

Samen SLAPEN

hoe (on)veilig is dat?

Kersverse ouders houden hun baby het liefst de hele tijd dicht bij zich. Om hun kleintje zo goed mogelijk te verzorgen, maar ook omdat ze het gezellig vinden. Veel ouders willen ook 's nachts hun baby zo dicht mogelijk in de buurt hebben. Om emotionele of praktische redenen nemen sommige ouders hun pasgeboren baby zelfs 's nachts in hun eigen bed. Samen met je baby in één bed slapen wordt ook wel co-sleeping of bedding-in genoemd en komt steeds vaker voor in Nederland. Maar het kan gevaarlijk zijn voor baby's: het kan mogelijk tot wiegendood leiden. Twee deskundigen op dit gebied leggen uit waarom het geen goed idee is om met een jonge baby in een bed te slapen, maar ook wanneer het wel mag en wat goede alternatieven zijn. Ook vertellen ze hoe jij ouders kunt adviseren die twijfelen over wel of niet samen slapen.

tekst: Yvonne Horsselenberg, fotografie: Marcel Visser

Over samen met baby's slapen zijn de meningen nogal verdeeld. Dat bleek uit de reacties die op Facebook verschenen na het interview met kinderarts Adèle Engelberts bij onder meer Nieuwsuur. Er blijken nogal wat onduidelijkheden te bestaan over samen slapen, wiegendood en het verband tussen beide. Om te beginnen met de reden waarom Adèle samen slapen met jonge baby's niet adviseert: wiegendood. Maar wat is dat nu precies en hoe kunnen ouders het risico vermijden?

"Wiegendood is het plotseling en onverwacht overlijden in de slaap van een gezonde baby, onder het jaar of, zoals in Nederland aangehouden wordt, onder de twee jaar. De term wiegendood is wat verwarrend, omdat de baby niet in de wieg overleden hoeft te zijn. Het kan overal gebeuren, onder meer als de baby bij de ouders in

bed ligt. Sommige ouders denken dat in dat geval niet wiegendood maar verstikking de oorzaak van het overlijden is. Het onderscheid tussen verstikking en wiegendood is inderdaad heel lastig. Je maakt het moment van overlijden niet bewust mee, waardoor je niet weet of de ademhaling op dat moment belemmerd was. Wat het nog lastiger maakt, is dat jonge zuigelingen al kunnen stoppen met ademen door een heel lichte belemmering van de ademhaling. Ze worden niet automatisch wakker zoals oudere baby's."

Wiegendood in Nederland

"Als een baby overlijdt, wordt daar soms een oorzaak voor gevonden, soms niet. Tijdens het onderzoek wordt onder meer gekeken of sprake was van risicofactoren voor wiegendood, en van welke. Daarvan kunnen we leren. Want dat is het allerbelangrijkste van het

WAT IS WIEGENDOOD?

Men spreekt van wiegendood als een baby onverwacht overlijdt zonder dat daar ogenschijnlijk een oorzaak voor is. Als ook na volledig postmortaal onderzoek geen verklaring wordt gevonden, noemt men dat wiegendood/SIDS (sudden infant death syndrome). Als wiegendood zich voordoet, is het vrijwel altijd in het eerste levensjaar, maar het komt soms ook in het tweede jaar voor.

Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) registreert alle gevallen tussen 7 dagen en 1 jaar oud. Wiegendood in het tweede levensjaar wordt niet door het CBS geregistreerd; onderzoekers schatten dat zich jaarlijks tussen 1 en 5 gevallen voordoen.





"Je moet proberen om samen met ouders de beste oplossing te vinden"

ALTE

Soms wordt een baby bleek, blauw en slap aangetroffen. Nadat het kind is opgepakt en geprikkeld wordt, trekt het bij. Dit verschijnsel heet ALTE (apparent life threatening event). Tot nu toe is er geen verband met wiegendood ontdekt, maar ook hierbij wordt vaak geen oorzaak gevonden.

onderzoek: dat het andere baby's niet overkomt. Onderzoeksresultaten worden daarom onderling uitgewisseld, ook internationaal. Iedere twee jaar is er een internationaal congres over wiegendood." Nederland heeft het laagste aantal wiegendood ter wereld. "Hier gaat het om 15 à 20 gevallen per jaar. Scandinavische landen doen het ook goed, maar in veel landen is het aantal hoger. Ik denk dat de lage cijfers in Nederland vooral te danken zijn aan de kraamzorg. Wij zijn het enige land waar stel-

selmatige kraamzorg is. Kraamverzorgenden komen bij de ouders thuis, kijken naar de situatie en geven adviezen op maat. Dat is natuurlijk prachtig. Die adviezen worden later op het consultatiebureau herhaald, dus iedereen geeft dezelfde eenduidige informatie. Ik denk dat de enorme kracht is van Nederland. Dus complimenten voor de kraamverzorgenden."

Uit al die onderzoeken, nationaal en internationaal, blijkt dat er bepaalde factoren zijn die het risico op wiegendood verhogen. "We denken dat het een samenloop is," legt Adèle uit. "Het gaat vaak om kwetsbare baby's in een bepaalde fase van de ontwikkeling die niet goed reageren op bepaalde externe factoren. Buikligging is daarvan de belangrijkste. Buikligging geeft een extra groot risico als de baby voor het eerst op de buik draait of voor het eerst zo neergelegd wordt, omdat hij zich niet zelf kan omdraaien als de ademhaling belemmerd wordt. Rokende ouders, met name moe-

ders maar ook vaders, zijn een belangrijke risicofactor. Tijdens de zwangerschap, maar ook na de geboorte omdat de hersenen dan nog in ontwikkeling zijn. De rook maakt baby's kwetsbaarder. Ik vind dat ook vaders daarin hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Verder vergroot oververhitting de kans op wiegendood. Dit kan een ademstap veroorzaken. Doe daarom geen mutsje in bed na de kraamperiode en houd de slaapkamer op maximaal 18 graden.

Er zijn ook factoren die juist beschermend werken, bijvoorbeeld borstvoeding geven omdat het de kans op infecties vermindert. Een speentje geven tijdens elke slaapperiode (nadat de borstvoeding goed op gang is) verlaagt ook de kans op wiegendood. Daarnaast verlaagt je de kans op wiegendood als je de baby de eerste zes tot twaalf maanden in een eigen bedje in de ouderlijke slaapkamer laten slapen, omdat de kans groter is dat ouders het horen als hun baby in de problemen raakt."

Samen slapen: de eerste vier maanden niet

Samen slapen komt steeds vaker voor in Nederland. "Ik denk dat komt doordat het veel wordt gepromoot vanwege voordelen als goede hechting en bevordering van borstvoeding. Ik ben natuurlijk erg voor borstvoeding en hechting, maar je moet ouders eerlijk zeggen dat samen slapen een verhoogd risico geeft. Sommige mensen beweren dat samen slapen veiliger is dan in een wieg, maar dat is niet waar. Uit geen enkel onderzoek is gebleken dat het de kans op wiegendood verkleint." Een reden waarom sommigen denken dat samen slapen veilig is, is dat baby's aan de buitenkant van het bed liggen en niet tussen de ouders in, waardoor er geen risico op oververhitting of verstikking is. Adèle zegt hierover: "Je neemt slechts één risicofactor weg. Het risico dat de baby met het gezichtje tegen je aanrolt, of jij tegen de baby, blijft. Ik ben zeker niet tegen samen slapen, maar wacht tot de baby vier maanden

oud is. Dan heeft hij of zij wel de reflex om wakker te worden bij belemmering van de ademhaling. Pas ook de regels van een veilige slaapomgeving toe op het grote bed. Kwetsbare kinderen, zoals te vroeg geboren baby's of baby's van ouders die roken, kunnen beter vanaf zes maanden oud bij de ouders in bed slapen. Zij ontwikkelen pas later een adequate wekreflex."

Samen slapen in één bed blijkt een belangrijke risicofactor voor wiegendood. "Uit onderzoek van Landelijke Werkgroep Wiegendood blijkt dat ongeveer 25 procent van alle wiegendood optrad bij kinderen die bij ouders in bed sliepen. Sommigen interpreteren dat als: 75 procent overlijdt in de wieg, dus de wieg is onveilig. Maar dat werkt niet zo. Minder dan 10 procent van de kinderen slaapt bij ouders in bed, dus als een kwart van de sterfgevallen bij de ouders in bed plaatsvond, is dat relatief veel en is er sprake van een extra risico."

De risico's van samen slapen

VeiligheidNL adviseert ook om niet samen te slapen met baby's onder de vier maanden. Mieke Cotterink, onderzoeker en expert kinderveiligheid bij deze organisatie, legt uit waarom. "Er zijn drie factoren die het onveilig maken. Ten eerste is er het beddengoed in het ouderlijk bed, vaak een dekbed en twee kussens, waar een baby met het gezichtje onder of tegenaan kan komen te liggen. Ten tweede kan de lichaamswarmte van twee volwassenen te warm worden voor een baby. En de derde risicofactor is dat ouders door vermoeidheid diep slapen, of gewoon diepe slapers zijn, en daardoor in hun slaap op hun baby rollen of niet merken dat baby tegen hen aanrolt. Hierdoor kan de ademhaling van de baby belemmerd raken en het risico op wiegendood ontstaan. Ik snap waarom ouders kiezen voor samen slapen. Het is prettig, gemakkelijk en het bevordert borstvoeding. Maar de voordelen wegen niet op tegen het risico."

Ook Adèle benadrukt dat ze de behoefte van ouders om hun kindje dichtbij te houden heel goed begrijpt. "Ik hoor weleens het argument dat kinderartsen in Engeland zeggen dat samen slapen kan wanneer je dit heel veilig houdt. Maar daar komt wiegendood vaker voor dan in Nederland. Ik wil ouders niets verbieden, maar wel eerlijk voorlichten. Samen met de ouders kijk ik hoe we het risico op wiegendood zo laag mogelijk kunnen maken. Als ouders bijvoorbeeld hun kind op de buik in een andere kamer laten slapen, zeg ik dat ze het beter bij hen op de kamer kunnen nemen. Dan kunnen ze hun kindje beter in de gaten houden en verlaag je de risico's. Je moet proberen samen met ouders de beste oplossing te vinden."

De co-sleeper: een goed alternatief

Aanschuifbedjes zijn steeds populairder onder ouders. Mieke ziet een aantal voordelen, maar ook nadelen aan zulke bedjes: "Een aanschuifbedje, ook wel bekend als een co-sleeper, is een goed alternatief voor samen slapen. De baby kan dicht bij de ouders slapen, maar heeft toch een eigen bedje. Wel is het belangrijk dat ouders het bed goed vastmaken aan hun eigen bed om te voorkomen dat hun baby tussen het ouderlijk bed en het aanschuifbedje valt of klem komt te zitten. Als je

wakker bent, bijvoorbeeld om de baby te voeden, mag de opstaande zijkant van het bedje omhoog. Zodra je weer gaat slapen, moet de zijkant weer omhoog. Anders kan baby in het grote bed rollen of kan het dekbed van de ouders alsnog in het babybedje terecht komen. Toch blijft een eigen wiegje of ledikant het veiligst, omdat het risico bestaat dat ouders de opstaande rand bewust niet omhoog zetten of het vergeten." Net als Adèle raadt ook Mieke af om baby's in een babyneestje of aankleedkussen met opstaande randen te laten slapen. "Als baby's op hun zij draaien, liggen ze al snel met hun gezichtje tegen de dikke randen waardoor kans op verstikking ontstaat. Daarom is het niet veilig om baby's in babyneestjes of voedingskussens te laten slapen; niet in het grote bed en niet in het eigen ledikant. Alleen als je er toezicht op hebt, kun je zo'n babyneestje eventueel overdag gebruiken. Voedingskussens zijn heel handig, maar leg die na het voeden weer weg."

Een veilig bedje voor baby

Slapen in een ledikantje of wiegje blijkt dus de veiligste keus. Maar ook daarbij moet je nadenken over veiligheid. "Je ziet tegenwoordig luchtdoorlatende matrassen, maar anders dan soms wordt gezegd mogen baby's ook op deze matrassen niet op de buik liggen", zegt Adèle. "Je kunt ze prima ge-

bruiken, maar gewone matrassen zijn even veilig. Dit geldt overigens niet voor luchtdoorlatende kussens, want kussens horen niet in een babybed. Baby's hebben geen kussens nodig en het is niet veilig, net als grote knuffels en hoofdbeschermers in bed. Verder kun je tweelingen beter niet samen in een wiegje leggen omdat ze elkaars bewegingen kunnen belemmeren. Een trappelzak is ideaal, want dan heb je geen extra beddengoed nodig. Verder moeten ouders hun baby niet te warm aankleden. Ook is het belangrijk om regelmatig te voelen of baby het niet te warm of te koud heeft."

Wat jij kunt doen

Als je kraamt bij ouders die je adviezen over veilig slapen niet aannemen, heeft Mieke een paar tips voor je. "Wijs ze bijvoorbeeld op de effecten van adviezen over wiegendood. Veel ouders realiseren zich het niet, maar in de jaren 80 overleden nog zo'n 200 baby's door wiegendood. Nu is dat -vooral dankzij de voorlichting- aanzienlijk lager. Verder is het belangrijk om begrip te tonen; maak duidelijk dat je snapt waarom ouders met hun baby samen willen slapen en waarmee ze worstelen. Als je merkt dat ouders hun baby echt niet een eigen bedje willen laten slapen, kun je voorstellen om een aanschuifbedje te gebruiken. Maar nog beter is

om het wiegje of ledikant gewoon zo dicht mogelijk bij het ouderlijk bed te zetten." Mieke heeft nog een praktische tip die jij aan ouders kunt geven. "Aanschuifbedjes gebruik je maar voor een relatief korte periode, wat ouders er soms van weerhoudt er een te kopen. Je kan ze ook huren, dus aanschafkosten hoeven geen belemmering meer te zijn voor ouders."

Ook Adèle raadt aan om mee te denken met ouders. "Om te beginnen moet je je afvragen waarom ze hun kindje niet in een apart bedje willen laten slapen. Als ze geen geld hebben voor een bedje, kun jij misschien iets voor ze regelen. Of als ze het idee hebben dat iets gevaarlijk is, kun jij daarover voorlichting geven. Verder moet je altijd open en eerlijk in gesprek gaan. Niet veroordelend, maar wijs ouders wel op de risico's. Als ze toch liever met hun baby samen willen slapen, vertel ze dan manieren om het veiliger te maken. Dat kan door andere risicofactoren van wiegendood te vermijden, bijvoorbeeld zorgen dat het dekbed van de ouders niet in de buurt komt en door de baby in een trappelzak te laten slapen. Ook kunnen ouders beter geen alcohol of slaapverwekkende medicijnen nemen omdat ze dan dieper slapen en minder alert zijn."

Het omgekeerde kom je natuurlijk ook tegen: ouders die hun jonge



baby bewust in een aparte kamer laten slapen. "Tegen hen moet je net zo goed zeggen dat dat minder veilig is. Maar ook hier geldt: je kunt voorlichten, maar de ouders beslissen uiteindelijk zelf. Het is belangrijk om in gesprek te blijven. Als een kindje overlijdt aan wiegendood en ouders hebben bepaalde keuzes gemaakt, moet je beseffen dat ze in alle eer en geweten gedacht hebben dat dat het allerbeste voor hun baby was. Want uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: het beste voor een kind."

ADVIES GEVEN AAN OUDERS

Op de website van VeiligheidNL (www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen) staan handige video's over veilig slapen, zoals alternatieven voor samen slapen, de juiste temperatuur voor een slaapkamer waarin een baby slaapt, geschikt beddengoed en de veiligheid van babyneestjes. Als je bij een gezin kraamt, kun je deze video's gebruiken om vragen van ouders te beantwoorden en om hen nog beter te adviseren.

Bron: www.veiligheid.nl

Bronnen:
Het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ):
www.ncj.nl/preventie-wiegendood/wat-is-wiegendood/
Stichting Wiegendood: www.wiegendood.org/nl/Wiegendood