

## Slaap veilig

### Slaap lekker

#### Kindergeneeskunde

Soms overlijden kinderen tussen 0 en 2 jaar onverwacht in hun slaap. Die kinderen leken gezond. Het heet wiegendood. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van wiegendood. Daaruit blijkt dat het risico op wiegendood kleiner is als het kind:

- Op de rug slaapt
- In een eigen bedje slaapt
- In een goed passende slaapzak of onder een dekentje slaapt
- In een leeg bedje slaapt

Wij willen jullie graag goed informeren over de risico's met betrekking tot wiegendood, voordat jullie baby met ontslag gaat. Zodat je straks thuis ook met een veilig en gerust gevoel je baby te slapen legt.

#### Slaaphouding

Leg je baby vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Doordat het gezichtje dan vrij ligt, kan je kindje goed ademen. Dat is het veiligst. Wanneer je kindje op de buik slaapt, kan je kindje met de mond en neus tegen de matras aanliggen, daardoor kan je kindje niet goed ademen en dat is gevaarlijk.

Als je kindje wakker is mag hij wel op de buik liggen, dat is juist goed voor zijn ontwikkeling. Je kindje leert dan draaien met zijn hoofd, beter bewegen en daarna ook omrollen. Laat je kind nooit alleen als het op de buik ligt. Als je kind eenmaal goed kan omrollen van buik naar rug én van rug naar buik, dan mag hij ook slapen op zijn buik. Leg je kindje de ene keer naar links en de andere keer naar rechts met zijn hoofdje, dan groeit het hoofdje niet scheef.

#### Het bedje

Je baby slaapt het veiligst in een wieg of bedje. Zet de wieg of het bedje het eerste halfjaar zo dicht mogelijk bij je eigen bed. Een co-sleeper is ook een goede oplossing. Je kan dan de zijwanden eenvoudig laten zakken als je de baby wilt troosten of voeden. Slaap in elk geval de eerste 4 maanden niet samen met je kind in je eigen bed. Dat is gevaarlijk. Je kind kan het te warm krijgen van jouw warmte of van het dekbed.

Je kind kan vast komen te zitten tussen de matrassen of onder jouw dekbed. Je kind kan uit bed vallen. Of jij kunt per ongeluk op je kind gaan liggen in je slaap. Leg je baby zeker de eerste 4 maanden, dus altijd in zijn eigen bedje of wieg.

#### *Zorg dat het bedje veilig is en zet het bedje op een veilige plek*

Het bedje moet lucht doorlaten. De meeste bedjes hebben daarom spijlen. De afstand tussen de spijlen moet 4.5 tot 6.5 cm zijn. Als de afstand groter is kan je kind met zijn hoofdje of romp bekneld raken. Kies een stevige matras. Er mogen geen kuilen of bobbelen in zitten. Zorg dat de matras goed in het bedje past, zodat er geen grote kieren ontstaan.

Gebruik geen kussens, babynestje, stabilisatie-rollen of hoofdbeschermers. Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bedje. En gebruik liever geen zeiltje. Wil je dit toch, leg het dan niet onder het hoofdje van je kind.

Deze spullen kunnen ervoor zorgen dat je kind niet goed kan ademen. Hangt er een hemeltje boven het bed? Haal dit dan weg als je kindje beweeglijker wordt. Zorg niet alleen voor een veilig bed, maar ook voor een veilige omgeving. Zet het bedje niet in de buurt van gordijnkoorden. Hangt er een mobile op de kinderkamer? Hang hem dan zo hoog op dat je kind er niet bij kan. Een mobile is om naar te kijken, niet om mee te spelen.

#### *Gebruik een babyslaapzak*

Wanneer je kindje beweeglijker wordt, stap dan over op een goed passende babyslaapzak. Dat is de veiligste manier om je kind warm te houden, totdat hij 2 jaar is. De slaapzak kan het hoofdje van je kind niet bedekken. Dus je kind kan altijd vrij ademen en krijgt het niet te warm. Je kind krijgt het ook niet te koud, want hij blijft altijd bedekt. Let erop dat de slaapzak goed past. Een te grote of te kleine slaapzak is onveilig. Een slaapzak is te groot als de armsgaten en/of halsopening te groot zijn.

Een dunne slaapzak kun je samen met een lakentje of dekentje gebruiken, zodat je baby minder makkelijk op zijn buik rolt. Een lakentje met dekentje is het beste alternatief. Maak het bedje zo kort mogelijk op, zodat je baby met zijn

voetjes bijna bij het voeteneinde ligt en de deken tot op de schouders reiken. Zo kan je baby er niet onder schuiven. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanen en de onderkant van de matras.

### *Gebruik geen dekbed*

Gebruik de eerste 2 jaar GEEN dekbed. Een dekbed kan veel te warm zijn voor je kind. En je kindje kan makkelijk met het hoofdje onder het dekbed komen. Dat is gevaarlijk, want je kind kan dan problemen krijgen met ademen. Een babyslaapzak is dan de veiligste oplossing.

### *Maak je kind nooit vast in bed*

Sommige ouders zijn bang dat hun kind op de buik rolt of uit het bed klimt. Daarom maken zij hun kind vast in bed, bijvoorbeeld met een riem of een band. Dit is gevaarlijk. Je kind kan tijdens het omdraaien vast komen te zitten. Je kind kan dan geen adem meer krijgen. Maak je kind dus nooit vast in bed.

## **Klimaat in de kinderkamer**

### *Zorg dat je kind het niet te warm heeft*

Kleed je kind niet te warm of te koud aan. Na de eerste week is een mutsje niet meer nodig. Aan het nekje kun je voelen of je kind het niet te warm of te koud heeft. Als de temperatuur van de kinderkamer tussen de 16 en 18 graden ligt, is het ideaal. Dit geldt niet voor de premature baby's die net thuis zijn, die hebben meestal een hogere omgevingstemperatuur nodig. Heeft je kind koorts? Dek je kind dat minder warm toe dan normaal.

### *Zorg dat je kind niet in de rook zit of ligt en ventileer goed*

Rook van een sigaret, sigaar, pijp of wierook is erg slecht voor kinderen. Een rokerige omgeving is niet alleen nu slecht voor je kind. Je kind kan er zijn hele leven last van hebben. Rook niet in de buurt van je kind. Kom liever niet op plaatsen waar gerookt wordt. Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig even een raam open op de kinderkamer, wanneer de baby niet op de kamer is. Baby's houden niet van tocht.

### *Zorg voor rust en regelmaat*

Kinderen hebben rust en regelmaat nodig. Zorg ervoor dat je kind elke dag ongeveer hetzelfde patroon van eten en slapen heeft. Vermijd drukte en stress. Drukke en stress zorgen ervoor dat je kind slecht slaapt, probeer dit dus te vermijden.

### *Geef bij voorkeur borstvoeding*

Het geven van borstvoeding verkleint de kans op wiegendood. Ook heeft onderzoek laten zien dat het gebruik van een fopspeen de kans op wiegendood verkleint. Zorg voordat je een fopspeen gaat geven dat de borstvoeding goed op gang is en je baby een goede techniek heeft aan de borst.

## **Meer informatie**

Op <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/veilig-slapen> kun je meer informatie lezen over hoe je kind veilig kan slapen. Tevens kun je een app downloaden (Veilig Groot Worden) om snel te controleren of jouw huis veilig is voor je kind.

## **Belangrijke contactgegevens**

- Neonatologie, route H11, telefoon (053) 4 87 23 76;
- Moeder Kind afdeling, route H21, telefoon (053) 4 87 23 62;
- Kinder- en Tienerafdeling, route H31, telefoon (053) 4 87 23 78.

## **Tenslotte**

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Pas als u voldoende inzicht heeft, kunt u weloverwogen toestemming geven voor een bepaalde behandeling of een bepaald onderzoek. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de verpleegkundige dan om nadere uitleg.

Meer informatie over de rechten van ouders\* en kinderen en het geven van toestemming voor behandeling en / of onderzoek vindt u in het opnameboekje/folder van de Kinder- en Tienerafdeling / Neonatologie / Moeder en Kind Afdeling en op de website van ons ziekenhuis [www.mst.nl/rechtenvanhetkind](http://www.mst.nl/rechtenvanhetkind).