Veilig slapen

Patiënteninformatie neonatologie (unit groen)/Moeder & Kindcentrum

Veilig slapen

Vooraf

We schrijven over “hij/hem/zijn” als we het over de baby hebben. Heb je een dochter gekregen of een meerling lees dan “zij/haar” of “zij/hun”.

Deze informatie over het veilig laten slapen van je baby is geschreven aan de hand van de richtlijnen van VeiligheidNL. Deze organisatie is de grootste, onafhankelijke veiligheidsexpert van Nederland.

In Nederland sterft nog altijd één baby per maand aan wiegendood. Het is dus belangrijk dat je 100% zeker bent van hoe je je baby zo veilig mogelijk kunt laten slapen. Het risico op wiegendood is kleiner als je baby:

- op zijn rug slaapt;
- het niet te warm heeft;
- onder een deken of in een goed passende slaapzak slaapt;
- niet in aanraking komt met rook.

Slaaphouding

Laat je baby op zijn rug slapen

Op de rug slapen is de veiligste slaaphouding voor je baby. Zolang je baby zichzelf nog niet snel en gemakkelijk om kan draaien, raden wij het slapen op de zij of op de buik sterk af.

Je baby kan met de mond of neus tegen het matras aan liggen en daardoor niet goed ademen. Producten als ‘ventilerende matrasjes’ bieden geen garantie dat een baby wel kan doorademen, hoewel dat soms wel gezegd wordt. Ook op deze matrassen blijft het advies om je baby op de rug te laten slapen.

Je kunt het gevoel hebben dat je baby zich kan verslikken als het op de rug ligt. Het risico daarop is niet groter bij het slapen op de rug dan bij het slapen op de zij of buik.

Wanneer je baby wakker is, is het juist goed om het op de buik te leggen. Zorg dan wel dat je erbij blijft. Vanaf het moment dat je baby zichzelf snel en gemakkelijk om kan draaien van de rug naar de buik en weer terug, mag hij ook op de zij of buik slapen.

Maak je je zorgen dat je baby een scheef of plat hoofdje krijgt van het slapen op de rug? Er zijn veel manieren om ervoor te zorgen dat dit niet gebeurt. Voor meer informatie zie folder "Voorkeurshouding voorkomen'.

Laat je baby in een eigen bed slapen

In een eigen bed of wieg slaapt je baby het veiligst. We weten dat het soms moeilijk kan zijn om je baby in zijn eigen bed te laten slapen, bijvoorbeeld als hij blijft huilen en pas rustig wordt bij jou in bed. Of als hij tijdens het voeden bij jou in bed in slaapt valt. Maar ook in dit soort situaties is jouw bed geen veilige plek voor je baby om te slapen. Probeer dit dus te voorkomen, zeker als je baby jonger is dan vier maanden.

Je baby kan het te warm krijgen door het dekbed, tussen de matrassen bekneld raken, uit bed vallen of met het gezichtje tegen de kussens aandrukken waardoor hij niet goed kan ademen. Bovendien kun je in je slaap op je baby rollen, helemaal als je vermoeid of gestresst bent.

Zet het babybed het eerste half jaar zo dicht mogelijk bij je eigen bed. Als dit niet past, is een aanschuifbedje of co-sleeper een goede oplossing. Je kunt de zijwand daarvan eenvoudig laten zakken als je jouw baby wilt voeden of troosten, en deze trek je weer omhoog als je baby gaat slapen. Het zetten van een wekker wanneer je voeding geeft, herinnert je eraan je baby terug te leggen in zijn eigen bed.

Laat je baby in een babyslaapzak slapen

Een babyslaapzak is de veiligste optie zodra je baby beweeglijk wordt, dus als hij zich gaat verplaatsen in bed. Vaak is dat al binnen een paar weken.

Extra beddengoed is niet nodig. Wil je dat toch? Het gebruik van een dekbed raden we de eerste 2 jaar af. Het kan te warm zijn voor je kind en hij kan met zijn hoofd onder het dekbed komen. Dan kan hij problemen krijgen met ademhalen. Een laken met deken zijn een goed alternatief. Belangrijk is dat deze kort en stevig zijn opgemaakt, met de voeten bijna tegen het voeteinde aan. Dan kan je baby niet met zijn hoofd onder de deken komen.

Voordelen van een babyslaapzak:

- Je baby kan niet met het hoofdje onder het beddengoed terecht komen;
- Jonge baby's rollen minder makkelijk naar de buik;
- Je baby kan niet bloot komen te liggen;
- Je baby kan moeilijker uit bed klimmen;
- Tijdens de voeding blijft het in de slaapzak warm dus hoef je jouw baby niet terug te leggen in een koud bed.

Er zijn al hele kleine maten te koop en voor elk seizoen zijn er geschikte slaapzakken. Zorg wel voor een goed passende slaapzak. Wanneer de armsgaten en de halsopening te groot zijn, kan je baby in de slaapzak terecht komen.

Het aantrekken van de slaapzak kan eenvoudig door:

- De slaapzak open neer te leggen;
- Je baby daarop te leggen en de armen en benen in de slaapzak te steken.

Bij het verschonen hoeft niet de hele slaapzak uit:

- Rits de slaapzak open;
- Haal de benen en billen uit de slaapzak en schuif de onderkant naar de zijkant. Oefening baart kunst!

Slaapzak of deken

- Laat kinderen jonger dan 2 jaar niet onder een dekbed slapen. Jonge kinderen kunnen een dekbed nog niet wegduwen of eronderuit kruipen. Er is dus een kans op verstikking en oververhitting.
- Gebruik liever een katoenen babyslaapzak of een niet al te dik babydekentje met laken. Zie voor meer informatie https://www.veiligheid.nl

Laat je baby in een leeg bed slapen

Het is het veiligst om het bed van jouw baby leeg te houden als hij gaat slapen. Grote knuffels, een babynestje, zijligkussens en hoofdbeschermers kunnen ervoor zorgen dat je baby er met het gezicht tegenaan komt te liggen, waardoor het niet goed kan ademen.

Er worden veel producten zoals babynestjes en zijligkussens aangeboden, waarvan wordt gezegd dat ze veilig zijn. Maar ook deze producten hebben als risico dat je baby er met het gezicht tegenaan rolt en dan niet goed kan ademen. Dit geldt ook voor grote knuffels in het bed, hoe gezellig dit ook lijkt. Wanneer je baby wakker is, mag hij uiteraard wel met een knuffel spelen. Een knuffeldoekje of andere kleine knuffel zonder vulling (in een verder leeg bed) is een veilig alternatief voor als je baby gaat slapen.

Het bed

Het kiezen van het juiste bed en het gebruiken van geschikt beddengoed is erg belangrijk om te zorgen dat jouw baby veilig slaapt.

De eerste drie tot zes maanden, totdat je baby beweeglijker wordt, is een wieg een veilige slaapplek. Zodra je kind gaat omrollen, is het tijd om over te stappen naar een kinderledikant.

Houd rekening met de volgende tips.

Wieg

- Een veilige wieg is een wieg met spijlen of een waarvan de zijkant een open structuur heeft zoals een open geweven stof. De afstand tussen de spijlen of de diameter van gaten in de wanden van de wieg ligt tussen de 4,5 en 6,5 cm.
- Een wieg is minimaal 27,5 cm diep en maximaal 90 cm lang.
- Kinderen produceren in hun slaap veel vocht; de bedbodem moet daarom goed ventileren.
- De bodem is vlak en stevig.
- Er zitten geen gaten groter dan 2,5 cm tussen de bedbodem en de zijwanden en tussen de bedbodem en hoofd- en voeteneinde. Tip: een 2 euro muntstuk heeft een diameter van 2,5 cm en mag dus nergens tussendoor kunnen.
- De bekleding zit goed vast en is strak gespannen.
- De bekleding is niet van kussenachtige materialen.
- Er zitten geen scherpe randen of punten aan de wieg. Controleer vooral een rieten wieg hier goed op.
- Het onderstel van de wieg is stevig en kan niet kantelen als een ouder broertje of zusje aan de rand van de wieg trekt.
- Bij een schommelwieg moet het schommelmechanisme geblokkeerd kunnen worden.
- Eventueel aanwezige wielen dienen vergrendeld te kunnen worden. Let bij een hangwieg op dat de constructie waaraan de wieg hangt, stabiel en stevig is.

Kinderledikant

- Een ledikant is een veilige slaapplek voor kinderen tot ongeveer 2,5 jaar.
- Wil je eerst een wieg gebruiken, dan zal je na ongeveer drie maanden (zodra je baby beweeglijk wordt) over moeten stappen op een kinderledikant.
- Het ledikant moet goed lucht doorlaten, daarom hebben de meeste ledikanten spijlen. De afstand tussen de spijlen moet 4,5 tot 6,5 cm zijn. Indien de afstand groter is kan je kind met zijn hoofd of romp bekneld raken.

Matras

- Een matras moet perfect in de wieg of het ledikant passen. Er mag niet meer dan een vingerbreedte tussen de rand van het matras en de wieg of het ledikant zitten.
- Let er goed op dat het matras niet opkrult doordat er een te krappe hoes omheen zit. Ook moet de tijk van het matrasje afritsbaar en wasbaar zijn, liefst op 60°C.
- Verder mag het matras zelf niet zo zacht zijn dat het hoofdje van je kind erin wegzakt. Het moet zo hard zijn dat het mondje nog volledig vrij ligt als je baby op de zij of buik draait.

Matrasbeschermer met een ventilerende toplaag

Een matrasbeschermer met een ventilerende toplaag bestaat uit een niet-vocht doorlatende laag met daarop een laag met een honingraatstructuur.

Aanvullende veiligheidstips

- Zet de wieg of het ledikant op een veilige plek.
- Zet het ledikant niet bij het raam. Een wat ouder kind kan vanuit zijn bedje op de vensterbank klimmen en uit het raam vallen.
- Plaats de wieg of ledikant niet bij de verwarming. Het kind kan het te warm krijgen of zich eraan branden.
- Zet de wieg of ledikant niet in de buurt van gordijnen, koorden of snoeren waarin het kind vast kan komen te zitten.
- Pas als het kind naar een groot bed verhuist, kan er een kussen worden gebruikt.
- Maak het bedje kort en strak op, anders kan je baby onder de dekens terechtkomen. Hij moet met de voetjes nét iets van het voeteneind af liggen. Stop de deken en het lakentje goed strak in onder het matras bij het voeteneind en aan de zijkanten. Zo draait je baby zich minder makkelijk om. Het strakke instoppen zou ook een geborgen gevoel geven en helpen tegen overmatig huilen.
- Indien er een muziek mobile in de kamer hangt, zorg dan dat deze hoog hangt en je baby er niet bij kan. Een muziek mobile is om naar te kijken, niet om mee te spelen.

Stabilisatierollen

Sommige ouders willen dat hun baby op hun zij blijft liggen om scheefhoofdigheid of een afgeplat hoofd te voorkomen en fixeren hun baby met stabilisatierolletjes of speciale babykussentjes. Uit onderzoek is gebleken dat daarvoor geen hulpmiddelen nodig zijn en de veiligheid van deze producten niet is bewezen. Je mag ze alleen onder toezicht gebruiken en op advies van het consultatiebureau of een arts.

Dat geldt ook voor kussentjes die je tegen spugen (reflux) zou kunnen gebruiken.

Zie voor meer informatie ook de folder 'Voorkeurshouding voorkomen".

Klimaat in de kinderkamer

- Zorg dat je baby het niet te warm heeft.
- Kleed je baby 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 baby het niet te warm of te koud heeft. Die moeten fijn warm aanvoelen. Een temperatuur tussen de 16 en 18 graden Celsius in de kinderkamer is ideaal. Heeft je baby koorts dan dek je hem minder warm toe dan normaal.
- Zorg dat je baby niet in de rook zit of ligt. Rook van een sigaret, sigaar, pijp of wierook is erg slecht en schadelijk voor de voor kinderen.
- Ventileer goed. Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig een raam open op de kinderkamer.

Verzorging

- Wees altijd voorzichtig met medicijnen.
- Geef je baby nooit medicijnen waar van het gaat slapen. Of medicijnen die verdoven. Dit geldt ook voor hoestdrankjes. Als je het niet zeker weet of je kind het medicijn mag hebben, bel dan een arts.

Rust en regelmaat

- Kinderen hebben rust en regelmaat nodig.
- Zorg ervoor dat je baby elke dag ongeveer hetzelfde patroon van eten en slapen heeft.
- Vermijd drukte en stress. Drukte en stress zorgen ervoor dat je baby slecht slaapt.
- Rustig slapen is erg belangrijk voor een baby.

Geef borstvoeding en gebruik een fopspeen

Als het kan, is het goed om je baby borstvoeding te geven. Borstvoeding verlaagt het risico op wiegendood. Je kunt je baby ook een fopspeen geven bij het inslapen. Als je dit altijd doet, is de kans op wiegendood kleiner.

Geef je borstvoeding? Zorg dan eerst dat de borstvoeding goed gaat alvorens je een fopspeen geeft.

Geef je flesvoeding? Dan mag je meteen een fopspeen gebruiken.

Deze tips, adviezen en richtlijnen zijn gebaseerd op de Landelijke JGZ-richtlijn Preventie wiegendood, die te vinden is op de website van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).

Meer informatie:

Veiligheid

Consumentenbond

24baby

Oudersvannu

NCJ Nederlands Centrum Jeugdgezondheid