

Kamer vrij!

MIJN BABY slaapt bij mij

Veel moeders laten maar al te graag hun pasgeboren baby bij hen op de kamer slapen. Een verstandig idee, als je de richtlijn preventie wiegendood erop naslaat. Recent onderzoek laat ook nog eens zien dat het je baby minder stress oplevert. Maar wat als je zelf geen oog meer dichtdoet?

De dochter van Suzanne (39) sliep naast haar bed in een wiegje. Ademde ze in dan werd Suzanne wakker, ademde ze uit dan werd Suzanne wakker. "Waardoor ik dus gewoon niet sliep", verzucht ze. "Na een paar nachten werd me duidelijk dat het zo niet langer kon; ik was óp. Mijn dochter ging naar haar eigen kamer. We hielden alle deuren wijd open, dat wel." Ook Audrey (40) sliep slecht met haar baby op haar kamer. "Onze oudste zoon lag bij ons op de kamer omdat ik vond dat het zo hoorde. Vanaf het begin vond ik het a-relaxed. Ik voelde me niet vrij in mijn slaapkamer en was als de dood dat ik hem zou wakker maken. Slapen ging niet echt, omdat ik van ieder zuchtje of steuntje wakker schrok. Onze dochter was nog een stukje luider dan haar broer. Al met al heeft het bij allebei hooguit een week geduurd voordat ze op hun eigen kamer lagen."

BESTE SLAAPPLEK

Suzanne wil het bij haar volgende kind (dat op komst is) zeker opnieuw proberen. "Ik ben nu na drie jaar wel gewend geraakt om snel wakker te worden en ook snel weer in te slapen. Dus wie weet gaat het nu wél goed. Want ik vind het toch wel het fijnst als de baby de eerste tijd bij ons op de kamer slaapt. Het wordt niet voor niets aanbevolen door de Stichting Wiegendood." Deze stichting baseert zich op de richtlijn preventie wiegendood die is uitgebracht door het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ). "In onze richtlijn staat dat de beste slaapplek voor een baby tot zes maanden de slaapkamer van de ouders is", aldus adviseur Bettie Carmiggelt van het

NCJ. "Zo verklein je de kans op wiegendood." In de richtlijn wordt ook uitgelegd waarom dat zo is: je natuurlijke waakzaamheid draagt bij aan de veiligheid. Ons land is al vele jaren een voorbeeld voor de westerse wereld van wat met voorlichting over veilig slapen kan worden bereikt. In 2010 overleden zeventien baby's in Nederland aan wiegendood. Op een totaal van 184.397 levend geboren is dat 0,092 promille. Al een flink aantal jaren blijft het sterftecijfer onder de twintig, met als uitschieter omlaag elf in 2006, zo blijkt uit de registraties van het CBS. "Laat de baby wel in zijn eigen wieg of bed slapen", waarschuwt Carmiggelt. "Je baby bij jou in bed laten slapen levert juist een groter risico op wiegendood op. Samen met je baby in één bed slapen is zeker in de eerste drie à vier maanden gevaarlijk, vooral als je een roker bent, 's avonds alcohol hebt gedronken, heel moe bent of onder een dekbed slaapt. Daarom wordt samen slapen aan alle ouders de eerste vier maanden afgeraden en aan ouders die roken zelfs de eerste zes maanden." Een uitdaging voor Annemiek (41). Haar oudste zoon sliep netjes in een wieg naast haar bed, maar haar dochter (vier maanden) weigert dat. "Volgens mij omdat ze mij dan niet kan zien. Ik heb haar eerlijk gezegd al drie maanden bij ons in bed laten slapen. Maar afgelopen weekend hebben we toch maar een co-sleeper gekocht, zo'n bedje dat je aan de zijkant van je eigen bed monteert." Of een co-sleeper een goed alternatief is voor een eigen wieg of bed kan Carmiggelt niet bevestigen. "Over specifieke producten wordt in de richtlijn >

Meer tips VOOR VEILIG SLAPEN

Je kunt nog meer doen om je baby een veilige slaapomgeving te geven, zoals:

- Leg je baby op z'n rug te slapen
- Voorkom dat je baby te warm ligt
- Zorg voor een veilige wieg of een veilig ledikant

Uitgebreide informatie over veilig slapen vind je op www.veiligslapen.info en www.wiegedood.nl (de site van de Stichting Wiegedood). De richtlijn preventie wiegedood vind je op www.ncj.nl.

'IK HEB EEN STERKE DRANG om steeds dicht bij mijn baby te zijn'

< geen advies gegeven." Op de site van de Stichting Wiegedood vind je over maar liefst vijftig slaapgerelateerde producten, waaronder de co-sleeper, wél advies. Hieruit blijkt dat je altijd waakzaam moet zijn. Niet ieder product dat op de markt is, is vanzelfsprekend veilig.

GEZELLIG ÉN VEILIG

Of ze de officiële richtlijn nou kennen of niet, veel moeders kiezen er vanuit hun eigen gevoel voor om hun baby de eerste tijd bij hen op de kamer te laten slapen. Zoals Esther (33): "Ik heb een sterke drang om steeds dicht bij mijn baby te zijn. Alleen in een kamer vind ik ongezellig en koud voor 'm. We zijn tijdens de zwangerschap negen maanden zó dicht bij elkaar geweest, dan kan ik hem niet zomaar ver weg leggen. Al gaat het maar over een paar meter. Ik wil elk geluid en elke beweging kunnen horen en hem kunnen aaien vanuit mijn bed. Andersom heb ik het idee dat het voor hem ook een heel veilig gevoel moet geven om ons te kunnen horen en onze aanwezigheid te kunnen voelen." Ook Laura (27) liet haar gevoel spreken. "Het beeld van een mooie wieg, een heerlijk ruikende baby en van die lieve smakgeluidjes zorgde ervoor dat het me gewoon gezellig leek. Na gesnuffel op internet over rooming-in en een gesprekje met de verloskundige was er helemaal geen reden meer tot twijfelen. Onze baby slaapt bij ons." Datzelfde rooming-in was ook voor Natasja (32) een belangrijke overweging bij het kiezen van de slaapplek van haar twee kinderen. "Het wil zeggen dat jij en je baby dag en nacht bij elkaar op één

kamer blijven. Op die manier leer je je baby en zijn behoeften beter kennen. Een baby geeft bijvoorbeeld heel goed aan wanneer hij of zij wil drinken. Door rooming-in leer je deze signalen herkennen, zodat je je baby sneller aan de borst kunt leggen. Huilen is eigenlijk een laat signaal." Rianne (31) beaamt dat. "Ik vind het prettig mijn dochter naast me te hebben, haar te horen voordat ze huilt, te merken dat mijn aanwezigheid verschil maakt bij haar." En verschil maakt het wel degelijk. Uit recent onderzoek van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO) blijkt dat baby's die normaal gesproken afgezonderd van hun ouders slapen, maar liefst bijna veertig procent meer stress hebben bij het in bad gaan (een echt 'stress'moment) dan baby's die op de kamer van hun ouders slapen. Een mogelijke verklaring, zo stelt het onderzoek, is dat de ouders als externe 'stressregulator' voor het kind werken. Ouders van wie de baby bij hen op de kamer slaapt, zijn 's nachts snel beschikbaar om onrust en ongemak bij hem weg te nemen. Door hem of haar te troosten en aandacht te geven, neemt de stress bij de baby af.

VERPLAATSING OP ADVIES

Toch was Jacqueline (35) in eerste instantie niet van plan om haar baby 's nachts bij zich te houden. "Hij zou meten op z'n eigen kamer slapen. Dat leek me lekker en goed voor hem én voor ons. Ik was ook een beetje bang om hem te veel te verwennen. Maar in het ziekenhuis raadde het verplegend personeel ons aan om hem bij ons op de kamer te leggen. Ik denk vanuit veiligheidsoogpunt, hij spuugde nogal en had het de eerste dag flink benauwd gehad. Mijn man heeft toen, de dag voor ik thuis kwam, het campingbedje opgezet in onze slaapkamer. De eerste nacht heeft mijn zoon daarin geslapen. Mijn ouders vonden dat bedje te groot voor hem en hebben de volgende dag een wieg voor ons gekocht. Hoewel het niet zo was gepland, is het ons goed bevallen." Niet iedereen ervaart het positieve effect van samen op één kamer slapen. Jacqueliën (37): "Onze kraamhulp zei dat het goed voor de band tussen ouders en kind was als onze dochter bij ons op de kamer zou slapen. Haar wiegie stond al klaar op haar eigen kamer, maar dat hebben we dus

Tekst: Denise Hihorst / Foto: Getty Images

maar verplaatst. Na een aantal slapeloze nachten omdat ze zo veel huilde, besloot ik haar toch op haar eigen kamer te leggen. De kraamhulp protesteerde, maar ik deed wat ik zelf het beste vond. Meteen de eerste nacht dat onze dochter in haar eigen kamer sliep, bleef ze de hele nacht stil. Veel later bleek dat ze hoogsensitief was; heel alert op elk geluid of beeld. Achteraf was ik dus blij dat ik naar mijn eigen gevoel had geluisterd en haar een eigen plekje met minder prikkels had gegeven."

BESTE VOOR IEDERS NACHTRUST

Er zijn ook genoeg moeders die er meteen voor kiezen om de baby op z'n eigen kamer te laten slapen. Een kwart van de jonge baby's uit het NWO-onderzoek sliep bijvoorbeeld altijd op z'n eigen kamer. Carla (32) vindt dat slapen op een eigen kamer het beste is voor de nachtrust van haar baby. Bij haar derde kind sloeg wel even de twijfel toe. "Door een angstige zwangerschap en een bevaling waarbij ik één kind van mijn tweeling verloor, was ik bang dat het andere kindje ook iets zou overkomen. Het liefste waakte ik naast haar zijde en sliep ik niet. Maar ik wist ook dat hoe hard je ook je best doet, je eigenlijk weinig tegen onheil kunt doen. Voor mijn eigen rust en die in ons gezin probeerde ik mijn angst los te laten." Toen in september vorig jaar haar vierde kind werd geboren, hoorde Carla pas dat het advies is om je baby een halfjaar bij je op de kamer te laten slapen. NJC-adviseur Carmigelt: "Onze richtlijn is bedoeld voor werkers in de jeugdgezondheidszorg, vooral op het consultatiebureau. Zij nemen de adviezen die erin staan mee in hun gesprekken met ouders. Mocht dat toevallig niet gebeuren, dan kunnen ouders de richtlijn vinden op onze website." Ook met de nieuwe kennis bleef Carla bij haar standpunt. "Ik was na deze zwangerschap ook zo uitgeput dat ik eerlijk gezegd blij was dat ik goed kon slapen." Ook Audrey, die haar kinderen allebei binnen een week op hun eigen kamer legde, kende het advies niet. "Als ik het wel had geweten, dan hadden we ze waarschijnlijk toch ook op hun eigen kamer gelegd. Misschien dat we wat langer geprobeerd zouden hebben om ze op onze kamer te laten slapen. Maar ik had met twee stevige sterke baby's wel het vertrouwen dat het allemaal goed zou gaan."

TIJD VOOR EEN EIGEN KAMER

Wat is nou het juiste moment om je baby te verhuizen naar zijn eigen kamer? Hoewel het officiële advies 'na zes maanden' luidt, geven veel moeders er een eigen invulling aan. "Mijn oudste zoon heeft totdat hij drie maanden was bij ons geslapen", vertelt Laura. "Vlak voor ik weer ging werken, hebben we hem op zijn eigen kamer gelegd. We dachten dat dat beter voor hem was, omdat hij rond die tijd naar het kinderdagverblijf zou gaan. Ook gaf ik geen borstvoeding meer en sliep hij inmiddels door." Bij Natasja gaf puur het doorslapen de doorslag. "Mijn zoons zijn allebei naar hun eigen kamertje gegaan toen zij door gingen slapen, na ongeveer vier maanden." Rianne was van plan haar dochter te verhuizen zodra ze niet meer in de wieg paste. "Maar toen het zo ver was, met drie maanden, wilde ik haar helemaal nog niet uit mijn buurt hebben. We hebben het ledikant uit haar kamer verhuisd naar onze slaapkamer. Hoelang ze nog bij ons blijft, laat ik afhangen van mijn gevoel." Esther: "Na zes maanden paste mijn zoon niet meer met gestrekte benen in zijn wieg. Toen was het tijd om zes meter verderop in zijn kamer in het ledikant te gaan slapen. De eerste periode heb ik een babyfoon naast mijn bed gehad, om nog steeds alles van hem te kunnen horen." Ook voor Jacqueline bood de babyfoon uitkomst. "Toen onze zoon bijna te groot was voor zijn wieg, wilden we hem in zijn ledikant in zijn eigen kamer leggen. Maar zijn kamer is een etage lager dan die van ons. Die stap was voor ons als verse ouders toch te groot. We hebben hem eerst in zijn wieg in een andere kamer gelegd op onze slaapetage. De volgende stap was zijn eigen kamer. Mét de babyfoon aan." ■

'IK WAS BANG
om hem te veel
te verwennen'