

Ventileer goed

Frisse lucht is belangrijk. Zet regelmatig even een raam open op de kinderkamer.

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 raken in de riem of band. Je kind kan dan geen adem meer krijgen. Maak je kind daarom nooit vast in bed! Ben je bang dat je kind op de buik rolt? Gebruik dan een baby-slaapzak.
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.



Geef je kind geen medicijnen waar het slaperig van wordt

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

Zorg voor voldoende 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. Drukte 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

Wil je weten of je kind veilig slaapt? Doe de slaaptest.

Waar	Niet waar	
○	○	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.
○	○	Mijn kind ligt zo ver mogelijk onder in het bedje.
○	○	Ik controleer regelmatig of mijn kind het niet te warm of te koud heeft.
○	○	De temperatuur op de kinderkamer is tussen de 16 en 18 graden.
○	○	Er ligt geen kussen of hoofdbeschermer in het bedje van mijn kind.
○	○	Mijn kind kan niet bij koorden of draden komen.
○	○	Het bed van mijn kind heeft spijlen. 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.
○	○	Mijn kind komt niet in rook.
○	○	Ik laat regelmatig frisse lucht in de kinderkamer.
○	○	Ik maak mijn kind nooit vast in bed.
○	○	Mijn kind kan niet uit bed vallen.
○	○	Ik geef mijn kind nooit medicijnen waar het van gaat slapen. Of medicijnen die verdoven.

Heb je alles met 'Waar' beantwoord? Dan slaapt je kind veilig. Heb je niet alles met 'Waar' beantwoord? Kijk dan nog eens goed naar hoe je kind slaapt. Lees onze adviezen nog een keer goed door. Zorg ervoor dat je kind veilig kan slapen!

Wil je meer informatie?

Wil je meer weten over hoe je kind veilig kan slapen?
Kijk op www.veiligheid.nl

Wil je medisch advies?
Bel dan met je huisarts of consultatiebureau.

Wat doet Consument en Veiligheid?

Consument en Veiligheid wil dat er geen ongelukken gebeuren in en om huis. Daarom adviseren wij ouders.
Wij geven informatie over wat veilig is voor je kind en wat niet.
Heb je een vraag?
Bel dan 020 - 511 45 67.
Je kunt ons ook mailen op info@veiligheid.nl of kijken op www.veiligheid.nl

Deze folder is gemaakt met de hulp van Stichting Onderzoek en Preventie Zuigelingensterfte.

Deze publicatie is samengesteld met de grootst mogelijke zorgvuldigheid.
Consument en Veiligheid aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden.

Overname van (gedeelten) tekst is toegestaan, mits met juiste bronvermelding.

Ongewijzigde herdruk december 2010

STICHTING WIEGEDOOD



Veilig slapen

Hoe zorg je dat je kind veilig slaapt?
www.veiligheid.nl

Laat je niet verrassen

Adviezen

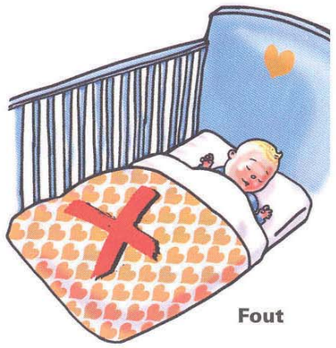
Feiten

- Elk jaar sterven 6 kinderen in bed omdat ze geen adem meer krijgen.
- Elk jaar komen er ongeveer 1500 kinderen tussen 0.5 en 4 jaar in het ziekenhuis. Ze zijn uit bed gevallen.
- Elk jaar sterven gemiddeld 14 kinderen aan wiegendood. Wat is wiegendood? Soms gaan kleine kinderen tussen 0 en 2 jaar onverwacht dood, vaak als ze slapen. Die kinderen leken gezond. Dat is wiegendood. Er is veel onderzoek gedaan naar de oorzaak van wiegendood. Onderzoekers hebben ontdekt dat het risico op wiegendood kleiner is als:
  - het kind op de rug slaapt;
  - het kind onder een dekentje of in een slaapzak slaapt;
  - het kind niet in aanraking komt met rook.
  - het kind het niet te warm heeft.

Het is belangrijk dat kinderen veilig slapen. Slaapt jouw kind veilig? Lees onze adviezen. En kijk wat jij kunt doen om ervoor te zorgen dat je kind veilig kan slapen.

Leg je baby op de rug te slapen

Leg je kind vanaf de geboorte op zijn rug in bed. Je kind ligt dan met zijn gezichtje vrij en kan goed ademen. Dat is het veiligst.



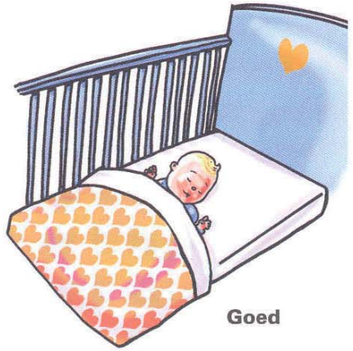
Fout

Waarom is op de buik slapen niet veilig? Je kind kan dan met de mond en neus tegen het matras aanliggen. Daardoor kan je kind niet goed ademen en dat is gevaarlijk.
Mag je kind nooit op de buik liggen? Jawel. Je mag je kind wel op de buik leggen als het wakker is. Dat is juist goed. Hij kan dan oefenen. Dat is goed voor zijn ontwikkeling. Je kind leert dan draaien met zijn hoofd, bewegen en daarna ook omrollen. Laat je kind nooit alleen als het op de buik ligt!
Kan je kind goed omrollen van buik naar rug en van rug naar buik, dan mag hij wel op zijn buik slapen.
Krijgt mijn kind een scheef hoofdje als het op de rug slaapt? Nee. Niet als je je kind steeds naar een andere kant laat kijken. Leg je kind zo neer dat het de ene keer naar links en de andere keer naar rechts kijkt. Dan groeit het hoofdje niet scheef.

Gebruik geen dekbed

Gebruik de eerste twee jaar geen dekbed. Een dekbed kan veel te warm zijn voor je kind. Je kind kan gemakkelijk met het hoofdje onder het dekbed komen. Dat is gevaarlijk. Want je kind kan dan problemen krijgen met ademen. Een dekbed is dus niet goed voor kleine kinderen. Je kunt het beste een slaapzak gebruiken.

Slaapt je kind zonder slaapzak? Gebruik dan een lakentje en een dekentje. Je kunt ook een deken in een dekbedhoes gebruiken.



Goed



Dat mag alleen als de deken even groot is als de dekbedhoes. De dekbedhoes moet groot genoeg zijn. Je moet de dekbedhoes minimaal 10 cm onder de matras kunnen stoppen. Zorg dat de hoes goed sluit. Je kind mag niet in de hoes komen. Stop het dekentje, lakentje of de dekbedhoes goed in aan de kant van de voetjes en aan de zijkant. Leg je kind zo ver mogelijk naar onder in het bedje. Met zijn voeten tegen het voeteneinde. Dan kan hij met zijn hoofdje niet onder het dekentje komen.

Leg je kind in een wieg of bedje

Je kind slaapt het veiligst in een wieg of in een bedje. Zet de wieg of het bedje het eerste half jaar zo dicht mogelijk bij je eigen bed.
Slaap in elk geval de eerste vier 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 kind zeker de eerste vier maanden dus altijd in zijn eigen bedje of wieg.

Gebruik een babyslaapzak

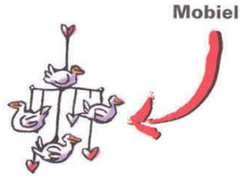
Gebruik de eerste twee jaar een babyslaapzak. Dat is de veiligste manier om je kind warm te houden. De slaapzak kan het hoofdje van je kind niet bedekken. Dus je kind kan altijd vrij ademen en krijgt het niet te warm. Je kind krijgt het ook niet te koud. Want je kind blijft altijd bedekt met een slaapzak.
Waar moet je op letten als je een slaapzak koopt? Zorg dat de slaapzak 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 gemakkelijk op zijn buik.
Gebruik je een dekentje of lakentje? Leg je kind dan zo ver mogelijk onder in zijn bedje. Met zijn voetjes tegen het voeteneinde aan.
Stop het lakentje of dekentje stevig in. Aan de zijkant en aan de kant van de voetjes.

Zorg dat je kind het niet te warm heeft

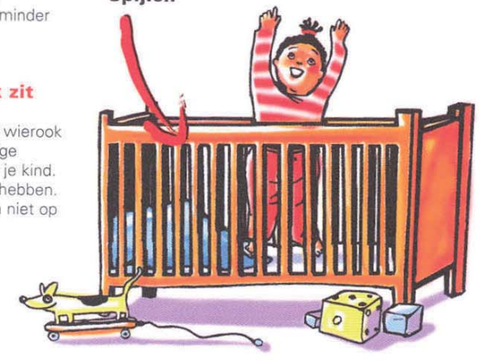
Kleed je kind niet te warm of te koud aan. Laat je kind na de eerste week nooit slapen met een mutsje op. Hoe weet je of een kind het warm genoeg heeft? Voel aan het nekje van je kind. Is het nekje heel warm? Dan heeft je kind het te warm. Is het nekje koud? Dan heeft je kind het te koud. De temperatuur van de kinderkamer moet tussen de 16°C en de 18°C zijn.
Heeft je kind koorts? Dek je kind dan minder warm toe dan normaal.

Zorg dat je kind niet in rook zit

Rook van een sigaret, sigaar of 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 niet op plaatsen waar gerookt wordt.



Mobiel



Spijlen

Hoofdbeschermer



Zorg voor een veilig bed en een veilige omgeving

Het bedje moet lucht doorlaten. De meeste bedjes hebben daarom spijlen. De afstand tussen de spijlen moet tussen de 4,5 en 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. De matras moet goed passen in het bedje. Gebruik geen kussen of hoofdbeschermers. Leg geen knuffels van zachte, gevulde stof of plastic in het bed van je kindje. En gebruik geen zeiltje in bed. Deze spullen kunnen ervoor zorgen dat je kind niet goed kan ademen.

Zorg niet alleen voor een veilig bed, maar ook voor een veilige omgeving. Zet het bedje niet in de buurt van gordijnkoorden of draden. Hangt er een mobiel op de kinderkamer? Hang de mobiel dan hoog genoeg. Je kind mag er niet bij kunnen. Een mobiel is om naar te kijken, niet om mee te spelen.