



Open je ogen

wiegendood en ongevallen bij baby's
en peuters voorkomen



Kind & Gezin
kind is koning

In de kinderopvang brengen baby's en peuters een heel stuk van hun tijd al slapend door. Hun dutje hebben ze broodnodig, want tijdens de slaap ontwikkelt hun zenuwstelsel zich verder.

Bijna elke maand sterft er een kind tijdens zijn slaap in de opvang. De allerkleinsten vormen de meest kwetsbare groep: tot 1 jaar bestaat het risico op wiegendood. Maar ook oudere kinderen sterven in bed, bv. door verstikking of ophanging. Steeds meer fabrikanten brengen hulpmiddelen op de markt die wiegendood en ongevallen zouden helpen voorkomen. Deze producten zijn niet altijd doeltreffend en kunnen je een vals veiligheidsgevoel geven.

Door het nauwgezet toepassen van enkele eenvoudige maatregelen kan je wiegendood en ongevallen in bed zo veel mogelijk voorkomen. Alle maatregelen in deze brochure zijn gebaseerd op wetenschappelijke bevindingen, die we kort toelichten. Zo weet je ook waarom je ze moet toepassen. Doe dat bij voorkeur in nauw overleg met de ouders, zodat het verschil voor het kind tussen thuis slapen en in de opvang slapen minder groot is.

Al pas je alle maatregelen correct toe, toch loopt het soms fout. Weet dan dat jij er alles aan gedaan hebt om dat te voorkomen.





INHOUD

1. DE PREVENTIEMAATREGELEN	7
1. Leg een baby altijd op zijn rug te slapen	7
2. Rook nooit in de kinderopvang	8
3. Hou geregeld toezicht. Wees extra waakzaam tijdens de eerste opvangdagen of na een langere afwezigheid	9
4. Zorg ervoor dat het kind het niet te warm krijgt	10
5. Zorg voor een veilig bed en veilig bedmateriaal	11
6. Dien geen geneesmiddelen of homeopathische middelen toe zonder doktersadvies	19
2. GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN EN NIEUWE TECHNOLOGIEËN	21
3. COMMUNICATIE MET DE OUDERS	23
4. WAT ALS HET TOCH MISLOOPT	25



1. DE PREVENTIEMAATREGELEN

1. LEG EEN BABY ALTIJD OP ZIJN RUG TE SLAPEN

→ WAT?

- Leg een baby enkel op zijn rug te slapen.
- Zeg de ouders tijdens de kennismaking dat jullie in de opvang de veilige rugligging toepassen. Vraag hen uitdrukkelijk om hun (aanstaande) kind niet aan te leren om op de buik of op de zij te slapen.
- Je kan deze maatregel opnemen in het huishoudelijk reglement.
- Krijg je toch te maken met buik- of zijslapers, probeer dit gedrag dan in samenwerking met de ouders af te leren. Tracht ouders die weigeren mee te werken tóch te overtuigen. Benadruk dat de veiligheid en het belang van hun kind vooropstaan.
- Heel uitzonderlijk moeten sommige kinderen om medische redenen wél op de buik slapen. Pas dat alleen toe als de ouders een doktersattest kunnen voorleggen. Hou verhoogd toezicht op deze kinderen. Overmatig huilen en buikkrampen zijn geen redenen om een kind op de buik te slapen te leggen.

TIP

Een oudere baby die zichzelf in bed vlot kan om draaien en zelf kiest voor buikligging, hoef je niet voortdurend om te draaien.

→ WAAROM?

Onderzoek heeft uitgewezen dat buikligging tijdens de slaap het risico op wiegendood aanzienlijk verhoogt. Sinds de invoering van de rugligging als enige veilige slaaphouding zijn de wiegendoodcijfers in Vlaanderen spectaculair gedaald.

Vanuit zijligging rollen kinderen makkelijk op hun buik. Het risico van buikligging is het grootst:

- bij jonge zuigelingen die nog niet in staat zijn om vlot hun hoofd te draaien of zich om te draaien;
- als kinderen op een niet-stevige onderlaag slapen of op een niet-ademende matras of matrasbeschermer; deze combinatie vergroot de kans op warmtestuwing*;
- bij kinderen die er niet aan gewend zijn en die om een of andere reden toch op de buik te slapen gelegd worden of onbewust op de buik terecht komen;
- bij ingebakerde baby's die onbewust op de buik terecht komen; doordat ze ingebakerd zijn, kunnen ze hun ledematen niet gebruiken om naar rugligging te draaien.

TIP

Tijdens wakkere momenten leg je het kind in zij- of buikligging. Op deze manier wordt de ontwikkeling van de spieren bevorderd en leert het kind in buikligging zijn hoofd op te tillen en te draaien, en wordt afplatting van het achterhoofd voorkomen. Zorg dat je in de buurt bent, zodat het kind niet op zijn buik in slaap valt.

*Wat is warmtestuwing?

Bij blootstelling aan een te warme omgeving regelt het lichaam zijn temperatuur door te zweten. Door de verdamping van dat zweet wordt de huid koel gehouden, geeft het lichaam warmte af aan de omgeving en blijft de lichaamstemperatuur op peil.

Wanneer dit afkoelmechanisme faalt, gaat de lichaamstemperatuur stijgen en spreken we van warmtestuwing. Dat kan gebeuren bij langdurige blootstelling aan een hoge omgevingstemperatuur of in een vochtige, warme omgeving. Baby's zijn gevoelig voor warmtestuwing omdat hun afkoelmechanisme nog niet volledig ontwikkeld is.

2. ROOK NOOIT IN DE KINDEROPVANG

⊕ WAT?

- Roken is verboden in lokalen waar kinderen worden opgevangen. In die lokalen mag er ook geen rookhinder zijn of rookgeur hangen vanuit aanpalende ruimtes.
- Ook roken vlak voordat de opvang begint of tijdens de pauzes mag niet, want dan geef je de giftige stoffen door via je adem, je huid en je kleding.

⊕ WAAROM?

- Roken in plaatsen waar kinderen worden opgevangen, is verboden bij Koninklijk Besluit van 15 mei 1990.
- Onderzoek wijst op het gezondheidsgevaar voor kinderen en personen die in een rokerige omgeving verblijven.



3. HOU GEREGLD TOEZICHT

WEES EXTRA WAAKZAAM TIJDENS DE EERSTE OPVANGDAGEN OF NA EEN LANGERE AFWEZGHEID

→ WAT?

- Hou geregeld toezicht bij de kinderen zelf.
- Laat een baby tot 6 maanden slapen in de ruimte waar jij ook bent.
- Ga geregeld controleren in de slaapruiimte. Een babyfoon, camera of toezicht via een raam is niet voldoende. Alleen door bij de kinderen zelf te komen kan je zien en horen of alles in orde is.
- Ga na een hevige huilbui altijd kijken hoe een kind in slaap gevallen is.
- **Wees extra waakzaam tijdens de eerste dagen of na een langere afwezigheid**
 - Hou verhoogd toezicht tijdens de eerste opvangdagen, na een vakantie- of ziekteperiode van het kind of wanneer er een belangrijke verandering in zijn leven heeft plaatsgevonden, bv. een verhuis.
 - Het beste is om vóór de start van de opvang het kind enkele keren gedurende korte tijd te laten wennen. Moedig de ouders daartoe aan. Hou verhoogd toezicht tijdens deze wemomenten.
- **Zorg voor rust en regelmaat**
 - Respecteer het slaap- en waakritme van het kind. Vooral baby's tot de leeftijd van 1 jaar zijn gevoelig voor verstoring van hun rust en regelmaat. Zo kan bv. een hectische dag, ziekte of een andere ongewone situatie het slaappatroon wijzigen, wat het risico op wiegendood vergroot. Hou verhoogd toezicht wanneer zoiets zich voordoet.

→ WAAROM?

- Het belang van actief toezicht in de kinderopvang kan niet genoeg beklemtoond worden. Ben je geregeld in de buurt, dan merk je vlugger iets abnormaals op en kan je ingrijpen:
 - bv. als een kind tijdens zijn slaap ademhalingsmoeilijkheden krijgt, wanneer het na een hevige huilbui ongewild op zijn buik terecht komt en in slaap valt met zijn gezicht in de matras gedrukt, enz.
 - bv. wanneer je nog in de afbouwfase bent van slaapgewoonten die kinderen meekrijgen van hun gezin of hun cultuur, zoals inbakken, slapen in een draagdoek, slapen met een kussenachtige knuffel, enz.
- Verschillende studies tonen aan dat het risico op wiegendood voor kinderen tot 6 maanden kleiner is als het kind in zijn eigen bed in de kamer van de ouders slaapt. Het slaapt immers minder diep en reageert onbewust op omgevingsgeluiden en op de aanwezigheid van anderen. Daardoor zal het bij een levensbedreigende situatie beter reageren, bv. door te bewegen. Dit wordt de wekrespons genoemd. Deze respons verkleint het risico op wiegendood.
- **Extra waakzaamheid tijdens de eerste dagen**
 - In Vlaanderen stellen we vast dat wiegendood in de kinderopvang geregeld tijdens de eerste dagen voorkomt. Ook in studies in andere landen is dit opgevallen.
 - Voor een baby kunnen de eerste dagen van zijn verblijf in de opvang stresserend zijn. Dit kan een wijziging in zijn slaappatroon veroorzaken. Het risico op wiegendood wordt hierdoor groter.

4. ZORG DAT HET KIND HET NIET TE WARM KRIJGT

↻ WAT?

Zorg ervoor dat het kind het niet te warm krijgt. Dit bereik je door de combinatie van kamertemperatuur, beddengoed en kleding.

- Hou de kamertemperatuur laag: gemiddeld 18 °C. Dit lukt het best als je de warmte zo veel mogelijk van buitenaf weert, bv. door het gebruik van lamellen of rolluiken.
- Lukt het op warme dagen niet om de kamertemperatuur laag te houden, zorg dan zeker voor aangepaste kleding en aangepast bedtextiel. Doe bijvoorbeeld alleen een hemdje aan.
- De slaapruijnte moet geregeld verlucht worden.
- Gebruik geen airco in de kinderopvang. Airco vergroot het risico op infecties van de luchtwegen. Kinderen zijn er erg gevoelig voor.

↻ WAAROM?

Onderzoek heeft uitgewezen dat warmtestuwing het risico op wiegendood aanzienlijk vergroot. Het jonge kind kan zijn lichaamstemperatuur niet altijd goed regelen, omdat het zenuwstelsel nog in volle ontwikkeling is.

Voor een goede temperatuurregeling bij jonge kinderen is het vooral belangrijk dat het gezicht vrij blijft. Het hoofd is voor 80% verantwoordelijk voor de warmteafgifte. Zodra de warmte niet langs die weg kan worden afgegeven, kan de lichaamstemperatuur snel stijgen.

Vooraf kinderen die op de buik liggen, hebben een verhoogd risico bij een hogere omgevingstemperatuur, omdat hun gezicht niet volledig vrij is. Dit risico wordt nog groter wanneer de onderlaag zacht is en het gezicht erin gedrukt wordt.



5. ZORG VOOR EEN VEILIG BED EN VEILIG BEDMATERIAAL

SAMENGEVAT

Kies een spijlenbed met een perfect passende, stevige matras en een latten-, raster- of geperforeerde bodem.

Vermijd alle textiel en materiaal

- dat de luchtcirculatie vermindert (zoals bv. bedrandbeschermers of een hemel);
- dat te warm is voor het kind (zoals te warme kleding);
- dat zijn gezicht kan bedekken (zoals bv. een kussenachtige knuffel, een hoofdkussen, een dekbed);
- waarin het kind kan stikken of waaraan het zich op kan hangen (zoals lintjes en touwtjes);
- dat het kind als opstapje kan gebruiken om uit bed te klimmen.

➔ Bed en wieg

➔ WAT?

Kies een bed of wieg:

- met spijlenwanden en een bodem die de lucht goed doorlaten;
- waar het kind niet uit kan klimmen als het beweeglijker wordt.

Een goed voorbeeld van een veilig bed:

- bij voorkeur 4 wanden met verticale spijlen;
- de afstand tussen de spijlen bedraagt tussen 4,5 en 6,5 cm;
- een latten-, raster- of geperforeerde bodem

Nieuw gekocht

- Op een wieg moet de markering EN 1130 staan. Op een bed moet de markering EN 716 staan.
- De merknaam en de referentie moeten duidelijk vermeld staan.
- Aan de binnenkant moet aangeduid zijn hoe hoog de matras maximaal mag komen.

Geleend of tweedehands

Je kan de veiligheid controleren aan de hand van de checklist die je vindt op www.kindengezin.be.

Wieg: klik op Professional/Handige weetjes/Veilig meubilair/Een veilige wieg.

Bed: klik op Professional/Handige weetjes/Veilig meubilair/Een veilig kinderbed.

Krap behuist?

Onthaalouders die krap behuist zijn, kunnen kiezen voor een vouwbaar houten spijlenbed. Er zijn veilige exemplaren in de handel.

Rustbedden

Kinderen hebben een bed nodig dat aangepast is aan hun leeftijd. Algemeen wordt aangenomen dat hun ontwikkelingsniveau vanaf 18 maanden hoog genoeg is om in een rustbedje te kunnen slapen. Permanent toezicht is nodig.

Gebruik andere artikelen niet als slaappleaats!

Alle andere artikelen waarin kinderen kunnen slapen, zijn geen veilige vaste slaappleaats. Voorbeelden: een reisbed, een reiswieg, een babybox, de draagmand van een kinderwagen, een relax, een draagbaar autozitje, een draagdoek of babybuidel, een slangenkussen, een sofa of divan, een bed voor volwassenen, een waterbed, een hangmat.

Wanneer je kinderen opvangt die thuis gewoon zijn om in één van deze artikelen te slapen, bv. een draagdoek, en je dat artikel in een afbouwfase gebruikt, zorg er dan altijd voor dat het gezicht vrij is en dat het kind het niet te warm krijgt. Hou extra toezicht op deze kinderen!

Als een kind uitzonderlijk toch in slaap valt in bijvoorbeeld de speelbox, moet je het toezicht verhogen.

Besteed in de beide gevallen extra aandacht aan alle andere preventiemaatregelen.

Plaatsing van het bed

Zet het bed niet:

- in de buurt van een warmtebron om warmtestuwing of verbranding te voorkomen, bv. centrale verwarming;
- onder een raam om ophanging (aan blinden, gordijnkoorden) en vallen (uit het raam klimmen) te voorkomen;
- te dicht naast een ander (kinder)bed om verwondingen en uit bed klimmen (door naburig bed als opstap te gebruiken) te voorkomen; ook een ander meubel zoals een stoel kan als opstap worden gebruikt;
- met een open wand tegen een muur om de ventilatie niet te belemmeren en warmtestuwing te voorkomen.

⤷ WAAROM?

Onvoldoende verluchting rond het hoofd van het kind kan warmtestuwing veroorzaken en het risico op wiegendood aanzienlijk vergroten. Bedden of wiegen die aan de bovenvermelde EN-normen voldoen, zijn door de producenten ontworpen om een kind elke dag in te laten slapen. Alle andere artikelen waarin kinderen kunnen slapen, zijn geen veilige vaste slaappleaats en voldoen niet aan de veiligheidseisen.

➔ Matras

⤷ WAT?

Gebruik een perfect passende, stevige, ademende* matras

- Baseer je niet op de markering EN 597 om te bepalen dat een matras veilig is. Deze markering slaat alleen op de ontvlambaarheid. Er bestaan geen andere Europese veiligheidsnormen voor matrassen.
- De matras moet perfect passen in het bedkader of in de wieg, ook na veelvuldig gebruik. Er mogen dus geen spleten zijn tussen de matras en de wand.
- De dikte van de matras moet aangepast zijn aan het bed of de wieg waarin ze gebruikt wordt.
- De matras moet voldoende stevig zijn. Ze mag niet zacht zijn of vervormen als er een kind op ligt. Gebruik evenmin een waterbed of een schuimmatras waarvan het oppervlak zich zodanig aanpast aan de lichaamsdruk dat een hoofd erin kan wegzakken.
- De matras moet ademen. Dit kan je moeilijk zelf inschatten: ga dit na op de verpakking of doe navraag bij de producent of de handelaar.
- Vervang een matras die vuil is of die vervormd is door het gebruik.
- Koop liever geen tweedehandsmatras.

**Wat betekent ademende?*

Het materiaal waarvan de matras gemaakt is, maakt voldoende ventilatie mogelijk. Hierdoor kan het zweet dat een kind tijdens zijn slaap produceert, geabsorbeerd worden.

→ WAAROM?

Perfect passend

Als een matras niet perfect in het bed- of wiegkader past, is de kans groot dat het kind tussen de matras en de bedwand of onder de matras terecht komt. De kans op verstikking neemt dan toe.

Stevig

Als een matras zacht is of als een matras vervormt als er een kind op ligt, dan kan het gezicht van het kind in de matras wegzinken wanneer het op zijn buik draait. Het kind kan onvoldoende lucht krijgen en dan neemt het risico op wiegendood toe.

Ademend

Een matras die overtrokken is met een ondoorlaatbaar plastic zeil is niet ademend. Door onvoldoende ventilatie kan het kind oververhit raken. Zijn zweet wordt immers niet geabsorbeerd en het kind kan zijn temperatuur niet regelen. Hierdoor vergroot het risico op wiegendood.

Nieuwe matras

Een tweedehandsmatras houdt grote risico's in: niet hygiënisch, niet stevig meer, vervormd, enz.

OPGEPAST

Er bestaat geen enkele matras die wiegendoodpreventie garandeert, ook al wordt dat in sommige reclameboodschappen beweerd.

TIP

Kies bij voorkeur de matras die standaard geleverd wordt of die aanbevolen wordt bij het bed of de wieg. Ga wel zelf na of ze voldoet aan de veiligheidseisen.





➔ Bedtextiel

➔ WAT?

- Leg het kind bij voorkeur te slapen in een goed passende, gecentreerde slaapzak met armsgaten, aangepast aan de leeftijd van het kind.
- Kies je voor een laken en een deken, leg het kind dan met zijn voeten zo dicht mogelijk tegen het uiteinde van het bed (feet to foot). Stop het laken en het deken stevig onder de matras, zodat het kind er niet onder verdwijnt. Pas de grootte van het laken en het deken aan aan de grootte van het bed.
- Gebruik nooit een dekbed of donsdeken voor kinderen jonger dan 1 jaar.
- Kies de dikte van de slaapzak of van het deken naargelang de kamertemperatuur.
- Vouw een laken of deken niet dubbel.
- Steek een deken niet in een dekbedhoes.
- Gebruik geen schapenvacht, kersenpitkussen of elektrisch deken in de opvang.
- Gebruik een matrasbeschermer die ademend is. Kies bij voorkeur voor molton (een soort katoen).
- Geef je toch de voorkeur aan een waterproof matrasbeschermer, zorg dan dat die ademend is. Ga dit na op de verpakking of doe navraag bij de producent of de handelaar. Je kan een hooslaken over de matrasbeschermer aanbrengen.
- Zorg dat de matrasbeschermer goed aansluit rond de matras.
- Gebruik geen bedrandbeschermers.
- Gebruik geen hemel. Een hemel kan de lucht-circulatie belemmeren.
- Vermijd loszittend textiel of materiaal.
- Bevestig geen muggengaas over het bed of de wieg.
- Gebruik geen hoofdkussen voor kinderen onder de 2 jaar.



↻ WAAROM?

- Als je een slaapzak gebruikt die aangepast is aan de leeftijd van het kind, kan het kind er niet in wegglijden en blijft zijn hoofd onbedekt. Het kind kan verdwijnen onder een dekbed, in een te grote slaapzak of wanneer er onder het laken en het deken te veel ruimte is tussen de voetjes en de rand van het bed. Dat geeft een risico op warmtestuwing en verstikking.
- Het is raadzaam om materiaal te gebruiken dat geen risico op warmtestuwing inhoudt.
- De materialen rond en onder het bed moeten voldoende lucht doorlaten. Zo verklein je het risico op warmtestuwing wanneer het kind er met zijn gezicht op terecht komt.
- Molton is een veilig materiaal, omdat het ook transpiratievocht absorbeert, wat warmte wegneemt.
- Los textiel of los materiaal houdt risico's in op warmtestuwing en verstikking. Het kind kan erin verstrikt raken of er zich aan ophangen.
- Dit materiaal kan op het hoofd van het kind terechtkomen. Het risico op warmtestuwing en verstikking neemt toe.

SAMENGEVAT

Kies je bedtextiel zo dat er voldoende luchtcirculatie is, dat het kind het niet te warm krijgt en dat het er niet in kan stikken.

OPGEPAST

Lucht isoleert. Beperk dus het aantal lagen kleding en bedtextiel. Op die manier bevordert je de luchtcirculatie en de ventilatie rond het kind.

➔ Slaapkleertjes

↻ WAT?

- Leg het kind te slapen in losse, gemakkelijke kleding.
- Zorg dat de kleding aangepast is aan de kamertemperatuur (niet aan de buitentemperatuur!) en aan het gebruikte bedtextiel, zodat het kind het niet te warm krijgt.
- Doe kleertjes met lintjes uit voordat je het kind in bed legt.
- Laat het kind niet met een slabbetje om slapen.
- Laat het kind niet met een mutsje op slapen. (Dit gebruik uit de kraamkliniek is beperkt tot 14 dagen na de geboorte.)

↻ WAAROM?

- Te warme kleding kan warmtestuwing veroorzaken.
- In loszittende stukjes kan het kind verstrikt raken of zich ophangen.
- Ongevallenstatistieken tonen ongevallen met lintjes of plastic slabbetjes.
- Een stoffen slabbetje kan over het hoofd van het kind terechtkomen. Zeker wanneer er voedsel, speeksel of braaksel op zit, kan het warmtestuwing veroorzaken.
- De warmte wordt vooral via het hoofd afgegeven. Als je het kind een muts opzet tijdens zijn slaap, belemmer je de warmteafgifte.

➔ Inbakeren

➔ WAT?

Kind en Gezin beveelt inbakeren niet aan.

Krijg je met een ingebakerd kind te maken, probeer dat dan in nauw overleg met de ouders tijdig af te bouwen, dat wil zeggen tussen de leeftijd van 4 en 6 maanden.

Wanneer je het inbakeren uitzonderlijk toch toepast, bv. bij het opvangen van kinderen uit andere culturen of omdat je een ernstige huilbaby opvangt, zorg er dan altijd voor dat je de correcte techniek toepast. Het is belangrijk dat een ervaren persoon je die aanleert. Op die manier kunnen complicaties zoals heupproblemen voorkomen worden.

Wegens de beschreven risico's is verhoogd toezicht raadzaam.

➔ WAAROM?

Inbakeren houdt een aantal risico's in. Zo kan een ingebakerd kind dat op zijn buik terecht komt onmogelijk terugrollen naar de veilige rugligging, omdat het noch zijn armen noch zijn benen kan gebruiken. Ook is er kans op warmtestuwing. Deze beide factoren vergroten de kans op wiegendood.

➔ Knuffels of doekjes

➔ WAT?

- Laat het kind niet met een kussenachtige knuffel of grote doek slapen.
- Wanneer het kind zijn knuffel of doek nodig heeft om in slaap te raken, neem die dan weg zodra het kind slaapt. Zorg er wel voor dat het kind bij het ontwaken zijn knuffel vanuit bed kan zien.
- Deel dit aan (zwangere) ouders mee tijdens het kennismakingsgesprek. Vraag hen uitdrukkelijk om dit niet aan te leren aan hun (aanstaande) kind. Als ze hun oudere baby, vanaf 6 maanden, toch een knuffel willen geven, dan kunnen ze het best geen kussenachtige knuffel, maar een doekachtige knuffel of doekje geven.
- Neem je aanpak op in het huishoudelijk reglement.
- Je kan een kind dat wakker is probleemloos met zijn knuffel laten spelen of er troost bij laten zoeken.

➔ WAAROM?

- Vanaf de leeftijd van 6 maanden kan een knuffel of doekje een geborgen gevoel aan het kind geven, vooral wanneer zijn mama of papa of andere vertrouwenspersoon niet in de buurt is. Onderzoek toont aan dat knuffels voor baby's onder de 6 maanden nog niet deze emotionele rol vervullen en vóór die leeftijd dus niet nodig zijn.
- Knuffels kunnen hoofd en gezicht bedekken, waardoor warmtestuwing kan ontstaan. Hierdoor vergroot het risico op wiegendood.
- Ook wanneer een doek of een deken geen lucht doorlaat, bv. wanneer er speeksel of braaksel op zit, bestaat er een risico op verstikking.

Win een knuffelbed!

Ook knuffels hebben een dutje nodig. Voortaan kunnen ze een dutje doen in hun eigen bed, in het zicht van hun baasjes. Misschien kan je het knuffelbed opnemen in het slaapritueel van de kinderen? Kind en Gezin geeft 5000 knuffelbedjes weg als je de vragen van het spel op www.openjeogen.be juist beantwoordt. Deze wedstrijd duurt zolang de knuffelbedvoorraad strekt en is beperkt tot 1 knuffelbed per e-mailadres en per postadres.



➔ Fopspeen

➔ WAT?

- Je kan het kind probleemloos met een fopspeen laten slapen.
- Laat een kind nooit met een fopspeenketting slapen.
- Bind de fopspeen nooit vast aan de bedrand met een touwtje, lintje of elastiek.
- Raad ouders aan om de fopspeen regelmatig te vervangen, volgens de aanwijzingen van de fabrikant.

➔ WAAROM?

- Een kind kan verstrikt raken in kettingen, lintjes, touwtjes of elastiekjes en er zich aan ophangen.
- Door slijtage kunnen stukjes fopspeen loskomen, waardoor er gevaar ontstaat voor inslikken en stikken.

➔ Mobiles

➔ WAT?

- Je kan probleemloos een mobile boven het bed of de wieg hangen. Doe het op de correcte manier, volgens de gebruiksaanwijzing van de fabrikant. Dit betekent concreet dat het mobile en alle touwtjes altijd buiten het bereik van het kind zijn.
- Wanneer het kind opgroeit en in staat is het mobile vast te grijpen, verwijder je het.

➔ WAAROM?

- Een kind kan zich bezeren aan het mobile of zich ophangen aan de touwtjes ervan.

6. DIEN GEEN GENEESMIDDELEN OF HOMEOPATHISCHEMIDDELEN TOE ZONDER DOKTERSADVIES

↻ WAT?

Gebruik nooit geneesmiddelen of homeopathische middelen op eigen initiatief. Dien alleen iets toe als je voor het middel tegen de ziekte die het kind op dat moment doormaakt een doktersattest hebt, een notitie van de arts in het heen-en-weerschriftje of in het gezondheidsboekje.

Het uitgangspunt is dat geneesmiddelen zo veel mogelijk thuis worden toegediend. Als de behandeling het vereist en als het haalbaar is, kan de opvang deze taak op zich nemen.

↻ WAAROM?

Sommige geneesmiddelen, zoals bv. hoestsiroop, kunnen een diepere slaap veroorzaken en vergroten het risico op wiegendood. Er is vaak ook weinig bekend over de uitwerking ervan op jonge kinderen.

SAMENGEVAT

Je kan een kind in de kinderopvang veilig laten slapen door:

- 1. een baby altijd op zijn rug te slapen te leggen;*
- 2. niet te roken;*
- 3. geregeld toezicht te houden; extra waakzaamheid is nodig tijdens de eerste opvangdagen of na een langere afwezigheid;*
- 4. ervoor te zorgen dat een baby het niet te warm krijgt;*
- 5. een veilig bed en veilig bedmateriaal te gebruiken;*
- 6. geen geneesmiddelen of homeopathische middelen toe te dienen zonder doktersadvies.*



2. GEBRUIK VAN HULPMIDDELEN EN NIEUWE TECHNOLOGIEËN

→ WAT?

Vertrouw niet blindelings op hulpmiddelen die aan het brede publiek verkocht worden als preventie-middelen tegen wiegedood:

- alarmsystemen die de ademhalingsbeweging van het kind meten: bv. babyfoons, matrassen, pyjama's, respiratoire monitors;
- matrassen die wiegedood zouden voorkomen;
- bedverkleiners en fixatiesystemen voor rug- en zijligging in de vorm van rolletjes of wigjes.
- Gebruik geen riempjes om het kind in bed te fixeren.
- Doe geen honing aan de fopspeen van het kind om het makkelijker in slaap te doen vallen.

→ WAAROM?

Deze hulpmiddelen zijn niet doeltreffend en kunnen een vals veiligheidsgevoel geven.

Met sommige voorwerpen of systemen loop je bovendien het risico dat het kind er toch op of tegen gaat liggen en stikt.

- Ze kunnen rond de hals van het kind terecht komen, waardoor het risico op verstikking toeneemt.
- Honing kan besmet zijn met de bacterie die botulisme veroorzaakt. Die ziekte kan bij baby's tot 1 jaar leiden tot verlamming en zelfs tot de dood. Doe ook bij oudere kinderen geen honing aan de fopspeen: het is slecht voor de tanden.

OPGEPAST

Een kleine groep risicokinderen heeft een cardio-respiratoire monitor op medisch voorschrift. Zo'n monitor heeft voor die kinderen wel degelijk nut. Het is belangrijk dat je als onthaalouder of kinderbegeleid(st)er correct leert werken met deze monitor. Je moet ook weten hoe je het best kan reageren bij alarm en hoe je in geval van nood de baby kan reanimeren. Maak hierover afspraken met de ouders en/of de behandelend arts.

Almaar meer fabrikanten ontwikkelen nieuwe technologieën om veilig slapen bij jonge kinderen te bevorderen.

Dagelijks komen er nieuwe producten op de markt. Kind en Gezin spreekt zich niet uit over de doeltreffendheid en de wetenschappelijke waarde ervan.

Ook als je deze producten gebruikt, moet je altijd alle preventie maatregelen correct toepassen.



3. COMMUNICATIE MET DE OUDERS

Hoewel de regioverpleegkundigen de aanbevelingen van Kind en Gezin aan zwangere vrouwen en jonge ouders toelichten, passen de ouders de aanbevelingen niet altijd toe.

Sommige kinderen slapen thuis in een minder veilige omgeving, bv. in een bed met bedrandbeschermers. Soms hebben ze onveilig slaapgedrag aangeleerd, bv. op de buik of met een grote, kussenachtige knuffel slapen. Er kunnen ook culturele gebruiken zijn, zoals slapen in een draagdoek of inbakeren.

In de opvang ben je niet verantwoordelijk voor de slaapomgeving thuis. Wel zorgt aangeleerd verkeerd gedrag dikwijls voor moeilijke situaties.

TIPS

Deel aan de (zwangere) ouders al tijdens de kennismaking mee dat jullie in de opvang de aanbevelingen van Kind en Gezin opvolgen. Vermeld dat in je huishoudelijk reglement. Vraag hen uitdrukkelijk om hun (aanstaande) kind geen onveilig slaapgedrag aan te leren.

Krijg je bij de start van de opvang toch te maken met onveilig slaapgedrag, probeer dat dan in samenwerking met de ouders af te leren. Probeer ouders die weigeren mee te werken tóch te overtuigen. Benadruk dat de veiligheid en het belang van hun kind voorop staan. Zorg voor een open communicatie met de ouders in een positieve sfeer.

Aanvaard geen schriftelijke verklaringen van de ouders waarin zij de verantwoordelijkheid opnemen om hun kind in de opvang toch op zijn buik of met een kussenachtige knuffel te laten slapen. Zulke verklaringen hebben geen juridische waarde. Bovendien ben jij als professional in de opvang verantwoordelijk voor de veiligheid van alle opgevangen kinderen.

De aanbevelingen van Kind en Gezin zijn wetenschappelijk onderbouwd en hebben hun nut bewezen. Je kan vriendelijk maar kordaat reageren op foutieve argumenten die ouders vaak gebruiken, zoals:

Vroeger adviseerde Kind en Gezin om de kinderen op de buik te slapen te leggen.

Dat klopt. De adviezen over buikligging als veilige slaaphouding dateren van vóór 1980, totdat wetenschappelijk onderzoek aan het licht bracht dat buikslapen een grote risicofactor is voor wiegendood. In navolging van andere landen promoot Kind en Gezin sinds 1994 actief de veilige rugligging. Het aantal gevallen van wiegendood is sindsdien spectaculair gedaald, namelijk van 112 in 1993 tot 30 in 2006.

Op de kraamafdeling werd mijn kind al op de buik of in zijligging gelegd.

Dat is mogelijk. In de eerste dagen na de geboorte is de kans op wiegendood erg klein. Niet alle kraamafdelingen passen de preventiemaatregelen tegen wiegendood toe. Omdat zij echter een voorbeeldfunctie naar ouders toe vervullen, dringt Kind en Gezin erop aan dat zij dat wel zouden doen.

Mijn kind slaapt rustiger en langer op zijn buik.

Dat klopt. Het slaappatroon is anders in die houding. Ouders moeten er zich echter bewust van worden dat dit geen veilige slaap is. Er is onvoldoende luchtcirculatie, het kind kan het te warm krijgen en stikken. De buikligging heeft ook een lagere wekrespons tot gevolg: dit is een automatische reactie van het kind, waardoor het op eigen kracht uit een eventueel levensbedreigende slaapsituatie raakt, bv. door te bewegen.

Ik ben bang dat mijn kind in zijn braaksel zal stikken als het op zijn rug ligt.

Ouders hoeven daar niet bang voor te zijn. Er bestaat geen wetenschappelijk bewijs dat daar gevaar voor is. Het risico op verstikking is zelfs kleiner in rugligging.



4. WAT ALS HET TOCH MISLOOPT?

➔ WAT ALS JE ONGERUST BENT OVER EEN KIND?

Zorg vooraf dat je een cursus reanimatie van kinderen gevolgd hebt en dat je die cursus geregeld opfrist.

Ben je ongerust, maak het kind dan wakker. Doe het zachtjes. Wrijf op de onderkant van zijn voetjes, wieg het bedje voorzichtig of neem het kind in je armen.

Schud een kind nooit wakker! Schudden kan hersenbeschadiging, doofheid, blindheid en zelfs de dood veroorzaken.

Als je een baby levenloos in bed aantreft, start dan onmiddellijk de reanimatie en bel de hulpdiensten. Blijf het kind reanimeren totdat de hulpdiensten het overnemen of tot je zelf uitgeput bent. Verwittig de ouders.

➔ WAT BIJ EEN OVERLIJDEN?

Een overlijden tijdens de slaap kan nog altijd voorkomen, ook al pas je alle preventie maatregelen correct toe. Niet elk plots overlijden ten gevolge van wiegendood of ongevallen is te voorkomen. Er kunnen ook medische redenen zijn waarom een kind tijdens de slaap overlijdt.

Maak vooraf een crisisprocedure of stappenplan op om te hanteren wanneer zich een overlijden tijdens de slaap voordoet. Zorg dat dit plan altijd binnen handbereik is. Kind en Gezin heeft een voorbeeld uitgewerkt dat je vindt op www.kindengezin.be > **Professional**. Kies dan een opvangvorm en ga naar **Kwaliteit > Thema's in de kijker**.

De impact van een sterfgeval op de ouders en de opvangmedewerkers is groot. Probeer te voorzien in gepaste begeleiding en opvolging. Doe hierbij zo nodig een beroep op deskundige hulp, zoals een psycholoog. Pas op: het aanbieden van deze psychosociale begeleiding is zeker niet evident. Ga bij voorkeur vooraf na hoe je dit in geval van een crisis

kan aanpakken en op wie je een beroep kan doen. Wanneer een kind in de opvang tijdens zijn slaap overlijdt of een ernstig ongeval heeft, moet je dat als een 'gevaarsituatie' melden aan je dossierbeheerder bij Kind en Gezin. Kind en Gezin zal jou vragen stellen over wat er precies gebeurd is en wat je gedaan hebt. In sommige gevallen zal Kind en Gezin een inspecteur ter plaatse sturen. Wanneer alle informatie is ingezameld, maakt Kind en Gezin een evaluatie en beoordeelt het of de veiligheid van de opgevangen kinderen in gevaar is of niet. Kind en Gezin kan de erkenning of het attest van toezicht intrekken als de conclusie is dat de veiligheid van de kinderen niet gegarandeerd kan worden.

Een gevaarsituatie moet je melden bij Kind en Gezin. Daarnaast kan je ook bij Kind en Gezin terecht met vragen naar informatie of voor advies over je aanpak. Kind en Gezin staat echter niet zelf in voor de crisisaanpak of voor de slachtofferhulp in de opvang.

Wanneer er zich een gevaarsituatie voordoet, meld dat dan zo vlug mogelijk aan je dossierbeheerder bij Kind en Gezin. Als er zo'n melding bij Kind en Gezin binnenloopt, wordt er beslist of er een inspecteur naartoe gaat. Als dat het geval is, gaat hij of zij na wat er precies gebeurd is en of de veiligheid van de opgevangen kinderen al dan niet in gevaar is. Als dat zo is, dan kan de erkenning of het attest ingetrokken worden.

Ook de politie of het parket kan langskomen, meestal ten gevolge van de noodoproep, soms op verzoek van de ouders, medewerkers of hulpverleners. De politie of het parket gaat na of het om een verdacht overlijden gaat en of er strafrechtelijke feiten zijn gepleegd.

Kind en Gezin en het parket werken onafhankelijk van elkaar. Ook een eventuele rechtszaak staat los van Kind en Gezin. De rechter beslist volledig onafhankelijk in de zaak. Hij of zij kan aan Kind en Gezin informatie vragen, bv. over de aanbevelingen voor veilige slaap, of kan het dossier opvragen.

Nog vragen over veilig slapen?

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100

E-mailen kan via de contactpagina op onze website.



Kind en Gezin
Hallepoortlaan 27
1060 BRUSSEL

Kind en Gezin-Lijn: 078 150 100 (zonaal tarief)
www.kindengezin.be

Dankzij de steun van Pampers

