico verhoogt. Beide studies lieten een licht verhoogd risico zien (het meest recente noemde een verhoging, van 1 SIDS-geval in 10.000 zonder bedding-in en 2 bij bedding-in). Beide analyses werden echter beïnvloed door wezenlijke problemen met de data (inclusief een gebrek aan informatie over alcoholgebruik of de wijze van voeden) en ze moeten daarom met enige reserve worden bekeken.

## Hoe bedding-in werkt

Volwassen bedden zijn niet ontworpen voor de veiligheid van baby's. Daar moeten de ouders voor zorgen! Kijk naar je bed en naar waar het staat; verzeker je ervan dat je baby niet in de kieren tussen het bed en de muur of ander meubilair kan vallen. Houd je baby weg van kussens. Verwijder zwaar beddengoed waar je baby onder kan komen. Denk na over de hoogte van je bed en of je een harde vloer hebt waarop je baby terecht komt als ze uit bed valt.



Onderzoeken met borstvoedende moeders en baby's die standaard met elkaar in één bed slapen, laten zien dat ze automatisch dicht bij elkaar slapen, dat ze met het gezicht naar elkaar toe gedraaid liggen en dat ze tegelijkertijd wakker worden. Moeders leggen hun baby op de rug te slapen, ter hoogte van de borst, op het matras (weg van kussens). De moeder neemt in bed een beschermende houding aan, om de baby heen gekruld, met de arm boven haar hoofd en haar knieën gebogen onder de baby's voeten. Dit beschermt de baby tegen kou, tegen te veel warmte, tegen beddengoed en tegen andere bedpartners.

Eén studie liet zien dat moeders die geen borstvoeding geven, hun baby vaak hoog in bed legden, ter hoogte van het gezicht van de ouder, tussen of op de kussens. Ze lagen niet consequent met hun gezicht in de richting van de baby en namen niet standaard de beschermende slaaphouding aan. Dit wekt de indruk dat bedding-in voor niet-borstvoedende koppels minder veilig is, tenzij het bovengenoemde gedrag kan worden aangeleerd, maar dat is niet bekend. Een cosleeper, een bedje met drie zijanten dat aan het ouderlijk bed wordt bevestigd, kan een geschikte optie zijn als je dicht bij je baby wilt zijn, maar bedenkingen hebt bij de veiligheid van bedding-in.

**Overweeg, voordat je met je baby in één bed gaat slapen, of je er zeker van bent dat de omstandigheden veilig zijn voor JOUW baby.**