



Veilige slaapomgeving
Enkele tips



Een veilige slaapomgeving is belangrijk om de kans op wiegendood of plots overlijden te vermijden.

Wiegendood is een overlijden dat niet verklaard kan worden door verder onderzoek.

Sommige overlijdens kunnen wel verklaard worden door bvb. verstikking, zuurstoftekort, infectie, beknelling, ziekten, fysiek trauma etc...

Door een slaapomgeving te creëren die vrij is van materialen die tot verstikking, beknelling en dergelijke kunnen leiden, kunnen we het risico aanzienlijk verlagen. En kan je als ouder geruster je kindje wegleggen in zijn/haar bedje.



Rugligging

Rugligging blijft de veiligste houding om te slapen. Ook bij kindjes die last hebben van reflux.

Je zal misschien denken ‘maar wat als ze melk teruggeven?’, normaalgezien hebben de luchtwegen een beschermingsmechanisme die ervoor zorgen dat je kindje niet zal stikken.

Is het beschermingsmechanisme van je kindje verstoord? Vraag doktersadvies omtrent de veiligste slaaphouding specifiek voor jouw kindje.

Heeft je kindje geleerd om te rollen, zowel van rug naar buik als andersom? Dan is het oké dat je kindje in voorkeurshouding slaapt. Je zal merken dat baby's graag buikslapen.



Gebruik stevige ondergrond

Zorg ervoor dat er geen ruimte is tussen het bed en de matras. Ga zeker na of je bedje babyproof is (kijk hiervoor naar de vermelding EN1130, voor babywieg, en deze vermelding voor een kinderbed, EN716). Gebruik een matras die niet te zacht is. Een stevige matras is een goede matras!

Geen losse voorwerpen

Een stevige en veilige matras is een matras zonder dekbed, kussens en knuffels. Ook babynestjes zijn niet veilig. Het ziet er knus uit, maar je kindje kan gekneld geraken aan de randen.

Denk eraan dat de draden van je babyfoon niet binnen handbereik zijn van je kindje. Kies je toch voor een knuffel? Kies dan een knuffeldoekje uit de babyafdeling, deze zijn doorgaans veilig (geen knoop-ogen, losse stukken, zakdoekformaat,...)



Slapen en autostoel

Is je kindje in slaap gevallen in de maxicosi en is je kindje jonger dan 4 maanden? Dan verplaats je je kindje beter naar het wiegje/bedje. Een autostoel is geen veilige slaapplek. Je kindje kan in een verkeerde positie liggen waardoor de luchtwegen mogelijks geblokkeerd raken. (ook bij wippers is dit het geval)

Co-sleeping

Co-slapen, als in de kamer delen, is helemaal oké. Belangrijk hierbij is dat je kindje een eigen slaapplek heeft. Dit kan een babybed zijn in de kamer of een co-sleeper vastgemaakt aan het bed.

Hetzelfde bed delen is op geen enkele manier veilig. Het kan zelfs het risico verhogen in combinatie met andere factoren. Denk hierbij aan roken en/of medicatie/alcohol-gebruik van een ouder,...



Gezondheid

Vermijd het gebruik van alcohol en drugs en dit zowel bij mama als de ouder. Dit kan een effect hebben op het reactievermogen waardoor je mogelijks situaties onvoldoende kan inschatten en hierdoor mogelijks onvoldoende correct reageert.

Borstvoeding

Borstvoeding geven in de eerste 6 maanden heeft een gunstigeffect op het verlagen van de kans op wiegendood.



Fopspeen

Het gebruik van een fopspeen kan eveneens het risico op wiegendood verlagen. Denk hierbij aan de zuigassociatie die ervoor zorgt dat de luchtweg vrij blijft of dat er mogelijks minder diepe slaap is. Daarnaast kan je als ouder alerter zijn wanneer je kindje een fopspeen gebruikt.

Is de fopspeen uitgevallen na het inslapen?
Dan hoeft je hem niet terug te steken.

Juiste kledij

Door middel van de juiste kledij te dragen, vermijd je oververhitting. Een jong kindje kan de lichaamstemperatuur onvoldoende correct reguleren.

Voel in het nekje naar temperatuur.

Klam? Te warm. Fris? Te koud.



Tummy time

Je kind onder begeleiding laten spelen op de buik is ideaal om de nekspieren van je kindje sterker te maken. Dit is niet alleen positief voor de motoriek maar het verlaagt ook de kans op afplatting van het hoofdje.

Start er zo vroeg mogelijk mee, liefst dagelijks enkele minuten. Doe dit steeds met ouderlijke nabijheid.

Inbakeren

Je kind inbakeren heeft heel wat voordelen wat betreft slaap en verzachten van krampjes. Maar hou rekening met:

- Niet te strak, zorg dat de benen nog wat bewegingsruimte hebben en dat er twee-drie vingers tussen inbakerdoek en borst kunnen.
- Stop met inbakeren van zodra je de eerste tekenen van rollen ziet.
- Start niet meer met inbakeren na 12 weken.

