



Beschermings- maatregelen tegen wiegendood

17.007N

*Je baby,
klein, maar sterker dan je denkt,
is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem.*

*Het is essentieel hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat hem
tijdens zijn slaap niets overkomt.
Alleen jij, als ouder, weet of jouw kindje normaal kijkt, lacht, reageert, weent, eet en slaapt.*

Een veilige slaapomgeving

Leg je baby te slapen op **een stevige matras**, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik, om dezelfde reden, **geen hoofdkussen**.

Voorkom het gevaar voor ophanging of verstikking door de volgende regels te volgen:

- Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het wiegje of bedje, zodat de baby niet tussen de matras en de bedrand gekneld kan raken.
- Rond het bed geen stoffen bekleding gebruiken.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 6 cm van elkaar staan, anders kan de baby zijn hoofd tussen de spijltjes klemmen.

Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: kleine of grote koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken.

Laat geen huisdieren in de kamer, enkel onder toezicht van een volwassene.

Een veilige slaaphouding

Leg uw kind stééds op zijn rug, tenzij de arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt.

In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan het kind makkelijker ademen en is het gevoeliger voor de stimuli in zijn omgeving.

Ook als je kind ziek is, is rugligging de beste houding: als zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt hij zijn koorts vlugger kwijt.

Bij oprispingen zal het kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op de buik zou liggen.

Veilig toedekken bij een veilige kamertemperatuur

Zorg ervoor dat je kind niet te koud of te warm heeft om te slapen.

Voor kinderen jonger dan 8 weken, mag de kamertemperatuur **nooit meer dan 20°C** bedragen.

Eens een kind ouder is dan 8 weken, mag de kamertemperatuur liefst **niet meer dan 18°C** bedragen.

Dek je baby lichtjes toe. Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je kind, zijn voldoende.

Hou het gezichtje vrij.

Gebruik liever geen donsdeken, want je baby kan er onder geraken.



Een rookvrije omgeving

Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is ten zeerste afgeraden.

Laat niemand roken in bijzijn van je kind, noch in huis, noch in de wagen. Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waar je kindje slaapt.

Geneesmiddelen

Geef nooit geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift en zeker **geen hoestsiroop of kalmerende middelen**.

Als je borstvoeding geeft, neem dan ook zelf geen enkel geneesmiddel zonder uw arts te consulteren.

Een regelmatig levensritme

Algemene regel: respecteer het slaapritme van het kind, zorg ervoor dat het voldoende slaap krijgt.

Enkele bijkomende tips:

- Als je baby een flesje krijgt, controleer dan eerst of de inhoud ervan niet te warm of te koud is.
- In de zomer: laat je baby regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen.
- In de wagen: laat het niet te warm worden, doe zijn muts af en open zijn jasje.

Laat je baby nooit alleen in de wagen. Als je een lange autorit maakt, of het zeer warm is, geef je baby dan regelmatig te drinken.

Wees waakzaam

Je baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen... Ga kijken of alles goed gaat.

Als je één van de volgende signalen ziet, raadpleeg dan meteen een arts:

- Je baby is nog geen drie maanden oud en heeft meer dan 38°C of minder dan 36°C, zonder aanwijsbare reden.
- Je baby verandert recent van gedrag: hij is ongewoon kalm of opgewonden.
- Je baby kreunt terwijl hij slaapt en terwijl hij wakker is.
- Je baby geeft over of wil niet eten.
- Je baby heeft ademlast.

Raadpleeg ook je arts als je baby:

- ongewoon bleek ziet
- ongewoon veel zweet tijdens zijn slaap (zijn kleertjes zijn doorweekt), zonder aanwijsbare reden
- luidruchtig ademt, of snurkt, zonder een infectie te hebben