

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs omtrent de risico's en de gunstige effecten van sommige van de meeste gebruikte slaapproducten voor baby's. Voor meer informatie hierover en over vele andere onderwerpen kun je www.basionline.org.uk bezoeken.

Door de hele menselijke geschiedenis heen hebben ouders allerlei methoden gebruikt waarvan ze denken (of hebben gehoord) dat die zullen helpen om hun baby te laten slapen. In dit informatieblad vatten we samen wat er momenteel beschikbaar is aan wetenschappelijk bewijs aangaande de drie meest gebruikte hulpmiddelen voor het slapen: fopspenen, inbakeren en babyslaapzakken.

Fopspenen – slapen en SIDS

Fopspenen worden al lange tijd gebruikt door ouders die ervaren dat ze helpen om hun baby te kalmeren of in slaap te laten vallen. Onlangs hebben sommige onderzoeken de mogelijkheid geopperd dat fopspenen het risico op SIDS (wiegendood) helpen verminderen.



Onderzoek heeft laten zien dat zuigen (zoals borstvoeding en zuigen op een vinger of fopspeen) een kalmerend en troostend effect heeft op baby's en voor een minder sterke reactie op pijn zorgt. Recente studies hebben vastgesteld dat het gebruik van een fopspeen is geassocieerd met een lager risico op SIDS en als gevolg daarvan bevelen sommige autoriteiten nu aan dat ouders overwegen om een fopspeen te gebruiken als ze hun baby in slaap laten vallen. Het is echter niet bekend hoe het gebruik van een fopspeen het SIDS-risico zou verlagen. Sommige theorieën veronderstellen dat een fopspeen de baby ervan weerhoudt het gezicht in het beddengoed te draaien, waardoor het hart van de baby anders werkt of waardoor wordt voorkomen dat de baby in een heel diepe slaap raakt. Deze theorieën gelden ook als basis voor de mogelijke oorzaken van een verminderd SIDS-risico bij borstvoeding. Het kan ook zijn dat er nog iets anders meespeelt – wat we nog niet weten – over het type ouders dat meer geneigd is een fopspeen te gebruiken, iets waardoor hun baby minder risico loopt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat ze vaker even bij hun baby gaan kijken als die slaapt of dat ze hun baby in dezelfde kamer laten slapen. In sommige onderzoeken naar SIDS waren alleen die baby's meer kwetsbaar die op de bewuste nacht geen speen gebruikten, maar dat normaal gesproken wel deden. Baby's die nooit een fopspeen hadden, liepen geen hoger risico op SIDS. Dit zou erop kunnen wijzen dat wanneer je eenmaal bent begint met het geven van een fopspeen bij het slapen, je dit iedere keer moet doen.

Onderzoek heeft laten zien dat het gebruik van fopspenen ongewenste neveneffecten kan hebben. Sommige studies, maar niet alle, hebben vastgesteld dat het gebruik van een fopspeen kan leiden tot minder borstvoedingsmomenten. Ook kan het tot het vroegtijdig afbouwen van de borstvoedingsrelatie leiden, terwijl borstvoeding op zich het risico van SIDS juist vermindert, evenals het risico op andere ziektes. Borstvoeding ondersteunt bovendien de hechting tussen moeder en kind. Er is tevens een verband tussen het gebruik van fopspenen en middenoorontstekingen, met name bij baby's ouder dan zes maanden, en gebitsproblemen, eveneens in oudere kinderen.

Naast deze redenen is er een gebrek aan informatie over hoe fopspenen het SIDS-risico verminderen en in welke groepen baby's ze het meeste effect hebben. Daarom heeft het Ministerie van Gezondheid in het Verenigd Koninkrijk besloten om op dit moment het gebruik van fopspenen niet aan te bevelen als een manier om het risico op SIDS te verminderen. Sommige organisaties op het gebied van wiegendood doen dat echter wel.

Inbakeren

Inbakeren (je baby stevig inwikkelen in een doek) is een zeer oude en wijdverbreide methode in de zorg voor baby's.

Sommige onderzoeken hebben ontdekt dat inbakeren kan helpen om een baby te kalmeren, te troosten en in slaap te laten vallen. Onderzoekers hebben geopperd dat inbakeren kan helpen om baby's op de rug in slaap te laten vallen en dat het voorkomt dat ze naar hun buik rollen of door beddengoed bedekt raken.

Ouders in westerse landen zijn steeds meer geneigd om inbakeren in te zetten als hulpmiddel om hun baby tot rust te laten komen als die moet slapen. Recent hebben sommige onderzoeken echter aangegeven dat inbakeren wellicht niet altijd veilig is.

- Baby's die zijn ingebakerd, slapen mogelijk dieper. Hoewel dit op het eerste gezicht wellicht een goede zaak lijkt, is het in feite zo dat dit een hoger SIDS-risico veroorzaakt. De vaardigheid om wakker te worden uit de slaap is de sleutel tot een baby's vaardigheid om om te gaan met gebeurtenissen in de omgeving die voor hen mogelijk een SIDS-risico creëren. Onderzoek laat zien dat inbakeren ervoor zorgt dat deze vaardigheid om wakker te worden sterker wordt verminderd bij kinderen voor wie het inbakeren een nieuwe ervaring is, dus die niet vanaf de geboorte zijn ingebakerd.
- Een recente review (overzicht van meerdere onderzoeken) stelde vast dat inbakeren het SIDS-risico verhoogde als de baby op de buik lag en verlaagde als de baby op de rug lag. Een recente studie in het Verenigd Koninkrijk vond echter een verhoogd risico op SIDS voor alle ingebakerde baby's, ook als ze op hun rug sliepen. Het huidige bewijs is dan ook tegenstrijdig.
- Onderzoeken hebben aangegeven dat inbakeren baby's kan blootstellen aan een hoger risico op problemen bij de botontwikkeling, op infecties in de borstholte en op oververhitting. Het wordt ook niet als een goed idee beschouwd om een baby in te bakeren als er sprake is van bedding-in. Baby's moeten in staat zijn om hun armen en benen te gebruiken om volwassenen die te dicht bij komen, te waarschuwen en om beddengoed van hun gezicht weg te slaan. Een baby die met de ouders in één bed slaapt, wordt door inbakeren verhinderd dit te doen.

Als je besluit om in te bakeren...

- ✓ Wikkel je baby stevig, maar niet te strak in.
- ✓ Je baby's benen en voeten moeten vrij kunnen bewegen en de benen moeten gebogen zijn ter hoogte van de heupen.
- ✓ Laat de armen vrij bij baby's van drie maanden of ouder, zodat je kind zichzelf kan troosten.
- ✓ Laat je baby's hoofd onbedekt.
- ✓ Zorg dat je baby het niet te warm krijgt.
- ✓ Als je je baby bij je in bed neemt, ontbaker je kind dan om oververhitting te voorkomen.
- ✓ Leg je baby altijd op de rug te slapen.
- ✓ Wanneer je wilt inbakeren, doe dit dan vanaf de geboorte. Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat dit het veiligst is. Begin er niet ineens mee op het moment dat het SIDS-risico op z'n hoogst is (van 2-3 maanden).

Babyslaapzakken

Babyslaapzakken zijn erg populair bij ouders en worden aangeprezen als een manier om het risico op SIDS te verkleinen.

Het belangrijkste argument is dat babyslaapzakken voorkomen dat baby's tijdens hun slaap door beddengoed worden bedekt. Om deze reden is het belangrijk je ervan te vergewissen dat je baby niet in een te grote slaapzak wordt gelegd of in de slaapzak naar beneden kan schuiven. Veel ouders ervaren dat slaapzakken helpen om hun baby beter te laten slapen, omdat hun kind op deze manier niet in staat is onder het beddengoed vandaan te kruipen of het weg te schoppen.

Zowel in het Verenigd Koninkrijk als elders hebben onderzoeken laten zien dat oververhitting het risico op SIDS verhoogt, vergeleken met baby's die bij lagere temperaturen slapen. Er wordt beweerd dat het gebruik van een slaapzak kan helpen om oververhitting te voorkomen, maar er is nauwelijks onderzoek beschikbaar dat heeft bestudeerd of slaapzakken de temperatuur van de baby daadwerkelijk op een veilig niveau helpen houden en of ze het SIDS-risico verminderen. Eén tamelijk oude studie (uit 1998) leek erop te wijzen dat het gebruik van een slaapzak met een lager SIDS-risico was geassocieerd. Een klein ander onderzoek (elf baby's) liet zien dat baby's die een slaapzak droegen tijdens de slaapmomenten overdag, een lagere en minder variërende lichaamstemperatuur hadden. Dit zou erop kunnen wijzen dat slaapzakken oververhitting helpen voorkomen. De lichaamstemperatuur van baby's is overdag echter anders dan 's nachts. Een tweede studie van hetzelfde team vond geen verschil tussen het gebruik van een slaapzak of een deken tijdens korte slaaperiodes. Hoewel slaapzakken nuttig kunnen zijn, kunnen ze ook baby's leerproces van het naar de buik rollen vertragen, waardoor ze langer op hun rug slapen.

Tevens is er geen onderzoek gedaan waarin wordt gekeken naar hoe babyslaapzakken daadwerkelijk worden gebruikt en of ouders naast de slaapzak ook nog een deken gebruiken.