



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 warmtestuwing 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 uitgeademde 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 val-ongevallen

Slaapgewoonten:

- Leg een baby niet op de buik te slapen.
- 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.
- De slaapkamer dagelijks ventileren.
- Zorg dat een baby niet te warm ligt.
- Het bed niet vlak naast de verwarming zetten.
- Zet het ledikantje 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.
- 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 armsgaten en de opening voor het hoofd mogen niet te wijd zijn.
- Gebruik dekens niet dubbel.
- Geen zeiltjes en plastic onder het laken.
- 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.

Campingbed:

- Let, bij gebruik van een campingbed, altijd op dat het bedje volledig is uitgekapt en niet per ongeluk kan inklappen.
- Het inklapmechanisme van het campingbed moet een kinderveilige sluiting hebben.
- De framebuizen zitten aan de buitenzijde van de stoffering van het campingbed in verband met mogelijk beknellingsgevaar.
- Een goed campingbed is stabiel en kantelt niet als het kind tegen de rand duwt.
- Het matras moet je makkelijk in het bedje kunnen leggen, maar er mag geen ruimte zitten tussen het matras en de zijwanden. Gebruik alléén het bijgeleverde matras.
- Plaats **geen extra matras** in het campingbed. Bij gebruik van een extra matras ontstaat het risico dat een kind tussen het matras en de flexibele zijwand van het bedje terecht komt en daardoor niet goed kan ademen.
- Berg het campingbedje op in een droge ruimte. Dit voorkomt roest- en schimmelvorming.

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 gastouder informeert de ouder over de risico's van buikslapen. Ouder(s) zetten een handtekening op het buikslapverklaring-formulier 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'.

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 gastouder. Ouder(s) tekenen het buikslapverklaring-formulier als ze niet willen dat het kind teruggedraaid wordt.