

veilig slapen

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

Uw baby kan veilig slapen. Als u maar weet hoe.

De tips in deze folder zijn bestemd voor iedereen die voor een baby zorgt. Voor ouders, grootouders, familie, babysitters, opvangmoeders en voor alle professionele verzorgers.

Leg de baby altijd op de rug te slapen.

Het veiligst slaapt een baby op de rug. Uit zijligging rolt hij 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. Alleen uw (kinder)arts kan om medische redenen bij uitzondering afwijken van dit advies. Leg het kindje wel regelmatig op de buik als het wakker is en er iemand op let. Steeds vaker oefenen bevordert de motorische ontwikkeling. Als een wat oudere en gezonde baby zich eenmaal vlot om en om kan draaien en bij het slapen zelf kiest voor buikligging, hoeft u daar niet tegenin te blijven gaan. Houd dan wel de bedveiligheid in orde.



Er is geen reden om bang te zijn voor afplatten of scheefgroeien van baby's hoofdje. Dat verschijnsel is vaak tijdelijk en medisch onschuldig. Bovendien is het meestal te voorkomen, vooral door het ontwikkelen van een voorkeurshouding te vermijden. Bij borstvoeding ligt de baby afwisselend naar links of rechts gedraaid. Wissel 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.

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. Dat geldt ook voor een dekentje in een dekbedhoes. Een opgevouwen deken in een hoes is gauw te warm. Deken en lakentje, rondom ingestopt, of een trappelzak zijn veel veiliger. Dek een baby die koorts heeft minder toe dan u gewoonlijk doet. Laat een baby nooit met bedekt hoofd slapen. Alleen in de eerste levensweek kan dat wel nodig zijn, bij een te vroeg geborene iets langer. De aanbevolen slaapkamertemperatuur is 15 á 18 graden. Voor een pasgeborene mag het wel 20 graden zijn. 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, etc.

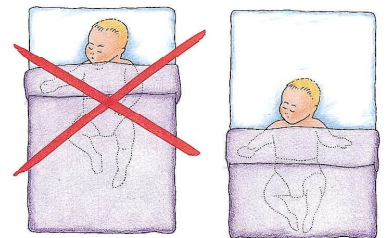
Zorg voor veiligheid in wieg of bed.

Een babybedje moet in Nederland aan veiligheidseisen voldoen, o.m. 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 kan een dunne deken nodig zijn, maar maak ook dan laag (dwars) op en stop rondom goed in.

Combineer een slaapzak nooit met een dekbed.



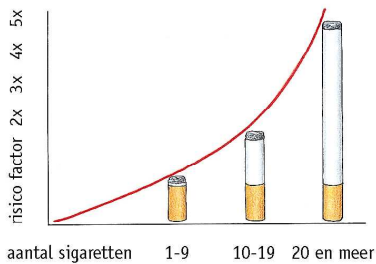
Blijf bij de baby in de buurt.

Laat de baby zeker het eerste halfjaar bij u op de kamer slapen. Houd dat ten minste vol tot de baby zich vlot om en om kan draaien. Laat hem overdag in uw nabijheid slapen op een rustige plek, maar gebruik liever niet de box als slaapplek. Uw natuurlijke waakzaamheid verlaagt het risico.

Slaap echter niet met de baby in één bed. Een grote-mensenbed is zeker tot 4 maanden, voor rokers zelfs langer, voor een baby riskant. Het veiligst is de eigen wieg of bed naast of vlakbij het uwe. Neem bij medicijn-, alcohol- en drugsgebruik en bij (over) vermoeidheid nooit uw baby bij u in bed.

Houd uw baby rookvrij.

Roken, tijdens de zwangerschap en erna, is slecht voor moeder en kind. Het overlijdensrisico 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 elk geval de babykamer rookvrij, maar laat ook in andere omstandigheden de baby niet meer roken.

Denk 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.

Betrouwbare voorlichting is belangrijk. Het is helaas onmogelijk om volledige veiligheid te garanderen, maar niemand hoeft onder angst voor wiegedood gebukt te gaan. Wie de preventieadviezen volgt, vermindert de kans dat er iets met de baby gebeurt tot het uiterste. Heel veel kan worden voorkomen door bepaalde dingen niet en andere juist wel te doen. Ouders die de tips volgen kunnen zich richten op wat het belangrijkste is: genieten van hun baby.

Uitgave: © **Stichting Onderzoek en Preventie Zuigelingensterfte, Voorweg 64, 2431 AR Noorden**

Kamer van Koophandel 41265304. Alle bij de stichting betrokkenen werken vrijwillig en zonder bezoldiging. Zij is door de belastinginspecteur erkend als goed doel (ANBI). Donaties zijn welkom op ING 5059947. De stichting werkt samen met het Centrum Jeugdgezondheid, Consument en Veiligheid, RIVM en TNO KvL

Raadpleeg de website www.veiligslapen.info voor:

- Onafhankelijke adviezen over babyproducten

Op www.wiegedood.nl vindt u naast productadviezen:

- Achtergronden van onderzoek en preventie
- Meer informatie over de totstandkoming en toepassing van de preventieadviezen
- Actuele berichten over kennisontwikkeling en nieuwe bevindingen

Geef bij voorkeur borstvoeding, houd een fopspeen paraat.

Er zijn vele aanwijzingen dat een fopspeen risico verlagend is. Borstvoeding is dat ook. Wacht bij borstvoeding met een fopspeen tot het voeden probleemloos verloopt. Bij flesvoeding kan wel meteen worden begonnen. Zorg altijd voor schone spenen en gebruik ze met mate, bij voorbeeld alleen voor het inslapen en als er serieus getroost moet worden. Doe dat dan wel consequent.

Bouw na een half jaar af tot alleen voor het slapen. Stop het gebruik als de baby een jaar is.

Vermijd geneesmiddelen met slaapverwekkende bijwerking.

Sommige geneesmiddelen zijn gevaarlijk, omdat ze een baby te diep laten slapen. Borstvoedende moeders moeten deze medicijnen ook vermijden. Lees altijd de bijsluiter. Raadpleeg bij twijfel de dokter. Wees altijd terughoudend met medicijngebruik. Ook drogistenmiddeltjes zijn niet risicoloos. Honing kan sporen bevatten van een voor een baby levensbedreigende bacterie.

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. Verstoorde slaap kan het gevolg zijn. Dit geldt in bijzondere mate voor huilbaby's. Beperk onrustige situaties in het eerste levensjaar. Vertel dat ook anderen (oppas, opvang) die de zorg tijdelijk overnemen.