

Dit informatieblad is een samenvatting van het wetenschappelijke bewijs omtrent de risico's en gunstige effecten van de meest gangbare nachtelijke slaapsettings voor baby's.! Voor meer informatie hierover en over vele andere onderwerpen kun je www.basisonline.org.uk bezoeken.!

Over de hele wereld en gedurende de hele menselijke geschiedenis hebben baby's dicht bij hun moeders geslapen, zowel overdag als 's nachts. Tot aan de komst van geavanceerde technologie konden baby's simpelweg niet overleven zonder hun moeders.

Tegenwoordig zijn we in staat om baby's zonder de aanwezigheid van hun moeders lichaam in leven te houden, warm, gevoed en in veiligheid. We denken er niet vaak over na hoe we baby's integreren in onze 21e-eeuwse wereld en hoe we onze huidige leefstijl zouden kunnen aanpassen om aan de behoeften van baby's tegemoet te komen. Misschien zouden we dat meer moeten doen. Wat we verwachten, aanmoedigen of organiseren aangaande de slaapplek van baby's is slechts één van de vragen in dat geheel.

De kamer van de ouders of de babykamer?!

Wanneer je baby vlak bij je slaapt, vermindert dat de kans op Sudden Infant Death Syndrome (SIDS, wiegendood). Dit geldt zowel voor slaapjes overdag als voor de nacht. Bovendien vergemakkelijkt het de nachtelijke zorg voor je baby.!



Dat ouders hun baby gedurende de eerste zes maanden het beste kunnen laten slapen in een wieg in dezelfde kamer als die waar ze zelf slapen, is een essentieel onderdeel van de informatie die ouders van een pasgeboren baby horen te krijgen. Daarvoor zijn twee hoofdredenen te noemen.

Ten eerste is het zo dat een heel aantal studies in Europa, de Verenigde Staten en Nieuw-Zeeland heeft aangetoond dat baby's die bij hun ouders op de kamer slapen, een lager risico op SIDS hebben in vergelijking met baby's die apart, in een eigen kamer slapen.

- Eén onderzoek vergeleek 745 baby's die aan SIDS waren overleden met 2411 baby's in de controlegroep, verspreid over Europa, en schatte dat 36% van de sterfgevallen had kunnen worden voorkomen als de baby's in een wieg in de ouderlijke slaapkamer hadden geslapen.
- Een Engels onderzoek vergeleek 325 SIDS-baby's met 1300 baby's in de controlegroep en stelde vast dat 75% van de SIDS-gevallen die overdag hadden plaatsgevonden, baby's betrof die alleen in een kamer lagen. !

Er is geen bewijs dat alarmsystemen of bewegingsmonitoren SIDS voorkómen.

Ten tweede vinden veel ouders de zorg voor hun baby gemakkelijker te dragen wanneer ze een kamer delen. Nachtvoedingen zijn daardoor eenvoudiger, baby's huilen minder als ze dicht bij hun ouder(s) zijn en zowel de ouder als de baby krijgt meer slaap. Onderzoek geeft aan dat baby's het stressvol vinden om van de ouder/verzorger gescheiden te zijn, ook al lijken ze rustig te slapen.

Bedding-in met ouders!

Baby's slapen soms met één of twee ouders in één bed. Dit heeft voor- en nadelen waarvan je je bewust moet zijn.!

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. Met een baby in een volwassen bed slapen is een veelvoorkomend verschijnsel. Onderzoeken hebben uitgewezen dat van alle baby's in het Verenigd Koninkrijk 50% bij de ouders in bed heeft geslapen tegen de tijd dat de kinderen drie maanden oud zijn.

- Bedding-in hangt sterk samen met borstvoeding: 70-80% van de borstgevoede baby's slaapt in de eerste maanden na de geboorte met de moeder of ouders gedurende een deel van de tijd. Veel onderzoeken hebben ontdekt dat moeders en baby's die samen in één bed slapen, een veel langere borstvoedingsrelatie hebben dan degenen die apart slapen.
- Andere mensen slapen in één bed omdat ze de hechtingsaspecten belangrijk vinden, vooral als ze overdag van hun baby gescheiden zijn. Nog weer anderen kiezen voor bedding-in als de baby ziek is, zodat ze hun kind nauwlettend in de gaten kunnen houden. Ook gebrek aan geld om een wieg of een bedje aan te schaffen kan een reden voor bedding-in zijn.

Officiële adviezen ontmoedigen bedding-in als het gevaarlijk kan zijn. De meest recente studies hebben laten zien dat de meeste sterfgevallen bij bedding-in plaatsvinden wanneer de volwassene die met de baby slaapt, heeft gerookt, alcohol heeft gedronken of drugs of medicijnen heeft gebruikt (dit kan om illegale drugs gaan of om vrij verkrijgbare medicatie). Deze slaapt daardoor diep en is niet alert op de baby. Het zou ook kunnen zijn dat er een licht verhoogd risico is voor baby's onder de leeftijd van vier maanden, zelfs wanneer de ouders niet roken, drinken of drugs of medicijnen gebruiken; het bewijs hiervoor wordt echter in brede kring betwist.

In slaap vallen op een bank en sommige vormen van bedding-in kunnen zeer riskant zijn. Het is belangrijk dat ouders goed nadenken over bedding-in en over hun persoonlijke omstandigheden, zelfs als ze niet van plan zijn met hun kind in één bed te slapen. De gevaarlijke vormen van bedding-in vinden namelijk meestal plaats wanneer ouders per ongeluk met hun baby in slaap vallen.

Bankslapen!



Volwassenen vallen soms op de bank in slaap met een baby. Dit kan erg riskant zijn.!

Slapen met een baby op een bank, op een sofa of in een leunstoel kan erg gevaarlijk zijn. Baby's kunnen bekneld raken tussen het lichaam van de ouder en de rug- of armleuning van de bank of stoel en het gewicht van de volwassene kan de baby's ademhaling belemmeren. De bank is de enige slaapomgeving waar het aantal SIDS-gevallen de afgelopen jaren is gestegen, namelijk van 6% in 1993-1996 naar 16% in 2003-2006. Dit betekent een stijging van het aantal sterfgevallen van 24 naar 42 per jaar. Deze stijging vond plaats in een periode waarin SIDS-sterfgevallen in alle andere slaapsettings zijn gedaald (samenhangend met het feit dat ouders hun baby's niet op de buik, maar op de rug te slapen legden). Het kan te

maken hebben met een toenemend aantal ouders dat ervoor kiest om hun baby op de bank te voeden en te troosten in plaats van in het ouderlijk bed.

Denk, iedere keer dat je baby gaat slapen, goed na over haar veiligheid.