

## VEILIG SLAPEN

Mede naar aanleiding van de vele publicaties over wiegedood, hanteert de organisatie een algemeen beleid voor het slapen van baby's tot 1 jaar: het kind wordt in de rugligging te slapen gelegd en slaapt niet onder een dekbed. De leidinggevende van uw kindercentrum heeft u hierover verder ingelicht.

### gegevens ouder

naam : .....

adres : .....

postcode/woonplaats : .....

### gegevens kind

naam : ..... geboortedatum: .....

kindercentrum: ..... naam groep: .....

hierbij verklaar ik, dat

- de leidinggevende van het kindercentrum mij heeft ingelicht over de mogelijke risico's van zijligging en buikligging, en dat ik de bijlage 'Laat uw baby veilig slapen' van de Stichting Wiegedood hebgelezen;
- ik mijn kind in het kindercentrum in de zijligging / buikligging / rugligging wil laten slapen;
- ik alle relevante informatie doorgegeven heb en door zal geven aan het kindercentrum.

aldus in tweevoud

opgemaakt te: ..... datum: .....

handtekening ouder

handtekening leidinggevende kindercentrum

.....

.....

## **Bijlage: LAAT UW BABY VEILIG SLAPEN**

Een baby slaapt veel. 's Nachts, maar ook overdag. Niet alleen thuis, maar ook als hij ergens anders is. Of onderweg.

Uw baby kan veilig slapen. In de nu volgende informatie van de Stichting Wiegedood wordt uitgelegd hoe u daaraan kunt bijdragen.

De tips zijn bestemd voor iedereen die voor een baby zorgt.

Ouders, grootouders, familie, babysitters, opvangmoeders en alle professionele verzorgers.

### **1 Leg de baby altijd op de rug te slapen**

Het veiligst slaapt een baby op de rug. Uit zijligging rolt een baby al na een paar weken gemakkelijk op de buik. Leg een baby nooit op de buik te slapen. Niet één keer. Ook niet om te troosten. Soms is er een reden om van dit advies af te wijken. Doe dat alleen in overleg met uw arts.

Het is wel goed om het kindje regelmatig op de buik te leggen als het wakker is en er iemand op let. Dat is zelfs nodig voor een goede ontwikkeling.

Er is geen reden om bang te zijn voor het afplatten of scheefgroeien van baby's hoofdje. Het verschijnsel is vaak tijdelijk en medisch gezien onschuldig; bovendien is het meestal te voorkomen. Van belang is om het ontwikkelen van een voorkeurshouding te voorkomen. Bij borstvoeding ligt de baby afwisselend naar links of rechts gedraaid. Wissel daarom ook bij flesvoeding van arm. Leg de baby in rugligging vanaf het begin met het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts. Draai desnoods het bedje, zodat het licht van de andere kant invalt; of hang afwisselend links en rechts een aandachttrekkend voorwerp op. Ga tijdig naar de dokter als de baby met het hoofdje toch maar één kant op wil.

### **2 Voorkom dat de baby te warm ligt**

Dekbedjes zijn vaak te warm en daardoor riskant voor kinderen tot twee jaar. Bovendien liggen ze los, waardoor een baby er gemakkelijk onder kan geraken. Het laatste geldt ook voor een dekentje in een dekbedhoes. Deken en lakentje, rondom ingestopt, of een trappelzak zijn veel veiliger. Dek een baby die koorts heeft minder toe dan u gewoonlijk doet.

Kleed ook overdag de baby niet te warm. Een zwetende baby is foute boel. Let altijd op het weer, de kamertemperatuur, warme zon, de kachel in de auto, enzovoort.

### **3 Zorg voor veiligheid in wieg of bed**

Een babybedje moet in Nederland aan bepaalde veiligheidseisen voldoen, onder meer voor wat betreft ventilatie (nooit een gesloten bak!) en afstand tussen de spijlen. Gebruik in wieg of bedje geen zacht materiaal. Geen zachte matras, geen kussens, geen hoofdbeschermer, geen dekbedje, geen plastic zeiltje - ze kunnen de ademhaling belemmeren. Maak bij gebruik van een dekentje het bed zo op dat de baby met de voetjes tegen het voeteneind ligt. Een passende trappelzak is beter. Voor een baby in een gewatteerde trappelzak is een deken overbodig. Bij een ongewatteerde is vaak een dunne deken nodig, maar maak ook dan laag op en stop rondom goed in.

#### **4 Blijf bij de baby in de buurt**

Laat de baby als het even kan zeker het eerste halfjaar bij u op de kamer slapen. Laat hem ook overdag in uw nabijheid slapen op een rustige plek. Uw natuurlijke waakzaamheid verlaagt het risico. Slaap echter niet met de baby in één bed, dat is zeker tot 5 maanden riskant. Neem bij medicijn-, alcohol- en drugsgebruik en bij (over)vermoeidheid nooit een baby bij u in bed.

#### **5 Houd uw baby rookvrij**

Roken, tijdens de zwangerschap en erna, is slecht voor moeder en kind. Het wiegendoodrisico loopt op, maar ook levenslange gezondheidsschade kan het gevolg zijn. Een huis waar niet wordt gerookt is het beste voor de baby.

Wie echt niet kan stoppen, kan het risico wel iets beperken door zo min mogelijk te roken. Houd in ieder geval de babykamer rookvrij, maar vermijd ook in andere omstandigheden passief roken door de baby. Denk bijvoorbeeld aan de auto. In een vertrek kan rook wel acht uur blijven hangen. Lucht (ook wanneer u nooit rookt) regelmatig de kamer waar de baby slaapt.

#### **6 Geef bij voorkeur borstvoeding, houd een fopspeen achter de hand**

Er zijn aanwijzingen dat een fopspeen risicoverlagend is. Maar borstvoeding is dat ook. Gebruik bij borstvoeding alleen een fopspeen als het voeden probleemloos verloopt. Wacht er anders enige tijd mee. Bij flesvoeding kan wel meteen worden begonnen. Zorg altijd voor schone spenen en gebruik ze met mate. Bouw na een half jaar af tot alleen voor het inslapen. Stop met het gebruik als de baby een jaar is.

#### **7 Gebruik geen geneesmiddelen met slaapverwekkende bijwerking**

Sommige geneesmiddelen zijn gevaarlijk voor baby's. Ze kunnen een baby te diep laten slapen. Moeders die borstvoeding geven, moeten deze medicijnen ook vermijden. Lees altijd de bijsluiter. Raadpleeg bij twijfel de dokter.

#### **8 Let op rust en regelmaat**

Baby's zijn gevoelig voor verstoring van rust. Reizen, drukke visites, logeerpartijen en allerlei andere ongewone gebeurtenissen brengen een zuigeling gemakkelijk van slag. Een verstoorde slaap kan het gevolg zijn. Beperk deze risicoverhogende situaties in het eerste levensjaar. Vertel dat ook anderen die de zorg al dan niet tijdelijk overnemen.

## Waarom het verstandig is de tips ter harte te nemen

Wiegendood komt gelukkig steeds minder voor, maar het risico helemaal wegnemen kan niemand. Wel maakt het volgen van de adviezen de kans heel veel kleiner.

Wiegendood treft overwegend baby's in het eerste levensjaar.

Het gebeurt altijd onverwacht en bijna altijd tijdens de slaap. 's Nachts, maar soms ook overdag.

Niemand weet precies waarom en hoe wiegendood zich voordoet. Van erfelijkheid of ziektepatronen is geen sprake. Er zijn wel allerlei risicofactoren ontdekt die, veelal in combinatie met elkaar, een slapend kind in problemen kunnen brengen.

Een groot aantal van de risico's kan worden voorkomen. Door bepaalde dingen niet en andere juist wel te doen. De bovenstaande tips willen dat duidelijk maken.

Aarzel nooit om medisch advies te vragen. Doe dat in elk geval als u denkt dat er iets niet goed gaat met de baby. Of wanneer u twijfelt of met vragen zit.

Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij uw arts en bij het consultatiebureau.

Bron: Stichting Wiegedood, Onderzoek en Preventie Zuigelingensterfte.

Voor de meest actuele informatie over dit onderwerp kunt u kijken op [www.wiegendood.nl](http://www.wiegendood.nl)