

Wiegendood bij jonge kinderen

© UZA, januari 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Materieel: 2493875. Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Alcohol

- Alcoholmisbruik tijdens de bevruchting en in het derde trimester van de zwangerschap verhoogt het risico op wiegendood met 6 tot 8 keer.

Drugs

- Afhankelijk van het soort drugs, de combinaties en de hoeveelheid is de kans op wiegendood in de eerste weken hoger.
- Sommige drugs hebben lang na de initiële blootstelling, tijdens of na de zwangerschap, nog effect op de gezondheid en de ontwikkeling van je kind.
- Bij sommige soorten drugs (bv. cocaïne) worden ontwikkelingsstoornissen vastgesteld waardoor o.a. het ademhalingsstelsel van de baby onderontwikkeld is.
- Drugs zorgen voor een sterk verlaagde wekbaarheid.

Temperatuur

- Een te warme omgeving tijdens het slapen vermindert de wekbaarheid van de baby: te hoge kamertemperatuur, direct zonlicht op wieg of bed, te warme kleding, te veel beddengoed of te warm ingebakerd. Als een baby zweet heeft hij/zij het te warm.
- Tot de leeftijd van acht weken is een kamertemperatuur van 20°C voldoende. Daarna is een kamertemperatuur tussen 15 en 18°C ideaal.

Veilige situatie als de baby wakker is

- Laat een baby die wakker is en zichzelf naar buiklig kan draaien, maar nog niet terug op ruglig, niet alleen.
- Kies voor veilig speelgoed zonder snoer of koord.
- Zet de speelbox niet in volle zon.
- Laat een baby nooit alleen achter in de auto.
- Zorg bij een draagdoek of draagzak dat je steeds het gezicht van je baby kan blijven zien. Controleer of je baby het niet te warm krijgt.
- Hoestdrankjes zijn niet geschikt voor baby's.

Borstvoeding

- Borstvoeding heeft een positieve invloed. Hoe langer borstvoeding gegeven wordt, hoe lager het risico op wiegendood. De wekbaarheid bij kinderen die borstvoeding krijgen, ligt ook hoger dan bij kinderen die flesvoeding krijgen.

Contact

Als je nog vragen hebt, kan je de dienst gynaecologie bereiken op het nummer 03 821 59 99.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum



Beste ouder,

Als je kind onder de leeftijd van één jaar plots onverwacht komt te overlijden, zonder dat je kind duidelijk ziek was of er bij hem/haar een afwijking werd vastgesteld die het overlijden zou kunnen verklaren, spreken we van wiegendood of het **'Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)'**. De diagnose van wiegendood wordt gesteld door een zorgvuldige voorgeschiedenis, onderzoek op de plaats van het overlijden of een postmortem onderzoek.

In deze brochure geven we je meer informatie over wiegendood, de risicofactoren en de preventie ervan. Aarzel niet om bij vragen onze zorgverleners aan te spreken.

Wat zijn risico's voor wiegendood?

Wiegendood wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van verschillende risicofactoren. Wees als ouder steeds waakzaam.

- **Leeftijd, vroeggeboorte, laag geboortegewicht, geslacht en etniciteit.** Deze factoren heb je zelf niet in de hand.
- Kinderen hebben van zichzelf een **verminderde wekbaarheid**. Als ze in slaap vallen met hun neus of mond ergens tegenaan, kunnen ze een ademstilstand doen die uiteindelijk kan leiden tot een hartstilstand. De verminderde wekbaarheid kan versterkt worden als de moeder rookt tijdens en na de zwangerschap, of als een kind met het hoofd onder de dekens (of een grote knuffel) kan komen te liggen.
- **Ouder- en omgevingsfactoren** (bv. buiklig, temperatuur, roken, drugs, slaapomgeving). Lees hierover de adviezen in deze brochure na.

Wat kan je doen om wiegendood te voorkomen?

Wereldwijd worden er vier maatregelen aanbevolen ter preventie van wiegendood:

- Een veilige slaaphouding in ruglig.
- Vermijd roken, alcohol en drugs tijdens en na de zwangerschap.
- Zorg dat de temperatuur van de slaapomgeving niet te hoog is en dat het hoofd ten allen tijden vrij ligt.
- Hou regelmatig toezicht.

Een veilige omgeving voor je baby

■ Slaaphouding

- Slapen op de buik verlaagt de wekbaarheid. Leg je baby **in ruglig** te slapen, ook als je baby hevig huilt of ontoestbaar is. In buiklig is het risico op wiegendood acht keer hoger dan in ruglig, en in zijlig twee keer hoger.
- Wanneer je kind wakker is, **wissel zijn/haar houding voldoende af** om de motoriek te stimuleren.

Baby's op de afdeling neonatologie zijn een uitzondering. Zij worden dikwijls voor medische redenen toch in buiklig gelegd, maar tegelijk in een veilige omgeving gemonitord om een ademstilstand tijdig op te merken.

■ Veilige slaapomgeving

- De beste slaapplek voor een baby onder de zes maanden is in een eigen bed of wiegje in de kamer van de ouders.
- Slaap de eerste vier maanden als ouder niet in hetzelfde bed als je kindje. Roken, alcohol, drugs, oververmoeidheid, obesitas of onder een dekbed slapen, maakt je als ouder ook minder alert voor verstikking. Een veilig alternatief hiervoor is een **co-sleeper of clip-on bed**.

- Samen in bed slapen met broer of zus (bv. een meerling) doe je beter ook niet.
- De **spijlenafstand** van het kinderbedje moet volgens Europese normen minimaal 4,5cm en maximaal 6,5cm zijn.
- Een dekbed of hoofdkussens hoort in de eerste twee jaar niet in een wieg of kinderbed thuis. Gebruik een bovenlaken met een enkel deken of een enkel deken in een dekbedhoes, maar geen combinaties.
- Leg je baby met de **voeten aan het voeteneinde** van de wieg of het bedje zodat hij/zij niet onderuit kan schuiven onder het laken.
- Gebruik een **stevige matras** en geen waterbed.
- Kies een **babyslaapzak** die goed aanpast rond de hals en schouders zodat je baby niet in de slaapzak kan verschuiven.
- **Bouw** vanaf vier maanden het **inbakeren af**. Vanaf deze periode kunnen baby's vaak zelf op hun buik rollen en ingebakerd hebben ze geen ledematen vrij om zichzelf op te duwen.
- Speelgoed, kussentjes en knuffelbeesten horen niet thuis in een slaapbed. Deze zijn voor in de speelbox.
- Een **fopspeen** heeft een verhoogde wekbaarheid, en kinderen zijn dan doorgaans rustiger en rollen minder snel op hun buik. Als je baby hieraan gewend is, biedt het dan steeds aan voor het inslapen.

■ Roken

- Als de baby tijdens de zwangerschap **passief meerookt**, verhoogt de kans op wiegendood aanzienlijk. Nicotine gaat via de placenta naar het kind. Daardoor is er een verminderde zuurstoftoevoer naar het kind wat een effect heeft op de groei. Het kan de hersencellen beschadigen en schade aanrichten aan de ontwikkelende longen.
- Roken tijdens de zwangerschap verlaagt de **wekbaarheid** van het kind.