



GASTOUDERLAND

• Kwaliteit in gastouderopvang •

Beleid veilig slapen

Versie 1.01

Beleid veilig slapen

De volgende adviezen kunnen helpen bij de preventie van wiegendood én een baby veilig te laten slapen.

Leg een baby altijd op de rug te slapen

Dit is de veiligste slaaphouding. De baby ligt zo met het gezichtje vrij. Leg een baby vanaf de geboorte altijd in rugligging te slapen. Draai een baby bij eventuele secundaire buikligging weer op de rug. Als een baby zichzelf vlot om en om kan draaien, kan de baby zelf zijn slaaphouding bepalen.

Gebruik de eerste twee jaar een babyslaapzak of een deken met lakentje.

Kinderen die jonger dan 2 jaar zijn slapen het veiligst in een babyslaapzak of onder een deken met een lakentje.

De pluspunten van een babyslaapzak zijn:

- Een kind kan niet met zijn hoofdje onder het beddengoed terecht komen.
- Jonge baby's rollen minder gemakkelijk om van de rug naar de buik.
- Een kind zich niet bloot kan woelen.
- Een kind kan moeilijker uit bed klimmen.

Slaapt een baby zonder slaapzakje, maak het dekentje en lakentje stevig en kort - voetjes tegen het voeteneinde - op.

Gebruik de eerste twee jaar geen dekbed

Een dekbed kan veel te warm zijn voor een baby. En het kind kan zich gemakkelijk onder of in het losliggend beddengoed wurmen. Dit kan de ademhaling belemmeren. Een deken in een dekbedhoes kan wel, maar dan moet de deken even groot zijn als de hoes. De dekbedhoes moet groot genoeg zijn, zodat deze aan de onder- en zijkanten minimaal 10 cm onder het matras ingestopt kan worden. De hoes moet goed sluiten. Maak net als bij gebruik van een dekentje en lakentje het bedje kort op - voetjes tegen het voeteneinde.

Leg een baby te slapen in een wieg of kinderledikant

Dit is de veiligste slaapplek. Zet het bedje het eerste halfjaar zo dicht mogelijk bij het ouderlijk bed. Houd ook overdag enig toezicht tijdens het slapen. Samen met een kind in één bed slapen, is zeker in de eerste vier maanden een risicofactor voor wiegendood. Het kind kan het te warm krijgen door het dekbed, tussen matrassen bekneld raken, uit bed vallen of met zijn gezichtje tegen kussens aandrukken. Bovendien kan een slapende ouder op het kind rollen. Het risico neemt toe als ouders roken, hebben gedronken, medicijnen of drugs hebben gebruikt, erg vermoeid of gestrest zijn of overgewicht hebben.

Leg een kind niet vast in bed

Een kind kan zich vastdraaien. Gebruik een babyslaapzak. Dit maakt het moeilijker voor een kind om zich op de buik te draaien. En het houdt een kind lekker warm. Probeer een kind uit het ledikant te klimmen, dan kunnen de spijlen eruit gehaald worden of men kan een laag kinderbed aanschaffen. Een zachte ondergrond wordt geadviseerd voor het geval een kind uit bed valt.

Kleed een baby niet te warm

Let op de combinatie kleding, beddengoed en kamertemperatuur. Een baby heeft het warm genoeg als zijn voeten of nek aangenaam aanvoelen. Zorg dat de temperatuur van de babykamer tussen 16°C -18°C is. Zet een baby na de eerste dagen geen mutsje meer op in bed; een baby reguleert zijn temperatuur met het hoofd. Daarom moet het hoofd onbedekt blijven.

Dek een kind bij koorts minder warm toe dan gewoonlijk. Als een kind transpireert, heeft hij het al erg warm. Dek een kind dan minder warm toe of verlaag de temperatuur in de kamer.

In de warme zomermaanden is deze temperatuur vaak niet te realiseren en zal wat hoger liggen. Dit is helemaal niet erg, houdt hier echter wel rekening mee, bij het aankleden en het toedekken van een kind. VeiligheidNL heeft geen gezondheidsinformatie ten aanzien van de airconditioning.

Zorg voor goede ventilatie in de kinderkamer

Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig even een raam open op de kinderkamer.

Houd een baby vrij van rook

Dit geldt niet alleen in huis, maar ook onderweg (in de auto) of als men ergens anders op bezoek is. Ventileer regelmatig de kamer waar een kind slaapt, ook als men niet rookt.

Zorg voor een veilig bed

Gebruik een wieg of bedje, waarvan de zijwanden ventilerend zijn. De spijlfstand moet tussen de 4,5 en 6,5 cm zijn. Kies een stevig en goed passend matras. Te zacht beddengoed zoals hoofdbeschermer, kussen, kussenachtige knuffels en stabilisatiekussens kan de ademhaling belemmeren. Gebruik liever geen zeiltje of matrashoes met een ondoordringbare laag. Wilt je dit toch, leg het dan niet onder het hoofdje van je kind.

Gebruik je een campingbed? Leg er dan geen ander matras in maar gebruik uitsluitend het bijgeleverde matras. Controleer altijd of er geen ruimte ontstaat tussen het matrasje en de zijkanten van het bedje.

Gebruik geen geneesmiddelen met slaapverwekkende bijwerking

Behalve als de huisarts dit voorschrijft. Dit geldt ook voor de moeder zo lang zij borstvoeding geeft. Dit geldt ook voor hoestdrankjes.

Verstoort zo min mogelijk rust en regelmaat

Stel een baby niet onnodig bloot aan vermoeienissen en stress. Dit verstoort het slaapritme van een baby.

Gebruik een fopspeen

Er zijn aanwijzingen dat een fopspeen het risico op wiegendood verlaagt. Krijgt een kind borstvoeding, gebruik dan alleen een fopspeen als de borstvoeding goed op gang is gekomen. Bij flesvoeding kan wel meteen een fopspeen gegeven worden.

Houd voldoende toezicht

Houd nieuwkomers/jonge baby's zoveel mogelijk extra in het oog. Er zijn sterke aanwijzingen dat veranderingen in omstandigheden en routine bij (jonge) baby's stress veroorzaken. Het is daarom verstandig om ouders van jonge baby's de gelegenheid te bieden om voorafgaand aan plaatsing enkele malen met hun baby op gewenningsbezoek te komen. Gastouders zijn verantwoordelijk voor het toepassen van de regels over veilig slapen. Zij worden geacht eventuele problemen in de praktijk te signaleren. Van belangrijke gebeurtenissen (ongelukken of bijna-ongelukken) moeten zij de regioconsulent van Gastouderland meteen op de hoogte stellen. Als er ondanks alle voorzorgen toch een baby in ogenschijnlijk slechte conditie wordt aangetroffen, prikkel het kind dan door het aan te tikken, de voetzolen te kietelen en het op te pakken en zie of het zich herstelt. Zo niet, sla dan onmiddellijk alarm (112 bellen) en begin met reanimatie. Roep indien mogelijk hulp in van anderen maar laat kinderen nooit zonder toezicht. Het is van belang om van begin af aan feiten te noteren zoals tijdstip, de omstandigheden en betrokkenen. Neem contact op met de ouders en de regioconsulent van Gastouderland.

Meer informatie

Zie voor meer informatie over veilig slapen opvoeden.nl/veiligslapen en de site van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.

De JGZ-Richtlijn Preventie Wiegendood, met bijbehorende praktijkgerichte samenvatting en overzichtskaart zijn te downloaden op www.NCJ.nl.