

VEILIG SLAPEN

INHOUD

01	Over deze brochure	4
02	Veilig slapen	5
03	Meer info?	9

01 OVER DEZE BROCHURE

Veel jonge ouders zijn onzeker over de slaap van hun baby. Je krijgt veel verschillende adviezen te horen en twijfelt misschien of de slaap van jouw kindje wel normaal is.

Zo zijn ouders vaak bezorgd om **wiegendood**. Dat is een fenomeen waarbij een kind jonger dan één jaar onverwacht, zonder verklaarbare oorzaak, overlijdt tijdens het slapen. Begin jaren 90 werden daarvoor preventiemaatregelen opgesteld. Sindsdien is het aantal gevallen van wiegendood sterk gedaald.

Daarnaast kunnen er tijdens het slapen **situaties** ontstaan die de **ademhaling** van de baby in het **gedrang** brengen, zoals voorwerpen in het bedje (knuffels, los beddengoed, kussens ...), openingen waar de baby in geklemd kan geraken, of een te zachte ondergrond waar de baby in wegzakt. Ook daarvoor kan je rekening houden met bepaalde zaken.

In deze brochure lees je daarom meer over hoe je baby veilig kan slapen.



02 VEILIG SLAPEN

De belangrijkste adviezen voor veilig slapen zijn:

- ▲ Op de rug
- ▲ Rookvrij
- ▲ In een veilige slaapomgeving

De juiste houding

We raden aan om je baby altijd **op de rug** te laten slapen. Je baby op de buik te slapen leggen verhoogt het risico op wiegendood. Ook als je baby voeding teruggeeft tijdens het slapen is rugligging de veiligste houding. Wanneer je baby in staat is om zelfstandig van buik naar rug (en terug) te rollen, moet je je geen zorgen maken als je kindje tijdens het slapen zelf op de buik rolt.

Wanneer je baby **wakker** is, mag je je kindje onder toezicht **wel op de buik** leggen. Zo bevordert je de motorische ontwikkeling. Vanaf de geboorte kan je de momenten in buikligging **opbouwen**: eerst korte momenten, bijvoorbeeld enkele seconden buikligging op het verschoningskussen, nadien langere periodes. Volg het tempo van je baby. Meer info over het belang van wakkere buikligging lees je op www.vooruitopdebuik.be.

Een rookvrije omgeving

Roken is een belangrijke risicofactor voor wiegendood. Zowel roken tijdens de zwangerschap als roken na de geboorte verhoogt het risico. Ook als je partner (of andere personen die voor de baby zorgen) rookt, is het risico groter.

Wil je graag hulp bij het stoppen met roken? Bespreek dit zeker met je gynaecoloog of vroedvrouw. Ze kunnen je doorverwijzen voor extra begeleiding.

Een veilige slaapomgeving

Hou rekening met deze tips:

- ▲ Kies een stevige, passende **matras**.
- ▲ Laat je baby slapen in jouw of **jullie kamer**, minstens de eerste zes maanden.
- ▲ Laat geen los **beddengoed** in het bedje liggen. Gebruik je een dekentje? Vouw het onder de matras en leg je kindje met de voetjes tegen het voeteinde.
- ▲ Gebruik bij voorkeur een **slaapzak** met een correcte maat.
- ▲ Grote **knuffels** zijn te vermijden. Een klein knuffeltje of knuffeldoekje dat het gezicht niet bedekt kan wel.
- ▲ Gebruik **geen bedomranding** (stoffen wiegbekleding die de baby insluit).
- ▲ Houd **touwtjes** van blinden, elektrische kabels enz. uit de buurt van het bedje.
- ▲ **Vermijd oververhitting:**
 - Een kamertemperatuur van 15 tot 18°C is voldoende.
 - Pas de kledij en het beddengoed aan aan de omgevingstemperatuur.
 - Laat het hoofd van je kindje onbedekt.
 - Een donsdeken is niet geschikt voor baby's.
 - Gebruik geen warmte-elementen tijdens het slapen (kersenpittenkussens, hotpacks, elektrische dekens ...).
 - Plaats het bedje niet tegen de verwarming.



Veilige slaapomgeving met slaapzak



Veilige slaapomgeving met dekentje

Baby mee in bed?

Het gemiddelde **volwassenenbed** is **niet** gemaakt om **veilig** te slapen met een baby. De matras is vaak te zacht, er zijn kussens en dekens aanwezig, er zijn openingen naast de matras waar je baby geklemd in kan geraken... We raden aan om je baby in een **eigen bedje** in de kamer van de ouders te laten slapen. Een co-sleeper is een goed alternatief om je baby 's nachts dicht in de buurt te houden. Op onze materniteit zijn co-sleepers beschikbaar.



Co-sleeper

Het **risico** op wiegendood is verhoogd bij baby's die **bij hun ouders** in bed slapen wanneer:

- ▲ Eén of beide ouders **roken**, of als er gerookt werd tijdens de zwangerschap – ook als er niet in de onmiddellijke omgeving van de baby gerookt wordt.
- ▲ Eén of beide ouders **verminderd alert** is door oververmoeidheid, medicatie-, alcohol- of druggebruik, ziekte ...
- ▲ Er wordt geslapen op een **zachte ondergrond**, zoals een zachte matras (bv. traagschuim), een watermatras, een zetel, fauteuil ...
- ▲ De baby **jonger is dan 6 maanden**.
- ▲ De baby geboren werd voor **37 weken** zwangerschap.
- ▲ De baby **minder dan 2,5 kg** woog bij geboorte.
- ▲ Eén van de ouders **obesitas** heeft.
- ▲ Er samen geslapen wordt met iemand die niet één van de ouders is (broer of zus, huisdieren, andere personen ...).

Let op: Met je baby in een zetel of fauteuil slapen houdt meer risico in dan met je baby in bed slapen en moet je zeker vermijden.

Meer info over nabijheid tijdens het slapen vind je op www.kindengezin.be.



'Slaaphulpmiddelen'

Het is normaal dat baby's 's nachts vaak wakker worden. Voor jonge ouders kan (over)vermoeidheid zeer belastend zijn. Familieleden, kennissen en ook zorgverleners zullen misschien al snel na de geboorte vragen of je kindje al doorslaapt. Toch hoort frequent wakker worden bij de normale (slaap) ontwikkeling van je kindje.

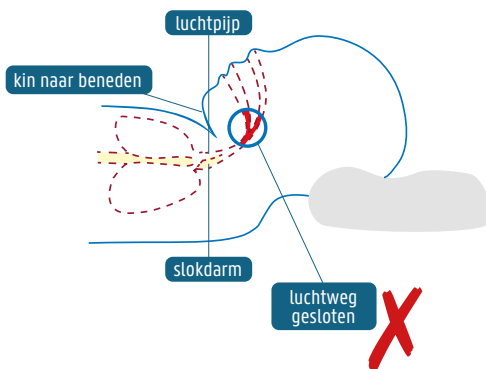
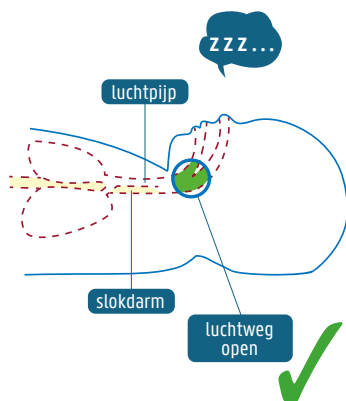
Marketing speelt in op het slaapttekort bij jonge ouders. Sommige **producten** beloven je baby langer te doen slapen, maar zijn **niet geschikt** om veilig te slapen:

- ▲ Positioneringskussens (om je baby op de zij te laten slapen)
- ▲ Kussens om vervorming van het hoofd tegen te gaan
- ▲ Babynestjes of -loungers
- ▲ Hangmatten
- ▲ (Borstvoedings)kussens

Ga voor alles wat je gebruikt na of het voldoet aan de richtlijnen voor veilig slapen. Dat iets verkocht wordt in een winkel betekent niet dat het met zekerheid veilig is. **Monitors** die de ademhaling en hartslag van de baby opvolgen zijn **geen alternatief** voor een veilige slaapomgeving.

Enkele tips

- ▲ Laat je baby **nooit onbewaakt** achter op een **verhoogd oppervlak** (zoals een bed of verschoningstafel), ook al denk je dat je baby nog niet kan rollen.
- ▲ De luchtweg van je baby is nog nauw. Let erop dat je baby **niet** in een **gebogen** houding met de kin op de borst ligt. Let hier ook op bij het gebruik van een draagdoek- of zak en tijdens huidcontact.



- ▲ Geef **geen geneesmiddelen** aan je kindje **zonder overleg met een arts**. Op eigen initiatief medicatie of supplementen aan je baby geven in de hoop dat je baby langer slaapt, is geen goed idee.
- ▲ Hou **extra toezicht op stressvolle momenten** (eerste keer naar de crèche, babyborrel, verhuis enz.) of wanneer je baby na een hevige huilbui in slaap is gevallen.
- ▲ Via sociale media, in je kennissenkring en via familie krijg je misschien tegenstrijdige informatie. Voor wetenschappelijk onderbouwde informatie over veilig slapen kan je altijd terecht op de website van Kind en Gezin.

03 MEER INFO?

Voor informatie op maat van je gezin kan je steeds terecht bij het consultatiebureau van Kind en Gezin of op www.kindengezin.be/slapen > 'Veilig slapen'.



NOTA'S

Materniteit

Ingang 50, route 515

T +32 (0)9 332 20 43

www.uzgent.be/verloskunde

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be