

## Folder 'Samen slapen'

door: Verloskundigen aan de Maas

versie: 1.0 op 01-07-2018

Je kunt er als ouders voor kiezen om in de nacht je baby dicht bij je te houden door samen te slapen. Daar zijn veel voordelen aan, als belangrijkste dat het de kans op wiegendood verkleint. Zeker voor moeders die borstvoeding geven, is samen slapen erg prettig. Je merkt voedingssignalen snel op, waardoor je je kind gelijk aan kan leggen en zo beide de meeste slaap krijgt. De Amerikaanse Professor James J. McKenna heeft hier jarenlang heel erg veel onderzoek naar gedaan en heeft zelfs een speciaal slaapinstituut waar onderzoek gedaan wordt naar slapen met je baby. Op zijn website (<http://cosleeping.nd.edu/>) vind je veel meer informatie. Naast dat je meer slaapt krijgt bevordert samen slapen de veilige hechting en binding met je kind, wat de basis is van hoe je functioneert als mens. Je geeft je kind continu de bevestiging dat je er bent als hij je nodig heeft, of dat nu overdag is of in de nacht, wat ervoor zorgt dat hij zelfstandig de wereld durft te gaan ontdekken. Samen slapen volgt dus in zekere zin de behoefte van je kind en valt daardoor ook binnen de visie van Natuurlijk Ouderschap.

### Verschillende manieren van samen slapen

Er zijn veel verschillende termen die te maken hebben met samen slapen, dus alle manieren waarop een kind bij zijn ouders slaapt op dezelfde kamer.

Dit zijn de belangrijkste verschillen:

- Bedsharen: hierbij slaapt een kind op hetzelfde matrasoppervlak als de moeder/volwassene. Dit is dus het bij je in bed nemen van je kind. Dit wordt alleen als een veilige optie beschouwd als de moeder borstvoeding geeft.
- -Co-sleeper: hierbij slaapt een kind in een open, eigen bedje naast jouw bed en heeft het dus een eigen matrasoppervlak. Dit kan een wiegformaat, ledikantformaat, peuterbedformaat bed of een 1-persoonsbed zijn.
- Rooming-in: hierbij slaapt een kind in een eigen bed dat wel bij de ouders op de kamer staat, maar niet vast is aan het bed van de ouders.
- Familiebed: hierbij maak je 1 groot bed (vaak bestaande uit meerdere bedden of matrassen) waar je met het hele gezin op slaapt. Ideaal als je een gezin met meerdere kinderen hebt.

### Nadelen en risico's

Er is veel verwarring over terminologie als het gaat om samen slapen met je baby en er gaan veel fabels en onjuistheden over rond. Uit onderzoek blijkt dat ruim 70% van de ouders op een gegeven moment een keer met hun kind in bed belandt. In onze westerse maatschappij is het, in tegenstelling tot een groot deel van de wereld, niet de culturele norm om met je kind te slapen en mist er daardoor veel kennis over hoe het wel veilig kan. Als ouders niet weten hoe ze veilig met hun baby kunnen slapen kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan. Wij willen jullie hier informeren over de belangrijkste gevaren maar ook over de voorwaarden hoe je het risico hierop kunt verkleinen en hoe je, indien je daarvoor kiest, geïnformeerd een veilige situatie voor jou en je baby kunt creëren.

### Wiegendood

Dit wordt vaak als de meest voorkomende reden gebruikt in advies aan ouders om juist NIET met hun baby te slapen. Dit is erg lastig want wiegendood is een onverklaarde dood. Er wordt dan geen oorzaak gevonden voor het plotseling overlijden van een kind in de eerste twee levensjaren. Dit wordt vaak verward in gesprekken met verstikking, wat wel weer heel goed te voorkomen is. Uit onderzoek blijkt dat er een aantal risicofactoren voor wiegendood zijn, waarvan de grootste het roken van een van beide ouders is (vergroot de kans op wiegendood ongeveer 12 keer.) Samen slapen verkleint juist de kans op wiegendood, o.a. omdat je goed contact hebt met de baby en precies voelt wat hij nodig heeft, of hij niet te warm of te koud is, en de ademende bewegingen van de moeder stimuleren het kind om zelf door te blijven ademen in het geval van natuurlijke adempauzes die bij kinderen tot 2 jaar, maar met name bij pasgeborenen vaak optreden.

### Verstikking

Bij verstikking kan het kind geen adem meer halen doordat de toevoer van lucht belemmerd wordt. Bijvoorbeeld doordat het met het hoofd tussen matrassen klem komt te zitten.

### Rebreathing

Als je dezelfde uitgeademde lucht steeds opnieuw inademt door bijvoorbeeld tegen een dekbed of kussen te ademen (de lucht blijft daarin hangen) komt er steeds meer zuurstofarme en koolstofdioxiderijke lucht weer in je longen, en zo kun je langzaam "stikken". Het gevaar is dat je dit niet merkt tot het te laat is, ook al zit je bij wijze van spreke naast je baby. We raden de populaire 'babynestjes' om die reden ook niet aan, omdat het effectief een gevuld kussen is waar je baby de mogelijkheid heeft om met zijn gezicht tegenaan te gaan ademen en zo langzaam minder zuurstof te krijgen. Ook een borstvoedingskussen of het aankleedkussen is geen veilige slaapplek voor de baby.

### Warmtestuwing

Bij warmtestuwing is er geen balans tussen de lichaamstemperatuur en de omgevingstemperatuur. De temperatuur van het lichaam stijgt omdat het de overvloedige warmte niet kwijt kan aan de omgeving. Baby's kunnen hun temperatuur nog niet goed zelf regelen en zijn gevoeliger voor warmtestuwing. Bijvoorbeeld als ze onder teveel lagen stof liggen, of met teveel synthetische materialen die warmte vasthouden zoals nylon/polyester in bijvoorbeeld fleecedekentjes. Om die reden zijn natuurlijke materialen zoals wol, (<https://www.antroposofischleven.nl/wol-warmte-en-de-antroposofie/>) zijde en katoen fijner om met je baby te gebruiken omdat deze beter de natuurlijke temperatuur reguleren en vocht afvoeren. Slapen op een aankleedkussen raden we ook om deze reden af omdat een plastic ondergrond snel te warm wordt en er kans op oververhitting van de baby ontstaat en ze zelfs een beroerte van de warmte kunnen krijgen.

## **Richtlijnen om een veilige slaapsituatie te maken:**

### Algemene adviezen

Er zijn algemene adviezen om een kindje veilig in een eigen wieg of ledikant te laten slapen (of bijvoorbeeld box), als je baby in een eigen bedje staat, dan raden wij aan de richtlijn van het consultatiebureau te volgen, hier samengevat: <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/veilig-slapen-tips>

Het kind slaapt dan op een stevig matras, met een strak opgemaakt dekentje of passende slaapzak. Dekbedden en kussens worden tot minimaal 2 jaar afgeraden ivm het risico op rebreathing en warmtestuwing. Rugligging wordt aangeraden als verkleining van de kans op wiegedood tot een kind zelf vlot heen en terug kan rollen van rug naar buik.

Indakkers van de baby kan ervoor zorgen dat een kind minder signalen af kan geven, zoals het willen drinken aan de borst en belemmert het natuurlijke slaapedrag, waardoor er een onveiligere slaapsituatie ontstaat.

### Checklist samen slapen

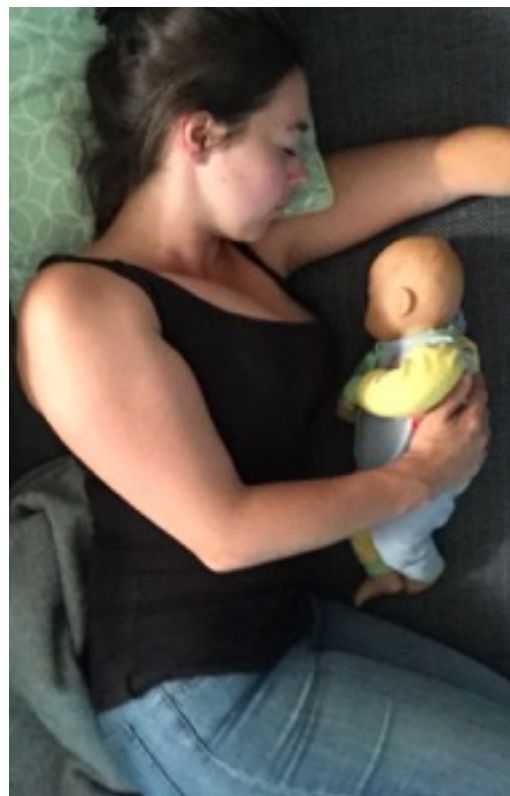
Ben je van plan om samen met je kind(eren) te gaan slapen? Bereid je dan goed voor door het lezen van voldoende informatie. Op de website van 'samen slapen' staat een handige [checklist \(hyperlink nieuw venster: http://samenslapen.nl/veiligheid/stappenplan-voor-samen-slapen/\)](http://samenslapen.nl/veiligheid/stappenplan-voor-samen-slapen/) die wij aanraden om te gebruiken om een veilige slaapsituatie voor jou en je baby te creëren, Welke vorm van samen slapen je ook wilt gebruiken.

### Bedsharing:

Hier zijn de meeste vragen over door ouders en er is heel veel onderzoek naar gedaan. We raden aan om de achtergrond verdieping in het boek van Dr. James McKenna te lezen of op de website van samen slapen ([www.samenslapen.nl](http://www.samenslapen.nl)) je verder te verdiepen als je overweegt om met je baby in bed te slapen.

Belangrijk om te weten is dat samen slapen met je baby in één bed alleen als veilig wordt beschouwd als de moeder borstvoeding geeft aan de baby. Dat heeft er alles mee te maken dat de borstvoedingshormonen zorgen voor een aangepast slaapritme van de moeder. Deze is beter afgestemd op de baby, je slaapt lichter en bent alerter, waardoor je beter op de baby reageert. Daarnaast zorgt de geur van de borstvoeding bij de tepels dat de baby dicht bij de moeder blijft liggen en niet door het bed gaat draaien. Ook is moedermelk zelf een beschermende factor voor wiegendood. Omdat vaders, opa's en oma's geen borstvoeding geven raden we ook af om hen samen met de baby te laten slapen. Alleen de borstvoedende moeder kan dit op een veilige manier. Je slaapt met je baby op een strak opgemaakt, stevig matras. Er liggen geen kussens/ dekens/knuffels/attributen in bed, eventueel alleen een klein stevig hoofdkussen voor de moeder. Je ligt in zijligging met je benen licht opgetrokken, je baby op zijn rug naast je of in zijligging met gezicht naar de tepel gericht. Je hebt geen dekbed maar een deken. Je rookt niet en gebruikt geen middelen of medicatie die je verdoven of zorgen dat je minder alert bent en hebt geen enorm overgewicht. Dat zijn de belangrijkste voorwaarden om veilig te kunnen bedsharen. Lees hier (<http://samenslapen.nl/veiligheid/stappenplan-voor-samen-slapen/>) het volledige stappenplan om samen met je baby te slapen.

Als je met je baby in bed ligt slaap je in de 'maternale' houding, die ziet er als volgt uit:



Omdat de baby alleen naast een borstvoedende moeder veilig kan slapen wordt afgeraden om de baby tussen twee ouders in te leggen, omdat een vader per definitie geen borstvoeding kan geven en dus ook geen afgestemd slaapritme of verhoogde alertheid op de baby heeft. Als je met je baby in bed slaapt zou je bedpositie er zo uit kunnen zien:



( foto bron <http://cosleeping.nd.edu/safe-co-sleeping-guidelines/>)

Je kunt eventueel een speciaal bedhekje gebruiken om de zijkant van je bed veilig te maken tegen uitrollen van je baby, of een vloerbed maken door met matras op de grond te slapen, of je bed strak tegen de muur te zetten.

Heb je vragen over samen slapen met je baby in jouw situatie, dan kan je altijd bij een van ons terecht!

Artikelen over samen slapen met je baby:

<https://kiind.nl/samen-slapen-is-veilig/>

<https://kiind.nl/5-keer-veilig-samen-slapen-volgens-mckenna/>

<https://www.eurolac.net/veilig-slapen-veilig-samen-slapen/>

[www.samenslapen.nl](http://www.samenslapen.nl)

<http://cosleeping.nd.edu/safe-co-sleeping-guidelines/>