

Samen Slapen 29.05..2009

Geen kinderkamer nodig?

Mogelijk beschouwen jij en veel mensen in je omgeving het inrichten van een babykamer als een belangrijke onderdeel van je zwangerschap. Familieleden en kennissen vragen dan ook vaak hoe de babykamer vordert. Het kan zelfs zo zijn dat ze dit als een graadmeter voor hoe 'klaar' je bent voor de komst van je kind gebruiken.

Een babykamer hoeft niet

Het is echter niet noodzakelijk om een aparte slaapkamer voor je kind in te richten. In veel culturen is het heel normaal dat een moeder en haar kind of kinderen in dezelfde ruimte slapen en een bed of slaapplek delen.

In het verleden was dit ook in Nederland gebruikelijk. Het is pas in de loop van de pakweg laatste vijftig jaren dat veel gezinnen beschikken over een woning met meerdere slaapkamers en de middelen om deze te verwarmen en voorzien van meubels en stoffering.

In de grote, duurere steden wonen veel gezinnen in twee- of driekamerappartementen, waardoor er geen eigen kamer is voor elke kind in het gezin. Het delen van een slaapkamer is dus ook nu heel gangbaar. Het is zeker geen uitheems gebruik dat alleen nuttig is voor arme gezinnen in landen ver weg.

Wat is samenslapen?

Je kind slaapt samen als hij in één ruimte met een of meer andere gezinsleden slaapt. Zo kan hij ook tijdens het slapen ten allen tijde iemand anders zien, horen, voelen en/of ruiken. Er zijn verschillende manieren van samenslapen die variëren van een ruimte met een aparte bed voor iedereen tot een enkel bed dat door meerdere mensen wordt gedeeld.

Als je in dezelfde kamer als je kind slaapt, ben je - ook tijdens het slapen - bewust van zijn signalen en omgeving. Zo merk je snel of hij voeding, aandacht of troost nodig heeft of dat er iets is in zijn omgeving is dat gevaar kan opleveren. Je bent ook snel bij hem om hem te geven wat hij nodig heeft.

Als je het wiegje of ledikant pal naast je eigen bed zet, ben je nog bewuster van de signalen van je kind. Je kunt nog sneller reageren als dat nodig is. Ook hoef je 's nachts niet uit bed om je kind aandacht of borstvoeding aan te geven. De Engelse term hiervoor is 'Rooming-in'.

Vormen van Samenslapen

Er zijn nu aanleunbedjes of co-sleepers te koop. Een aanleunbedje is een bedje voor je kind dat aan jouw bed bevestigd is. In het algemeen is er geen hek tussen jou en je kind. Als je kind in een aanleunbedje slaapt, heeft hij zijn eigen dekentjes of slaapzak en slaapt hij niet onder jouw dekens. Sommige gewone ledikanten zijn na aanpassingen ook als aanleunbedje of co-sleeper te gebruiken.

Het kan zijn dat je kind het heel prettig vindt om de hele nacht of een deel ervan naast je te slapen. Als je borstvoeding geeft, vind je het mogelijk ook fijn om je bed met je kind te delen. Zo kan je ook tijdens de nachtvoedingen rusten of zelfs slapen. Het is goed mogelijk dat je meer slaap krijgt en je je overdag meer uitgerust voelt als je kind bij je in bed slaapt. De Engelse term hiervoor is 'bed sharing'.

Veiligheid

Als ouder ben je altijd verantwoordelijk voor de veiligheid van je kind. Dat geldt zowel wanneer hij wakker is, als wanneer hij slaapt. Of je kind nou in een wieg, ledikant, aanleunbedje of naast je in een groot bed ligt; het is altijd belangrijk om je bewust te zijn van alle veiligheidsvoorschriften en ze ook daadwerkelijk toe te passen.

Het is ook goed om te beseffen dat er plekken zijn waar het niet veilig is voor je kind om te slapen tenzij jij wakker blijft en hem nauwlettend in de gaten houdt. Dit geldt voor meubels zoals banken, fauteuils, zitzakken en waterbedden maar ook voor babyproducten zoals autostoeltjes, kinderwagens,

wipstoeltjes en babyzitkussens of -zakken. Als je niet bij je baby blijft terwijl hij slaapt, leg hem dan altijd in een goedgekeurde wieg of ledikant.

Nachtelijk ouderschap

Zeker gedurende het eerste jaar is het belangrijk dat je je kind het hele etmaal goed kan bewaken. Je hebt dan ook te maken met het nachtelijk ouderschap. Zo kan je aan zijn geluidjes en ademhaling merken dat hij snel hulp nodig heeft. Dit kan zijn omdat er een deken over zijn gezicht gekomen is of hij gespuugd heeft.

Als je in dezelfde kamer als je kind bent merk je ook snel of iets in de omgeving verandert. Het kan zijn dat de kamer warmer of kouder wordt, huisdieren of insecten zoals muggen of wespen erbij komen of zelfs dat er brand ontstaat. Babyfoons en dergelijk apparatuur geven deze informatie niet altijd goed door. Als je vanaf de geboorte een kamer met je kind deelt, zal je snel leren aan te voelen hoe het met je kind gaat. Ook als je zelf slaapt.

Het is heel gewoon dat een kind gedurende de eerste levensjaren 's nachts aandacht en troost nodig heeft. Het is in vele opzichten veiliger en gemakkelijker als jij en je kind op dezelfde kamer slapen. Mogelijk kies je er daarom bewust een slaapkamer met je kind of kinderen te delen.

Meer weten?

<http://www.kiind.nl/articles/15/Nachtwacht.html>

Bron

McKenna J.J. *Sleeping with your baby: a parent's guide to co-sleeping*. 2007. Platypus Media; Washington, DC.

Rebecca Holman © 2009

Rebecca werkt als tektschrijver en is medewerker bij een Nederlandse borstvoedingsorganisatie.