

De 4 van Veilig Slapen

Weten hoe je baby veilig slaapt?

Doe de slaaptest op kinderveiligheid.nl/slaaptest

Mag mijn baby onder een dekbedje slapen als het koud is? Is het veilig om mijn baby bij mij in bed te laten slapen? Deze en andere vragen houden veel ouders bezig. Doe de slaaptest op kinderveiligheid.nl/slaaptest

**Ben je zwanger,
of heb je net een baby gekregen?**

Ga voor meer tips naar kinderveiligheid.nl

Kinderen tussen de 0 en 2 jaar overlijden soms onverwacht in hun slaap. Die kinderen leken gezond. Dat heet wiegendood. Er is veel onderzoek naar gedaan en daaruit blijkt dat je het risico op wiegendood kunt verkleinen. In deze vouwkaart vind je tips en adviezen om je baby'tje veilig te laten slapen. Ze zijn belangrijk en werken echt! Dankzij deze adviezen is het aantal baby's dat tijdens het slapen onverwacht overlijdt, aanzienlijk gedaald. De belangrijkste 4 tips noemen we 'De 4 van Veilig Slapen'.

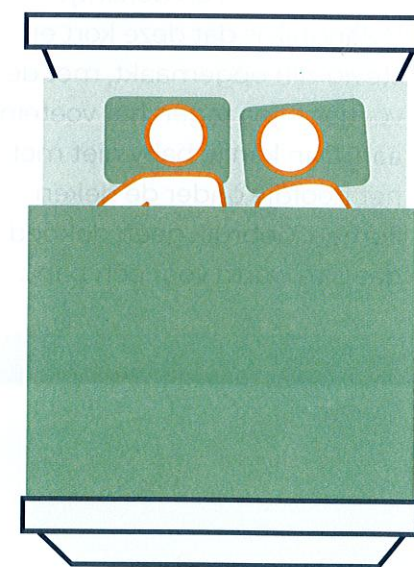
1. Als ik mijn baby in bed leg... ...dan leg ik mijn baby op de rug



Op de rug slapen is de veiligste slaaphouding voor je baby. Wij raden het slapen op de zij of op de buik sterk af zolang je baby zichzelf nog niet snel en gemakkelijk om kan draaien. Je baby kan met de mond of neus tegen het matras aan liggen en daardoor niet goed ademen. Dat geldt ook voor zogenoemde ventilerende matrasjes.

Het advies is dus om je baby altijd op de rug te laten slapen. Wanneer je baby wakker is, is het juist goed om het op de buik te leggen. Zorg dan wel dat je er bij blijft. Vanaf het moment dat je baby zichzelf snel en gemakkelijk om kan draaien van de rug naar de buik en weer terug, mag het ook op de zij of buik slapen.

2. Als ik mijn baby in bed leg... ...dan leg ik mijn baby in een eigen bedje



In een eigen bedje slaapt je baby het veiligst. We weten dat het soms moeilijk kan zijn om je baby in zijn eigen bedje te laten slapen. Als het blijft huilen en pas rustig wordt bij jou in bed. Maar ook in dit soort situaties is jouw bed geen veilige plek voor je baby om te slapen. Probeer dit te voorkomen, zeker als je baby



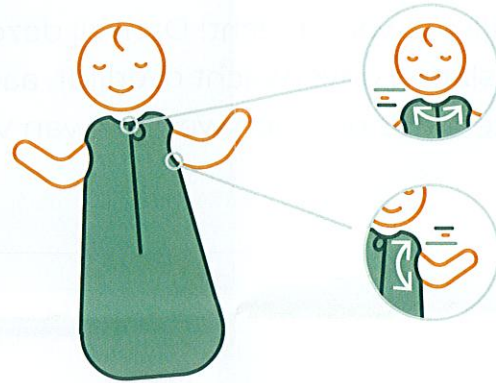
jonger is dan vier maanden. Je baby kan het te warm krijgen, tussen de matrassen bekneld raken of met het gezichtje tegen de kussens aandrukken waardoor het niet goed kan ademen. Bovendien kan je in je slaap op je baby rollen, helemaal als je vermoeid of gestrest bent.

Zet het bedje het eerste half jaar zo dicht mogelijk bij je eigen bed. Als dit niet past, is een aanschuifbedje of co-sleeper een goede oplossing.



**Kinder
veiligheid**
veiligheid.nl

3. Als ik mijn baby in bed leg... ...dan leg ik mijn baby in een slaapzak



Gebruik een babyslaapzak zodra je baby beweeglijk wordt, dus als je baby zich gaat verplaatsen in bed. Vaak is dat al binnen een paar weken. Extra beddengoed is niet nodig. Wil je dat toch? Gebruik dan een laken en dekentje. Belangrijk is dat deze kort en stevig zijn opgemaakt, met de voetjes bijna tegen het voeteinde aan. Dan kan je baby niet met het hoofdje onder de deken komen. Gebruik geen dekbed, dat is te warm voor een baby.

Een slaapzak is niet alleen veilig, maar heeft ook als voordeel dat je baby niet bloot komt te liggen, minder makkelijk naar de buik rolt en moeilijk uit bed kan klimmen. Zorg voor een goed passende slaapzak. Wanneer de armsgaten en de halsopening te groot zijn, kan je baby in de slaapzak terecht komen.

4. Als ik mijn baby in bed leg... ...dan leg ik mijn baby in een leeg bedje

Het is het veiligst om het bedje van jouw baby leeg te houden als het gaat slapen. Grote knuffels, een babynestje, zijligkussentjes en hoofdbeschermers kunnen ervoor zorgen dat je baby er met het gezichtje tegenaan komt te liggen, waardoor het niet goed kan ademen. Er worden veel producten zoals babynestjes en zijligkussentjes aangeboden, waarvan wordt gezegd dat ze veilig zijn. Maar ook deze producten hebben als risico dat je baby er met het gezichtje tegenaan rolt en dan niet goed kan ademen. Dit geldt ook voor grote knuffels in het bedje, hoe gezellig dit ook lijkt.

Een knuffeldoekje of andere kleine knuffel zonder vulling is een veilig alternatief voor als je baby gaat slapen.



Over VeiligheidNL

VeiligheidNL, hét kenniscentrum letselpreventie en expert op het gebied van kinderveiligheid, helpt je met tips en adviezen om jouw kind veilig op te laten groeien. De veilig slapen adviezen zijn gebaseerd op de Landelijke JGZ-richtlijn Preventie wiegendood, die te vinden is op de website van het NCJ (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid).

Meer weten?

Bekijk onze
Veilig Slapen video's



kinderveiligheid.nl/slapenvideo

veiligheid.nl
kenniscentrum letselpreventie

Ik denk er ook aan dat...

- ✓ ...ik voor goede ventilatie zorg in de kinderkamer
- ✓ ...ik mijn baby vrij van rook houd
- ✓ ...ik geen geneesmiddelen met slaapverwekkende bijwerking voor mijn kind gebruik
- ✓ ...ik de eerste twee jaar geen dekbed gebruik
- ✓ ...ik mijn kind niet in bed vastleg
- ✓ ...ik mijn baby niet te warm kleed
- ✓ ...ik voor een veilig bed voor mijn baby zorg
- ✓ ...ik voor rust en regelmaat zorg
- ✓ ...ik mijn baby borstvoeding geef als dat lukt
- ✓ ...ik een fopspeen gebruik als de borstvoeding goed op gang is