

slaap veilig

slaap  
lekker

veiligheid  nl

# waarom deze folder?

Soms overlijden kinderen tussen de 0 en 2 jaar onverwacht in hun slaap. Die kinderen leken gezond. Dat 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
- het niet te warm heeft
- in een goed passende slaapzak of onder een dekentje slaapt
- niet in aanraking komt met rook

In deze folder geven we je adviezen om je kind veilig te laten slapen. Deze adviezen zijn belangrijk en werken echt! Dankzij deze adviezen is het aantal baby's dat tijdens het slapen onverwacht overlijdt, aanzienlijk gedaald. Rond 1985 werden ieder jaar 190 baby's getroffen door wiegendood. Nu zijn dat er minder dan 20 per jaar.

In deze folder lees je waar je op kunt letten bij:

- de slaaphouding
- het bedje
- klimaat in de kinderkamer
- verzorging

Ben je benieuwd of je alles hebt gedaan om het risico op wiegendood zo klein mogelijk te maken? Dat kun je controleren aan de hand van de checklist op de achterkant van deze folder.

## → 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.

### Waarom is op de buik slapen niet veilig?

Je kind kan dan met de mond en neus tegen de matras aanliggen. Daardoor kan je kind niet goed ademen en dat is gevaarlijk.

### Mag mijn kind nooit op de buik liggen?

Wel als hij wakker is, dat is juist goed voor zijn ontwikkeling. Je kind 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.

### Krijgt mijn kind een scheef hoofdje als hij op zijn rug slaapt?

Nee, niet als je je kind steeds naar een andere kant laat kijken. Leg je kindje zo neer dat het de ene keer naar links en de andere keer naar rechts kijkt. Dan groeit het hoofdje niet scheef.

## → het bedje

### Leg je kind in een wieg of bedje

Je kind slaapt het veiligst in een wieg of bedje. Zet de wieg of het bedje het eerste halfjaar zo dicht mogelijk bij je eigen bed. 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

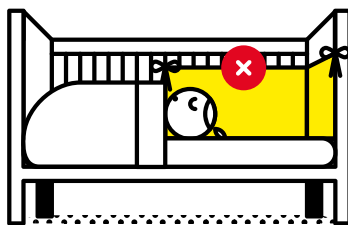


op je kind gaan liggen in je slaap. Leg je baby zeker de eerste 4 maanden dus altijd in zijn eigen bedje of wieg.

### Zorg dat het bedje veilig is

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 bobbels in zitten. Zorg dat de matras goed in het bedje past, zodat er geen grote kieren ontstaan.

Gebruik geen kussens, 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.

### Zet het bedje op een veilige plek

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

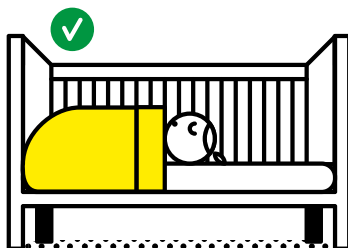
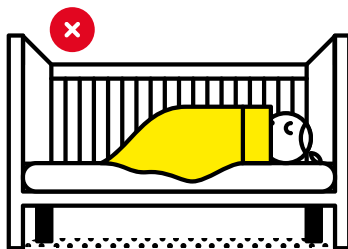
Wordt je kindje beweeglijker? Stap dan over op een goed passende babyslaapzak. Dat is de veiligste manier om je kind warm te houden, totdat hij 2 jaar is. De slaapzak kan het hoofdje van je kind niet bedekken. Dus je kind kan altijd vrij ademen en krijgt het niet te warm. Je kind krijgt het ook niet te koud, want hij blijft altijd bedekt.

Waar let je op als je een slaapzak koopt? Zorg dat hij goed past. De slaapzak mag niet te groot of te klein zijn, dat is gevaarlijk. Een slaapzak is te groot als de armsgaten en halsopening te groot zijn. Je kind kan dan in de slaapzak kruipen. Een slaapzak is te klein als je kind er alleen met kromme beentjes in kan liggen. Of als de armsgaten en halsopening te strak zitten. Een dunne slaapzak mag je samen gebruiken met een dekentje of lakentje. Dan rolt je baby minder makkelijk op zijn buik.

### 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 de veiligste oplossing. Heb je die niet? Gebruik dan een lakentje en een dekentje. Je kunt ook een deken in een dekbedhoes gebruiken. Dat mag alleen als de deken goed in de dekbedhoes past, zonder hem te vouwen. De dekbedhoes moet lang genoeg zijn om minimaal 10 cm om te kunnen slaan onder de matras. Zorg dat de hoes goed sluit, zodat je kindje er niet in kan komen.



Gebruik je een dekentje met een laken of in een dekbedhoes? Maak het bedje dan zo kort mogelijk op, zodat je kind met de voetjes bijna bij het voeteneinde ligt. Dan kan hij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen. Vouw het lakentje of dekentje stevig om de zijkanten en onderkant van de matras.

### 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. Dat 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. Gebruik ook geen stabilisatie-rollen. Ben je bang dat je kind op de buik rolt? Gebruik dan een babyslaapzak.

Is je kind al iets ouder? En ben je bang dat het uit bed klimt en valt? Haal dan de spijlen uit het bedje. Je kind kan dan zelf uit bed komen, zonder te vallen. Je kunt ook een groot bed kopen zonder spijlen.

## → 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 of de voetjes kun je voelen of je kind het niet te warm of te koud heeft. Die moeten fijn warm aanvoelen. Als de temperatuur van de kinderkamer tussen de 16°C en 18°C ligt, is het ideaal. Heeft je kind koorts? Dek je kind dan minder warm toe dan normaal.

### Zorg dat je kind niet in de rook zit of ligt

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.

### Ventileer goed

Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig even een raam open op de kinderkamer. Zie je druppels op de ramen dan is de ventilatie onvoldoende.

## → verzorging

### Geef geen medicijnen waar je kind slaperig van wordt

Wees altijd voorzichtig met medicijnen. Geef je kind nooit medicijnen waar het van gaat slapen. Of medicijnen die verdoven. Dit geldt ook voor hoestdrankjes. Weet je niet zeker of je een bepaald medicijn aan je kind mag geven? Bel dan een arts.

### 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. Rustig slapen is erg belangrijk voor een kind.

### Geef borstvoeding en gebruik een fopspeen

Als het kan, is het goed om je kind borstvoeding te geven. Borstvoeding verlaagt het risico op wiegendood. Je kunt je kind ook een fopspeen geven bij het inslapen. Als je dit altijd doet, is de kans op wiegendood kleiner. Krijgt je kind borstvoeding? Zorg dan eerst dat de borstvoeding goed gaat. Geef pas daarna een fopspeen aan je kind. Geef je flesvoeding? Dan mag je meteen een fopspeen gebruiken.



# checklist → slaapt jouw kindje veilig?

- Ik leg mijn kind altijd op de rug te slapen.
- Mijn kind slaapt in een slaapzak of onder laken en deken.
- Mijn kind slaapt altijd in zijn eigen bedje of wiegje.
- Het bedje is kort opgemaakt (voetjes bijna bij het voeteneind).
- Er ligt geen kussen of hoofdbeschermer in het bedje.
- De afstand tussen de spijlen is tussen de 4,5 en 6,5 cm.
- In het bedje van mijn kind ligt een stevig matrasje.
- Het matrasje past goed in het bed.
- Ik maak mijn kind nooit vast in bed.
- Ik controleer regelmatig of mijn kind het niet te warm of te koud heeft.
- De temperatuur op de kinderkamer is tussen de 16°C en 18°C.
- Mijn kind komt niet in de rook.
- Ik laat regelmatig frisse lucht in de kinderkamer.
- Ik geef mijn kind nooit medicijnen waar het van gaat slapen.  
Of medicijnen die verdoven.

## Kun je alles afvinken?

Dan slaapt je kind veilig. Moest je één of meer hokjes openlaten?

Pak die punten dan meteen aan. Lees onze adviezen nog een keer goed door.

Dan weet je precies wat jij kunt doen om je kind veilig te laten slapen.

## wil je meer informatie?

Wil je meer weten over hoe je kind veilig kan slapen? Kijk op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl). Download ook de Veilig Groot Worden app om snel te controleren of jouw huis veilig is voor je kind.



Deze folder is onderdeel van de serie 'Veilig groot worden'. Hierna krijg je via het consultatiebureau nog 3 folders mee:

- Goede start (0–6 maanden)
- Vrolijk verkennen (6–12 maanden)
- Vrolijk op stap (1–4 jaar)

## © VeiligheidNL

Deze publicatie is samengesteld met de grootste mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden.

Amsterdam, februari 2015