

Veilig slapen en wiegendood anno 1999

De sterfte aan wiegendood is in Nederland sedert 1987 afgenomen van circa 230 sterfgevallen per jaar naar circa 30 in 1999, een daling die is toe te schrijven aan een reeks voorzorgen die sedertdien successievelijk werden gepropageerd en ook in toenemende mate zijn opgevolgd.¹ Om deze succesvolle preventie te bestendigen en zo mogelijk voort te zetten zijn twee procedures onmisbaar: ten eerste een voortgaande analyse van alle onverwachte plotselinge sterfgevallen die zich in de eerste twee levensjaren nu nog voordoen en ten tweede een periodieke peiling van het landelijk in acht nemen van de aanbevolen voorzorgen. Het analyseren van de sterfgevallen wordt behartigd door een team van kinderartsen en pathologen (de Landelijke Werkgroep Wiegendood)², terwijl het peilen van de getroffen voorzorgen sedert 1988 iedere twee tot drie jaar in consultatiebureaus voor zuigelingen wordt uitgevoerd door de daar werkzame artsen en verpleegkundigen. Deze peilingen, berustend op het systematisch enquêteren van ouders of verzorgers van zuigelingen in de leeftijd van 1 tot en met 9 maanden, werden ter wille van de vergelijkbaarheid van de uitkomsten steeds verricht in hetzelfde seizoen (november-december). Van de peiling in november/december 1999, de zesde in de reeks, verscheen in juni 2000 het eindverslag³. De met het oog op wiegendood belangrijkste gegevens betreffende slaapligging, slaapplek, toedekken en passief roken worden hieronder samengevat, voor zover mogelijk in vergelijking met gegevens uit eerdere peilingen. In dit overzicht worden ter vergelijking tevens enkele frequenties vermeld waarin de gepeilde factoren zich voordeden in de reeks van 97 geanalyseerde gevallen van wiegendood in de periode september 1996 tot juni 2000.⁴

Methode en onderzoekspopulatie

Het onderzoek betrof ruim 2500 zuigelingen die in de leeftijd 1-9 maanden een consultatiebureau bezochten. Per consultatiebureau werd deelgenomen door circa 15 achtereenvolgende zuigelingen, van wie de begeleidende ouder of verzorger de antwoorden leverde op de mondeling gestelde vragen. In totaal werkten 170 consultatiebureauteams mee, verdeeld over 39 van de 65 thuiszorgorganisaties.

Op de buik te slapen gelegd

Het percentage zuigelingen dat in de laatste vier weken voor het interview overdag of 's nachts, ondanks het grote risico voor wiegendood,

soms of altijd op de buik te slapen werd gelegd blijkt sedert 1992 in de leeftijd van 1-4 maanden niet meer veranderd te zijn (gemiddeld 7,5%); bij de oudere zuigelingen is het wel verder afgenomen (van gemiddeld 13% naar 8%).

Nog steeds valt op dat het buikslapen meer bij jongens dan bij meisjes wordt toegepast (tabel 1), hetgeen ten dele verklaart dat wiegendood meer jongens dan meisjes treft. Evenzo wordt buikslapen meer toegepast bij tweede, derde enzovoort kinderen dan bij eerstgeborenen (tabel 2), wat in de hand werkt dat de incidentie van wiegendood groter is onder latergeborenen dan onder eerstgeborenen. En ten derde valt het evenals in vorige peilingen op dat overdag meer kinderen op hun buik te slapen worden gelegd dan 's nachts; wellicht veronderstellen sommige ouders ten onrechte dat het risico van buikslapen zich beperkt tot de nachtrust.

Uit het verslag van de Landelijke Werkgroep Wiegendood over de periode 1996-2000 komt naar voren dat 17% van de wiegendood zich thans nog voordoet bij baby's die op hun buik te slapen zijn gelegd.⁴

Voor de voorlichting is het nuttig te weten dat men niet alleen bij pasgeborenen maar ook bij oudere zuigelingen tegen het buikslapen dient te waarschuwen, en dat vooral ook aan ouders, die reeds één of meer zuigelingen hebben grootgebracht.

Op de zij te slapen gelegd

Het percentage zuigelingen dat op de zij te slapen werd gelegd blijkt na 1996 opnieuw afgenomen te zijn (tabel 3). De daling die na het desbetreffende advies in 1990 begon, zette zich dus onverminderd voort. Niettemin werd in 1999 van de kinderen van 1 maand oud nog 14% als regel op een zij te slapen gelegd, terwijl wordt aanbevolen kinderen vanaf 14 dagen oud steeds op hun rug te laten slapen. Onder de zijslapers bevonden zich (net als onder de buikslapers) relatief meer latergeborenen dan eerstgeborenen, zoals ook anderszins de preventie bij eerstgeborenen gemiddeld beter wordt toegepast dan bij latergeborenen. Onder 90 wiegendoodkinderen ouder dan één maand waren 17 kinderen (19%) op een zij te slapen gelegd, van wie 11 in secundaire buikligging zijn overleden.⁴

Dekbedden en hoesdekens

Het dekbedgebruik is opnieuw afgenomen, maar toch werd nog 18% van de zuigelingen in de nacht voor het interview met dit gevaarlijke beddengoed toegedekt (tabel 4). In de periode 1996-2000 was van de wiegendoodkinderen 40% toegedekt met een dekbed.

Dr. G.A. de Jonge, kinderarts n.p. Mevr. E.E. van Hagen, medisch student.

Dr. J.P. van Wouwe, kinderarts, TNO-Preventie en gezondheid, Leiden.

Correspondentieadres: G.A. de Jonge, Prins Bernhardlaan 50, 2341 KL Oegstgeest.

Tabel 1

Het percentage zuigelingen dat in de laatste 4 weken 's nachts en/of overdag soms of altijd op de buik te slapen werd gelegd naar leeftijd en geslacht, Nederland nov./dec. 1988-1999

Periode		1988	1990	1992	1994	1996	1999
Aantal		1695	1624	2976	4134	4562	2528
Leeftijd	♂/♀						
1 mnd	♂	25	13	4	6	6	5
	♀	24	10	5	6	6	2
2 mnd	♂	33	14	6	8	8	9
	♀	21	19	5	6	7	8
3 mnd	♂	32	20	8	9	8	9
	♀	27	13	8	6	6	6
4 mnd	♂	27	22	10	9	8	11
	♀	21	11	10	8	8	9
5-9 mnd	♂	30	23	15	13	10	9
	♀	25	17	10	11	7	7

Tabel 2

Het percentage zuigelingen (1-9 maanden) dat in de laatste 4 weken overdag en/of 's nachts soms of altijd op de buik te slapen werd gelegd, naar rangnummer van het kind, Nederland nov./dec. 1988-1999

Rangnummer	1988	1990	1992	1994	1996	1999
1	19,2	10,8	7,5	7,1	5,7	6,3
2	32,2	20,8	9,5	8,5	8,8	9,5
3	34,0	22,3	14,7	13,7	9,5	8,6

Tabel 3

Het percentage zuigelingen dat in de laatste 4 weken 's nachts en overdag altijd op een zij te slapen werd gelegd naar leeftijd, Nederland nov./dec. 1988-1999

Leeftijd	1988	1990	1992	1994	1996	1999
1 mnd	57	66	62	39	20	14
2 mnd	29	41	37	22	13	5
3 mnd	15	23	19	14	6	5
4 mnd	14	11	17	8	4	2
5-9 mnd	8	6	8	6	3	3

Vrij nieuw is het gebruik van een deken in dekbed-hoes (een zogenaamde hoesdeken); deze werd in 1999 toegepast bij gemiddeld 22% van de zuigelingen (vooral in de drie zuidelijke provincies), hoewel de veiligheid ervan niet vaststaat. Vermoedelijk zijn veel hoesdekens even warm als een dekbed doordat zich binnen de hoes veel lucht bevindt, de deken er dikwijls gevouwen in ligt en voor de vuling soms een deken van fleec wordt gebruikt met een sterke warmte-isolerende werking. Ook het gebruik van een hoofdkussen (in 1999 bij 2% van

de ruim 2500 zuigelingen) dient onverminderd ont-raden te worden.

Trappelszak

In 1999 sliep in de leeftijdsgroep 3-9 maanden 57% van de zuigelingen in een trappelszak, iets minder dan in 1996 (tabel 4). De gevaarlijk warme combinatie van een trappelszak met een dekbed werd nu weliswaar veel minder toegepast dan in 1996, maar toch nog bij 13% van de oudere zuigelingen, ter-

Tabel 4

Het gebruik (%) van dekbedden, hoesdekens en trappelpzakken bij zuigelingen (1-9 maanden), Nederland nov./dec. 1992-1999

Materiaal	Jaar	Aantal	Leeftijd in voltooide maanden								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dekbed	1992	2853	84	84	85	86	83	86	86	84	-
	1994	4297	75	74	78	75	78	84	77	80	79
	1996	4465	39	37	41	41	44	51	48	54	51
	1999	2530	15	14	15	17	21	20	17	22	26
Hoesdeken	1999	2530	17	24	23	21	20	23	27	28	17
Trappelpzak	1992	2853	9	13	25	36	46	56	67	69	-
	1994	4297	10	14	30	42	53	61	66	73	73
	1996	4465	10	23	38	49	65	72	79	78	79
	1999	2530	12	24	41	47	54	62	57	72	66
Trappelpzak + dekbed	1992	2853	8	11	22	31	38	48	57	58	-
	1994	4297	5	8	20	26	35	45	47	51	53
	1996	4465	4	6	15	19	29	37	37	39	39
	1999	2530	1	2	3	6	11	13	11	18	13

wijl ook de dubieuze combinatie met een hoesdeken veel werd gebruikt.

Er blijft dus behoefte aan goede voorlichting: vanaf ongeveer drie maanden is een trappelpzak aan te bevelen, deze echter niet in combinatie met een dekbed of hoesdeken.

Slaapplaats

Een eigen bed bij de ouders op de slaapkamer is 's nachts de veiligste slaapplaats voor een zuigeling, mits de ouders op hun slaapkamer niet roken. Desondanks sliep in 1999 gemiddeld 78% van de zuigelingen 's nachts in een eigen slaapkamer.

Vooraf in de laatste paar jaar is het samen met ouders in één bed slapen in de mode gekomen. In de peiling van 1999 sliep 13% van de zuigelingen in de leeftijd tussen 30 en 90 dagen in de nacht voor het interview ten minste een deel van de nacht samen met de ouders in één bed. Dit samen slapen brengt echter juist in de eerste 3-4 maanden enig risico voor wiegendood met zich mee, vooral na alcoholgebruik en vooral bij ouders die roker zijn. Van de 36 wiegendoodkinderen jonger dan 4 maanden (1996-2000) zijn er 12 (33%) tijdens het samen slapen met een of beide ouders overleden. In de voorlichting verdient dit punt extra aandacht. De voorkeur gaat uit naar een wieg of ledikant naast het bed van de ouders, waardoor er 's nachts veel gelegenheid voor contact is tussen de ouders en hun baby met daarbij ook een zekere mate van toezicht.

Passief roken

Van de grote risicofactoren voor wiegendood is het rookgedrag van de ouders wellicht de moeilijkste om te veranderen – het roken van de jeugd en van jong volwassenen neemt immers de laatste jaren niet of nauwelijks af. Toch zijn er drie feiten die enig perspectief bieden. Ten eerste is er de bevin-

ding dat het percentage rokende ouders van zuigelingen systematisch lager is dan van mannen en vrouwen van 20-34 jaar in het algemeen. Ten tweede is het percentage rokende ouders tussen 1987 en 1999 sterker afgenomen dan het roken in de algemene bevolking: bij de moeders van 34% naar 20% en bij de vaders van 48% naar 32% (tabel 5). En ten derde is het percentage ouders die toegaven dat zij in de woonkamer ook rookten in bijzijn van hun baby, vermoedelijk onder invloed van de actie: 'niet roken waar de kleine bij is', aanmerkelijk afgenomen, namelijk van 26% in 1996 naar 12% in 1999.

Hierbij past de kritische noot dat de gegevens van de peilingen niet gebaseerd zijn op objectieve waarnemingen maar op mededelingen van ouders of verzorgers. Het is dan ook mogelijk dat deze gegevens waaronder de rookcijfers geflatteerd zijn. Dezelfde reserve is echter ook op zijn plaats voor de gegevens uit vorige peilingen, waarmee die van 1999 worden vergeleken. Bovendien draagt de doorgaans aanwezige vertrouwensrelatie in een consultatiebureau bij aan de correctheid van de gegeven antwoorden. Al met al is er dus reden voor vertrouwen in de toekomst, mits de voorlichting ook wat het roken betreft niet verslapt.

Dat het roken door ouders een belangrijke risicofactor is voor wiegendood is internationaal overtuigend aangetoond. Het verwondert dan ook niet dat er een opmerkelijk verschil werd gevonden tussen de ouders in de peiling van 1999 en de ouders van wiegendoodkinderen in de periode 1996-2000: van de wiegendoodkinderen rookte postnataal 39% van de moeders en 50% van de vaders, tegenover respectievelijk 20% van de moeders en 32% van de vaders in de landelijke peiling.

Speciaal voor de factor roken gingen wij na of er enige samenhang was met twee andere risicofactoren voor wiegendood: buikslapen en dekbedgebruik. Het bleek dat het roken van moeders wel samenging met meer dekbedgebruik, maar niet met meer op de buik te slapen leggen.

Tabel 5
Percentage rokende ouders van zuigelingen versus rokende vrouwen en mannen van 20-34 jaar, Nederland 1985-1999

Enquêtering	Aantal	Jaar	% rokers	Bron
Vrouwen 20-34 jr.	>10.000	1985	44	5
Moeders met baby	567	1985/7	34	6
Vrouwen 20-34 jr.	>10.000	1999	33	5
Moeders met baby	2.534	1999	20	3
Mannen 20-34 jr.	>10.000	1985	46	5
Vaders met baby	567	1985/7	48	6
Mannen 20-34 jr.	>10.000	1999	40	5
Vaders met baby	2.507	1999	32	3

Voorlichting

Voor de voorlichting is het belangrijk te weten, dat de veiligheid van het slapen van veel kinderen in de eerste twee levensjaren nog niet optimaal is, doordat:

- 1 op de 13 zuigelingen, soms of altijd, op de buik te slapen wordt gelegd;
- 1 op de 7 zuigelingen ouder dan een maand op de zij te slapen wordt gelegd;
- 1 op de 6 zuigelingen onder een dekbed slaapt en 1 op de 8 oudere zuigelingen in een trap-pelzak onder een dekbed;
- 1 op de 8 jonge zuigelingen samen met ouders in één bed slaapt, en
- 1 op de 6 zuigelingen thuis blootstaat aan de gevolgen van passief roken.

Belangrijk is de bevinding dat tweede, derde en zo voort, kinderen in diverse opzichten vaker aan risico worden blootgesteld dan eerstgeborenen. Ten slotte: indien de voorzorgen tegen wiegendood landelijk nog beter in acht worden genomen dan thans het geval is, lijkt het mogelijk (gelet op het huidige patroon van risicofactoren) het jaarlijkse aantal van circa 30 gevallen van wiegendood nog tot de helft terug te brengen.

Dankbetuiging

Het onderzoek werd in opdracht van de Stichting Wiegendood uitgevoerd door TNO-Preventie en Gezondheid te Leiden met financiële steun van baby bubble by Polydaun en TNO-Preventie en Gezondheid. Onze dank aan deze drie instanties!

Literatuur

1. Velzen-Mol HWM van, Burgmeijer RJF, Hofkamp M, Ouden AL den. Consensus preventie van wiegendood. Ned Tijdschr Geneesk 1997;141:1779-83.
2. Jonge GA de. Wiegendood in veel gevallen te voorkomen. Verslag van de Landelijke Werkgroep Wiegendood 1.9.1996-1.9.1999. Medisch Contact 1999;54:1630-2.
3. Hagen EE van, Wouwe JP van, Buuren S van, Burgmeijer RJF, Hirasing RA, Jonge GA de. Peiling veilig slapen 1999. TNO-rapport PG/JGD/2000.047. TNO-Preventie en Gezondheid, Leiden: juni 2000.
4. Landelijke Werkgroep Wiegendood. Verslag over de periode 1.9.1996-1.9.2000 (in voorbereiding)
5. Stichting Volksgezondheid en Roken (Stivoro). Jaarverslag 1999.
6. Engelberts AC. Cot death in the Netherlands: an epidemiological study. Proefschrift Vrije Universiteit, Amsterdam: 1991.