

Met je kindje in één bed slapen. Een handleiding voor moeders die borstvoeding geven

Borstvoeding is het beste voor de gezondheid van je kindje, maar ook goed voor je eigen gezondheid. Hoe langer je borstvoeding geeft, des te groter zijn de gezondheidsvoordelen voor jullie allebei. Het wordt aangeraden om je kindje tenminste gedurende de eerste zes maanden bij je op de slaapkamer te houden, omdat dit het makkelijker maakt om borstvoeding te geven. Bovendien beschermt dit kindjes tegen wiegendood.

Lees de vertaling van 'Sharing a bed with your baby - a guide for breastfeeding mothers, van de Unicef UK Baby Friendly Initiative.

Als je je kindje bij je in bed neemt kan je gemakkelijk borstvoeding geven. Het kan zijn dat moeders die in één bed met hun kindje slapen in het algemeen langer borstvoeding geven dan moeders die dit niet doen. Tijdens het borstvoeding geven val je vaak makkelijk in slaap, zeker als je liggend voedt. Daarom is het belangrijk om rekening te houden met bepaalde punten voordat je je kindje bij je in bed neemt. Bedden voor volwassenen zijn niet ontworpen voor de veiligheid van jonge kinderen. Een kindje kan overlijden als het in bed klem komt te zitten, of als een van de ouders op hem gaat liggen. Daarom is de veiligste slaapplek voor je kindje een ledikant naast je eigen bed. Maar je kunt het risico op ongelukken verminderen. In één bed slapen met je kindje maakt het geven van borstvoeding makkelijker; daarom is deze folder misschien nuttig voor je.

Belangrijk: wanneer is het gevaarlijk om met je kindje in één bed te slapen

Roken vergroot het risico op wiegendood. Als jij, of degene met wie je het bed deelt, rookt, moet je ervoor zorgen dat je niet in slaap valt met je kindje bij je in bed, ook als je nooit in bed rookt. In slaap vallen met je kindje erbij is ook gevaarlijk als jij, of degene met wie je het bed deelt, mogelijk slecht in staat bent om op je kindje te reageren. Dit geldt bijvoorbeeld als je:

- alcohol hebt gedronken;
- medicatie of verdovende middelen hebt gebruikt waardoor je mogelijk slaperig kunt zijn;
- een ziekte of aandoening hebt waardoor je je mogelijk minder bewust bent van je kindje;
- oververmoeid bent waardoor je mogelijk minder goed in staat bent om op je kindje te reageren.

Het is waarschijnlijk ook veiliger om gedurende de eerste maanden niet met je kindje in één bed te slapen als je kindje:

- ruim voor de uitgerekenende datum geboren is;
- bij de geboorte kleiner was dan verwacht (dysmatuur);
- koorts heeft.

Zorg ervoor dat je nooit met je kindje in slaap valt in een fauteuil of op de bank. Banken en fauteuils zijn heel gevaarlijk voor kindjes, omdat je kindje aan de zijkanten of tussen de kussens klem kan komen te zitten.



De houding waarin je slaapt

Als je in één bed slaapt met je kindje is het belangrijk dat je er voor zorgt dat je kindje niet onder de dekens of bij de hoofdkussens kan komen. De meeste moeders die borstvoeding geven slapen van nature in een houding die het kindje beschermt en die voorkómt dat het kindje omhoog of omlaag kan schuiven. Zie het plaatje hierboven. Normaal gesproken ligt je kindje op zijn zij als het aan de borst drinkt. Als je kindje niet aan de borst drinkt, hoort hij op zijn rug en nooit op de zij of buik te liggen. Als je kindje uit een flesje drinkt is een ledikant naast jouw bed de veiligste slaapplek.

Verminder het risico op ongelukken en oververhitting

Banken zijn heel gevaarlijk voor kindjes. Ga nooit met je kindje op een bank liggen en zorg ervoor dat je nooit in slaap valt op een bank of fauteuil, ook niet als je zit. Bedden voor volwassenen zijn niet ontworpen voor kindjes. Om te voorkomen dat je kindje het te warm krijgt, stikt of klem komt te zitten, is het belangrijk om op de volgende punten te letten.

- Het matras moet stevig en vlak zijn. Waterbedden, zitzakken en ingezakte matrassen zijn niet geschikt.
- Zorg ervoor dat je kindje niet uit bed kan vallen, of tussen het matras en muur klem kan komen te zitten.
- De kamer mag niet te warm zijn (16 - 18 °C is ideaal).
- Kleet je kindje niet te warm aan. Hij hoeft niet meer kleren aan te hebben dan jij zelf in bed draagt.
- Je kindje mag het onder de dekens niet te warm hebben en de dekens mogen niet over zijn hoofdje komen.
- Laat je kindje nooit alleen in of op een bed voor volwassenen. Zelfs heel jonge kindjes kunnen zich in gevaarlijke situaties wurmen.
- Zorg ervoor dat ook je bedgenoot weet dat je kindje bij jullie in bed ligt.
- Als oudere kinderen ook bij je in bed slapen, zorg er dan voor dat jij of je bedgenoot tussen je baby en je andere kinderen ligt.
- Laat geen huisdieren bij je kindje in bed liggen.

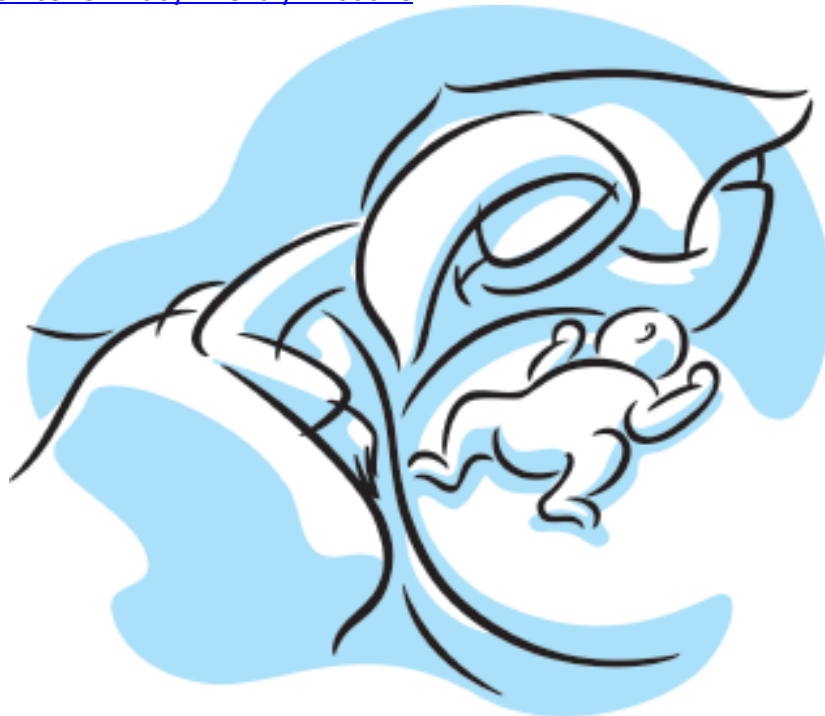
Stel eventuele vragen aan je verloskundige of wijkverpleegkundige.

Bronvermelding

Dit is een vertaling van de Engelstalige folder 'Sharing a bed with your baby - a guide for breastfeeding mothers'. De Unicef UK Baby Friendly Initiative heeft, in samenwerking met de Foundation for the Study of Infant Deaths, deze folder geschreven om ouders duidelijke informatie te geven over de voordelen van het in één bed slapen van moeder en kind, maar ook over de omstandigheden waarin dit onveilig is.

Kijk bij [Unicef UK Baby Friendly Initiative](#) en bij de [Foundation for the Study of Infant Deaths](#), voor meer informatie over deze organisaties.

- Bron: [Unicef UK Baby Friendly Initiative](#)



- Vertaling, met toestemming: Rebecca Holman en Trix Planting.
- Geplaatst op [Borstvoeding.com](#)