



## Protocol veilig slapen

### **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. Aarzel ook niet om naar de dokter te gaan als u denkt dat uw kind een huilbaby is. Huilbaby's lopen extra risico, omdat ze vaker op de buik worden gelegd.

Het is wel goed om het kindje regelmatig op de buik te leggen als het wakker is en er iemand op let. De baby enkele malen een kwartiertje laten ontdekken en oefenen is goed voor de motorische ontwikkeling. Als een oudere en gezonde baby zich eenmaal vlot om en om kan draaien, en bij het slapen zelf kiest voor buikligging is het niet zinvol daar tegenin te blijven gaan. Let er dan wel extra op dat het bedje veilig is.

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. Daarvoor is belangrijk erop te letten dat een baby geen voorkeurshouding ontwikkelt. 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. De kans op vervorming is het grootst in de eerste vier maanden. Ga tijdig naar de dokter als de baby met het hoofdje toch maar één kant op wil.

Vergeet vooral niet de baby overdag enkele keren onder toezicht op de buik en de zij te laten oefenen. En je kind regelmatig knuffelen en het daarbij overeind houden en bij voorbeeld tegen je schouder laten liggen is ook meteen afwisseling van houding.

### **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. Een opgevouwen deken in een hoes kan gauw te warm zijn. 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. 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.



## Protocol veilig slapen

### **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 zo goed als tegen het voeteneind ligt. Een passende trappelzak is beter. Dan blijft het hoofdje onbedekt. 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 gebruik de deken dwars over het voeteneind en stop hem rondom goed in. Combineer nooit met een dekbed.

### **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. Houd dat ten minste vol tot de baby zich vlot om en om kan draaien. Laat hem ook overdag in uw nabijheid slapen op een rustige plek, maar gebruik liever niet de box als slaappleats. Uw natuurlijke waakzaamheid verlaagt het risico. Slaap echter niet met de baby in één bed, dat is zeker tot 4 maanden, in geval van rokende ouders zelfs langer, riskant gebleken. 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 laat ook in andere omstandigheden de baby niet meeroken. Denk bij voorbeeld 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.**

Borstvoeding werkt beschermend en is risico verlagend. Ook verstandig gebruiken van een fopspeen draagt bij. Wacht echter bij borstvoeding met een fopspeen tot het voeden probleemloos verloopt. Bij flesvoeding kan 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 inslapen. Stop met het gebruik als de baby een jaar is.



## Protocol veilig slapen

### 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 bijsluiters. Raadpleeg bij twijfel de dokter. Wees altijd terughoudend met medicijngebruik bij baby's en peuters. Geef een baby ook geen honing, want honing kan sporen bevatten van een voor een baby levensgevaarlijke bacterie.

### 8. Let op rust en regelmaat.

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

### Waarom het verstandig is bovenstaande 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 vaakst in de periode tussen 2 en 6 maanden.
- Het gebeurt altijd onverwacht en bijna altijd tijdens de slaap. 's Nachts, maar ook overdag.
- Niemand weet precies waarom en hoe wiegendood zich voordoet. Van ziektepatronen is geen sprake; slechts bij uitzondering zijn er tot nog toe erfelijke patronen aangetroffen. 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.