

Kernboodschappen Veilig slapen

- **Leg je baby altijd op de rug te slapen**

Rugligging is de veiligste slaaphouding. In zijligging kan de baby op de buik rollen en in buikligging kan de ademhaling van een baby belemmerd worden, dit verhoogt de kans op wiegendood.

- Het gebruik van een slaapzak helpt voorkomen dat je baby op zijn buik rolt.
- Leg je baby als hij wakker is wel op zijn buik of zij om te spelen of rond te kijken.

- **Mijd het roken en het passief roken**

Mee-roken is erg gevaarlijk voor je baby. Naast een verhoogd risico op wiegendood tijdens het eerste levensjaar kan hij ook vlugger last hebben van verkoudheden, bronchitis en oorontstekingen en heeft hij een grotere kans om astma te ontwikkelen.

- **Hou regelmatig toezicht op je slapende kind en zorg voor nabijheid**

Laat een baby zeker tot 6 maanden en bij voorkeur tot 1 jaar slapen in de ruimte waar jij ook bent: de woonkamer, opvangruimte, slaapkamer, ... Zo kan je regelmatig en rechtstreeks toezicht garanderen. 's Nachts slaapt een baby zo dicht mogelijk naast het bed van de ouders, maar wel in zijn bed.

- Een babyfoon is niet voldoende.
- Met je kind samen in bed of op de sofa slapen is niet veilig.
- Ga na een stevige huilbui altijd kijken hoe het kind in slaap gevallen is. Ook als je kind in de box in slaap valt is extra toezicht nodig.
- Bewaking van kinderen door de opvolging van adembewegingen geeft een vals gevoel van veiligheid.

- **Let er op dat je kind niet te warm krijgt**

Zorg ervoor dat het kind niet te warm krijg, tussen 18° en 20° is ideaal. Let daarom op de combinatie kleding, beddengoed en kamertemperatuur. Zorg ervoor dat het hoofd en gezicht van je kindje steeds onbedekt blijven.

- **Gebruik een veilig bed of een veilige wieg en veilig bedmateriaal**

Een veilig bed of veilige wieg heeft zijwanden met een open structuur. Een stevige en voldoende dikke matras sluit nauw aan tegen de bedrand. Reisbedjes zijn niet geschikt voor dagelijks gebruik.

Vermijd alle materiaal:

- dat de luchtcirculatie vermindert, zoals bedrandbeschermers, zeiltjes over de matras, een hemelbed, enz.
- dat te warm is voor je kindje, zoals te warme kleding, bedtextiel, enz.
- dat het gezicht kan bedekken, zoals grote knuffels, huisdieren, enz.
- waarin je kind kan stikken, zoals een fopspeen, fopspeenketting, strikjes, lintjes, enz.

- **Geef een kind geen geneesmiddelen die inwerken op het slaap- en wekmechanisme**

Het gebruik van siropen of druppels met slaapverwekkende bestanddelen moet vermeden worden omdat die het kind te diep laten slapen. Gebruik geen geneesmiddelen zonder overleg met je behandelend arts.

- **Bied je kind voldoende rust en regelmaat aan**

Elke plotselinge verandering in de omgeving van het kind (druk bezoek, verhuis, eerste keer naar kinderopvang, enz.) brengt een baby makkelijk van slag. De wijziging in het slaappatroon is een risicofactor voor wiegendood. Zorg daarom voor rust en regelmaat. Het ontwikkelen van een slaappatroon is essentieel.