



## **Protocol veilig slapen**

## Inleiding

Wat is “wiegendood” ?

Het begrip wiegendood wordt gehanteerd voor een plotseling en onverwacht overlijden van een kind in de eerste twee levensjaren, zonder verdere beperkingen in de definitie. Twee belangrijke factoren die het optreden van wiegendood kunnen veroorzaken zijn warmte-stuwing en rebreathing.

*Warmtestuwing* ontstaat als een kindje het warm heeft en de lichaamswarmte niet goed kan afgeven, wat leidt tot sterke verhoging van de lichaamstemperatuur.

*Rebreathing* is het steeds opnieuw inademen van uitgedemde lucht, leidend tot zuurstoftekort, afnemend bewustzijn en mogelijk fatale afloop.

Risicofactoren in de omgeving en verzorging zijn:

- Buikligging
- Warmte stuwing
- Uitwendige ademhalingsbeperkingen
- Onveilig bedmateriaal
- Gebrek aan toezicht
- Passief roken
- Heroïne, methadon en cocaïne
- Cederende medicatie
- Kunstvoeding
- Verandering in de dagelijkse routine
- Stofwisselingsziekten.

Daarnaast zijn er risicofactoren in de lichamelijke sfeer, zoals laag geboortegewicht en mannelijk geslacht. Dikwijls worden meerder risicofactoren in een onderlinge combinatie aangetroffen.

## Aandachtspunten rondom veilig slapen ter voorkoming van wiegendood, verstikking in bed en valongevallen

Slaapgewoonten

- Leg een baby niet op de buik te slapen (tenzij deze een buikslap verklaring heeft)
- Tot de leeftijd van 1 jaar kinderen die op de buik liggen te slapen terugdraaien.
- Overleg met ouders over slaapgewoonten.
- Vermijd stress.
- Ga regelmatig kijken .
- Let op rust en regelmaat.
- Leg een baby nooit met een mutsje op in bed: het hoofd is de warmteregulator.

Slaapkamer

- Slaapkamer temperatuur 16-18 graden.
- Zorg voor voldoende ventilatie (ventilatie staat dagelijks aan).
- De slaapkamer dagelijks ventileren (in de zomer staan de slaapkamer koepels open)
- Zorg dat een baby niet te warm ligt.
- Het bed niet vlak naast de verwarming zetten.
- Zet het ledikant niet in de buurt van gordijnen, koorden of snoeren, waarin het kind verstrikt kan raken.

Bed

- Het bed ‘kort opmaken’ zodat de voetjes tot aan het voeteneind reiken en de dekentjes niet verder dan de schouders komen.
- Tot twee jaar geen dekbed gebruiken (hier geen gebruik van dekbedden).
- Gebruik geen dekbedhoesje in combinatie met een dekentje.
- Kinderen slapen in een passende, katoenen slaapzak. Een slaapzak is voor een baby vanaf twee maanden het veiligst. Het moment van draaien naar de buik, dat bij onvoldoende ervaring een risico kan opleveren, wordt uitgesteld tot de baby wat groter en sterker is. De ongevoerde slaapzak is het meest gunstig. De armgaten en de opening voor het hoofd mogen niet te wijd zijn.
- Gebruik dekens niet dubbel.
- Geen zeiltjes en plastic onder het laken (hebben we hier niet).

- Geen kussens of andere losliggende onderdelen in bed.
- Gebruik geen zogenaamde hoofdbeschermer: zo'n 'bescherming' is overbodig en bovendien kan een baby er met neus en mond tegenaan komen te liggen.
- Geen sieraden in bed (haarknipjes, armbandjes).
- Leg geen speelgoed in bed dat kan dienen als opstapje om over de zijwand te klimmen.
- Gebruik een goed stevig, passend matras.
- Bij slapen in een kinderwagen moet er extra aandacht zijn voor goede ventilatie en het kind moet de warmte kwijt kunnen (kap omlaag in verband met de warmte). Een kinderwagen is af te raden voor langere slaaperiode.

#### Box

- Zorg dat de scheidingswand in de hoge box dezelfde hoogte heeft als de bovenkant van de box, zodat kinderen zich er niet aan kunnen optrekken.
- Sluit de hoge box altijd, ook als er geen kind in zit.
- Geen speelgoed in de box waar een kind op kan staan (zoals mandjes, hoog speelgoed)

#### Overige maatregelen

- Ruimte bieden aan ouders om borstvoeding te geven. Borstvoeding kan het risico op wiegendood verminderen.
- Met name het eerste half jaar hebben baby's moeite om hun lichaamstemperatuur te reguleren en zijn gevoelig voor warmtestuwing. Niet te warm kleden dus.
- Bij koorts moet een baby niet extra warm worden ingepakt. Zolang de voetjes warm aanvoelen heeft de baby het niet te koud.

#### Buikslapen

De leidster informeert de ouder over de risico's van buikslapen. Ouder(s) zetten een handtekening op het buikslapverklaringsformulier als zij willen dat het kind op de buik te slapen gelegd mag worden. Daarmee onderschrijven ze de verantwoordelijkheid te nemen voor het afwijken van het advies van 'De Zoete Inval'. Op de daglijst is duidelijk zichtbaar voor de leidsters welke kinderen met toestemming van de ouders op de buik mogen slapen.

Het tijdstip waarop baby's gaan draaien, verschilt per kind. Sommige baby's draaien al op de leeftijd van twee maanden, de meeste kunnen het na vijf maanden, maar er zijn kinderen die later zijn, tot wel negen maanden toe. Het gebruik van een slaapzak helpt wel enigszins tegen het in bed draaien, maar blijkt niet afdoende te zijn. Tot de leeftijd van 1 jaar worden kinderen die op de buik liggen te slapen teruggedraaid door de leidsters. Ouder(s) tekenen het buikslapverklaringsformulier als ze niet willen dat het kind teruggedraaid wordt.