

Hoe leggen we de baby te slapen?

Over mutsjes, kruiken, zijligging.

Over warmtestuwing, brandwonden en wiegendood.

Het advies om jonge zuigelingen niet op hun buik, maar op hun rug te slapen te leggen heeft, samen met de andere adviezen van de Stichting Wiegendood, ervoor gezorgd dat het aantal kinderen dat aan wiegendood is overleden drastisch is gedaald.

Toch horen we telkens weer dat ouders zeggen: "Als ik hem niet op z'n buik leg slaapt hij eenvoudigweg niet". Of "Zonder mutsje en kruik houd ik haar niet warm". "Buikligging doe ik niet, maar zijligging is toch prima?"

Vandaar deze uitleg over de achtergrond van de gangbare adviezen. Niet om ze te relativiseren, maar wel om ze in een groter kader te zetten.

Het grotere kader

Het is van belang om je aan de regels te houden.

Het is van belang om je eigen inzicht te leren vertrouwen.

De regels zijn er niet voor niets, ze zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, het zijn richtlijnen om ervoor te zorgen dat zo veel mogelijk mensen geen domme dingen doen als ze hun baby te slapen leggen. Als je je aan de regels houdt heb je niets verkeerd gedaan.

Het vertrouwen in je eigen inzicht verkrijgt je niet door de regels te volgen, maar door goed naar je



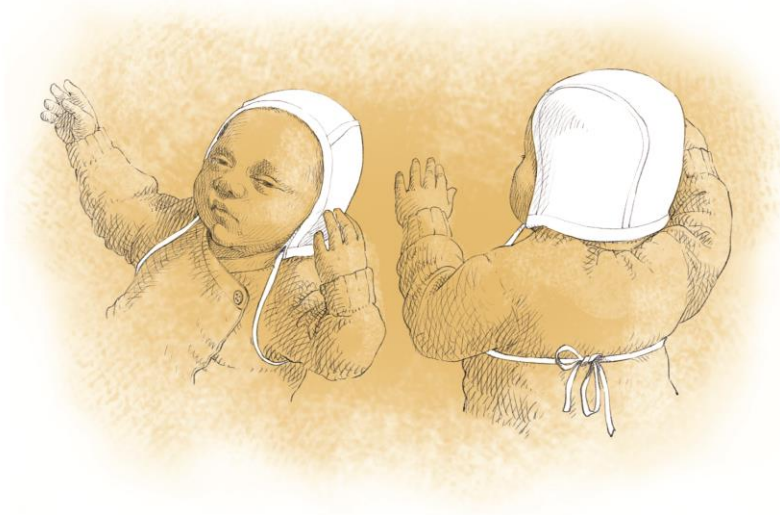
zuigeling te kijken en al doende ervaring op te doen. Dat gebeurt vanzelf als je een goede band hebt met je kind. Als je geen eigen inzicht verwerft, weet je niet wanneer je van de regel af moet wijken.

Het is dus zaak om de regels goed te kennen en verstandig genoeg te zijn om er verantwoord van af te kunnen wijken.

Zijligging

Zijligging wordt afgeraden, omdat een kind in zijligging op z'n buik kan draaien. Dat betekent, dat zijligging geen kwaad kan als het kind niet op zijn buik kan draaien. Daar valt wat aan te doen.

- Als je kind zich in z'n slaap niet beweegt, is er geen probleem. Gezonde zuigelingen tref je in de eerste weken van hun leven na de slaap aan in dezelfde houding als je ze weglegde. Als dat niet zo is, wordt het tijd om de zijligging te verlaten.
- Als de onderste arm gebogen is en ietsje naar voren getrokken ligt het kind op de arm als 'ligvlak'.
- Als rugligging niet lukt en je vertrouwt het niet volledig dat de baby niet van z'n plaats komt kan je stabiliseren. Er zijn commerciële devices van beklede schuimrubber rollen. Die isoleren slecht, dus misschien krijg je dan een probleem met de warmte. Wat prima voldoet, is een vast opgerolde en stevig vastgeplakte handdoekrol in de rug en net zo een in de buik. Zie tekening.



Zijligging heeft evidente voordelen. Je baby heeft minder neiging zich te overstrekken, hij blijft warmer, de gebogen houding is comfortabeler, hij is beter onder te stoppen. En bij wissellegging op de zij is er veel minder kans op vervorming van de schedel, die juist in de eerste 4 maanden ontstaan kan.

Als het bedje of het wiegje schuin wordt opgemaakt, zie tekening, is het achterhoofd en de nek bedekt en is er aan de voorzijde ruim voldoende ademruimte.

Mutsje

Als een zuigeling het warm krijgt, moet hij die warmte kwijt kunnen. Daarvoor is het belangrijk, dat het hoofd hem die gelegenheid geeft. Aan de andere kant is het hoofd een enorm oppervlak waar warmte verloren gaat. Daarom is het voor veel zuigelingen fijn of zelfs nodig om een mutsje op te hebben.

Of dat kan ligt aan het *kind* en aan het *materiaal* van het mutsje.

Sommige kinderen hebben het gauw warm. Zeker in de zomer hebben die al snel geen mutsje meer nodig. Andere kinderen houd je zonder mutsje niet comfortabel warm.

Een mutsje van zijde of wol-zijde is prettig warm als het koel inde omgeving is en prettig koel als het warm is in de omgeving. Katoen heeft het nadeel dat het nat wordt als het kindje transpireert en dan niet meer aangenaam is op het hoofd.

Mutsjes zonder koordje blijven moeilijk op hun plaats wanneer het kind het hoofd draait. Om die reden doen ouders deze mutsjes vaak af.

Bij mutsjes met koordjes is het van groot belang dat de koordjes, waarmee het mutsje wordt vastgemaakt, voldoende elastisch zijn. Er moet een beetje rek in zitten, zodat ze niet kunnen knellen. En ze moeten lang genoeg zijn om om de borst en natuurlijk niet om de hals te worden vastgemaakt. Zie tekening.

Kruik

Veel zuigelingen kunnen niet lekker warm blijven zonder kruik. Als ze geen kruik nodig hebben, moet



je ze die natuurlijk niet geven. Maar als het nodig is kan je probleemloos veilig een kruik in de wieg hebben. Uitgangpunt is een goede kruik, gevuld met heet water, ongeveer 90°, goed dichtgedraaid. Die ligt achter het kind in geval van zijligging, of naast het kind in geval van rugligging. Op een vuistbreedte, ongeveer 12 cm, van het kind af. De opening van de kruik ligt voorbij het kind. De matras is van dien aard, dat eventueel lekwater door de matras heen weglekt en niet bij het kind komt.

Een koelere kruik is uiteraard sneller aan vervanging toe. Voor de kortere slaapjes is dat misschien prima, voor de langere slaaperiodes is het storend voor de baby als je de kruik moet verversen. Er is minstens een dubbele laag textiel tussen de kruik en het kind te vinden, afgezien van de babykleertjes. Het is handig om de kruik tussen de twee dekens te leggen, als je het bed met twee dekens opdekt.

Als je de kruik op deze wijze toepast komen er geen brandwonden van, blijft de baby lekker warm en kan hij ontspannen.

Warmtestuwing

De angst voor warmtestuwing is zo groot geworden, dat de zorg voor onderkoeling op de achtergrond is gekomen. Hier komt het aan op het juiste *materiaal*.

Voor de matras kan je kiezen voor materiaal dat de warmte goed vasthoudt en toch ademt. Er zijn prachtige matrasjes met wol, kokos en natuurrubber.

Voor het beddengoed kan je kiezen voor natuurlijke materialen: een lakentje van katoen, dekens van wol.

Voor het mutsje moet je kiezen voor een exemplaar van wol-zijde of zijde.

In het nekje kan je voelen of het kind warm is, of klam-warm. Als het klam-warm is, heeft hij het te warm, misschien koorts?

Als het hoofdje warm is en de voetjes koud, is de baby niet helemaal comfortabel. Misschien krijgt hij koorts, of de vertering zit in de weg, of hij heeft kleding aan, die wel isoleert, maar niet ademt.

Conclusie

Het is niet óf – óf, het is én – én. Je moet je als ouders aan de regels houden, en je moet je kind leren kennen en op je eigen inzicht leren vertrouwen. De ervaring leert, dat je bij je eerste kind meer de regels volgt en dat je bij volgende kinderen die regels een beetje aanpast aan de werkelijkheid van je kind.

Buikslapen moet niet meer. Maar baby's die op hun rug te slapen worden gelegd, slapen minder diep en zijn gemakkelijker onrustig. Dat heeft er waarschijnlijk mee te maken, dat ze zich minder gemakkelijk warm houden, sneller door hun eigen bewegingen wakker schrikken en niet in de gebogen 'foetushouding' terecht kunnen komen. Voor sommige kinderen is zijligging een prima alternatief. Dan kan je, om het veilig te houden, de adviezen opvolgen, die hierboven gegeven zijn.

Als je je kind kent, is een teveel aan warmte of een tekort aan warmte gemakkelijk te herkennen. Net zo gemakkelijk als bijvoorbeeld te veel of te weinig voeding.

Edmond Schoorel, 2015