

Lekker slapen, oogjes toe...

Zo slaapt uw kleinkind veilig!

Niet is zo vertederend als een slapende baby... zeker als het ook nog eens uw eigen kleinkind is! In de eerste maanden van hun leventje slapen baby's heel veel. Logeert uw kleinkind wel eens bij u? Dan is het belangrijk om te weten hoe het veilig kan slapen. Over veilig slapen zijn de inzichten in de loop der jaren namelijk nogal eens veranderd. Best verwarrend! Mocht u vroeger bijvoorbeeld uw eigen kindje gerust op de buik laten liggen, tegenwoordig wordt dat niet meer als een veilige slaaphouding gezien. Maar hoe moet het dan wel?

Om maar met die slaaphouding te beginnen: baby's slapen het veiligst op hun ruggetje, want zo ligt het met het gezichtje vrij en is de kans op verstikking kleiner. In buikligging wordt het lastiger om vrij te ademen. Zijligging kan hooguit de eerste twee weken, want daarna kan de baby zichzelf al omrollen naar de buik. Ouders zijn soms bang dat een kindje een plat achterhoofdje krijgt door rugligging, maar dan kunt u voorkomen door de baby afwisselend met het hoofdje naar links en naar rechts neer te leggen. U vermijdt een voorkeurshouding ook door van arm te wisselen als u uw kleinkind een flesje geeft. Het is overigens wel heel goed voor de ontwikkeling van de motoriek van de baby om hem overdag af en toe – terwijl u erbij bent - op de buik of de zij te leggen, bijvoorbeeld in de box of op een speelkleed. Op een bepaalde leeftijd zal een kindje zich zelf op de buik gaan draaien, ook in bed. Dat geeft niets en dat hoeft u ook niet te corrigeren. Immers, als een kind zich op de buik kan draaien, kan het over het algemeen ook weer terugdraaien.

Een veilige slaapplek

In wat voor soort bedje slaapt uw kleinkind nu het veiligst? Voordat u enthousiast het met kussentjes en koordjes versierde ledikantje van uw eigen kinderen van zolder haalt, let dan even op het volgende. Een bedje of wieg moet goed ventileren. Het heeft dus bij voorkeur zijwandjes van spijlen, met een tussenafstand tussen de 4,5 en 6,5 centimeter. Gebruik geen zacht materiaal, zoals kussens, hoofdbeschermers, zeiltjes, bedverkleiners of een zacht matras. Als de baby daar met z'n gezichtje tegenaan komt te liggen, kan hij in ademnood komen. Dat geldt ook voor dat heerlijk zachte schapenvachtje dat u vroeger in het ledikantje legde. Hoe goed bedoeld ook, het belemmert de ademhaling en maakt het bedje bovendien te warm. Ook sierkoordjes of –touwtjes aan het bedje of in de buurt ervan zijn vanwege verstikkingsgevaar niet veilig. Vroeger was het niet ongebruikelijk om baby's en kleine kinderen 'vast' te leggen met riempjes of banden die onder het matras door liepen. Tegenwoordig wordt dat sterk afgeraden, omdat het risico te groot is dat kinderen erin verstrikt raken, met alle vervelende gevolgen van dien. Mocht het kindje op een leeftijd zijn dat het uit bed probeert te klimmen, zorg er dan voor dat dat veilig kan gebeuren: haal een paar spijlen weg, koop een laag bedje (eventueel met een bedhekje) of leg iets zachts op de grond om een mogelijke val te breken. Het matrasje in bed hoeft niet nieuw te zijn. Onderzoek zou hebben aangetoond dat er in oude matrasjes giftige gassen zouden ontstaan, maar dat onderzoek is weerlegd. Zorg er wel voor dat het matrasje vlak, stevig en schoon is en dat het goed past in het bedje. Gebruik ter bescherming een stevige onderlegger (wel een die vocht en lichaamswarmte doorlaat) met een strak gespannen laken er omheen. Sommige onderzoekers stellen dat zich in iets versleten, gebruikte matrasjes waarin vocht terecht is gekomen, bacteriën kunnen ontwikkelen. Twijfelt u aan de staat van hygiëne

van een gebruikt matrasje? Dan kunt u beter een nieuwe kopen. Houd de baby altijd vrij van rook. Dat betekent een rookvrije slaapkamer, en het liefst een rookvrij huis. Ventileer de babykamer regelmatig.

Niet te warm

Het is belangrijk te voorkomen dat een baby te warm ligt. Als een baby het te warm krijgt en die warmte niet kan afgeven aan de omgeving, dan is er een verhoogd risico op wiegendood (zie kader). U kunt zelf veel doen om dat risico te verkleinen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat de temperatuur van het kamertje tussen de 16 ° C en de 18 ° C ligt. Gebruik tot en met twee jaar geen dekbedje, want dat is veel te warm. Een dekentje (niet dubbelgevouwen) in de dekbedhoes kan eventueel wel. Zorg er dan voor dat deken en hoes even groot zijn en dat de hoes aan de onder- en zijkanten ruim onder het matras gestopt kan worden, zodat de baby niet onder losliggend beddengoed kan raken. Beter is een deken en lakentje, rondom ingestopt. Maak het bedje stevig en kort op – zó dat de baby met de voetjes tegen het voeteneinde aan ligt. Op die manier is de kans het kleinst dat het kindje met het hoofdje onder de deken raakt. Het meest veilige beddengoed voor baby's is een babyslaapzak. De baby kan zich niet blootwoelen en kan ook niet met z'n hoofdje onder het beddengoed komen. Zorg voor een exemplaar met goed passende armgaten en halsopening – niet te groot, want anders kan de baby alsnog in de slaapzak terecht komen. Heeft uw kleinkind koorts? Dek het dan minder warm toe dan gewoonlijk. Of uw kleinkind het warm genoeg heeft in bed, kunt u heel eenvoudig voelen aan de voetjes. Zijn die aangenaam lauw, dan is de temperatuur in orde!

Feitje:

Het uit bed vallen is een van de meest voorkomende ongelukken in de kinderkamer. Elk jaar worden er in ziekenhuizen veel kinderen behandeld na een val uit bed. Het gaat dan meestal om kinderen tussen de 0,5 en 4 jaar.

Bron: www.veiligheid.nl

Wiegendood en de risicofactoren

We spreken van wiegendood/SIDS (sudden infant death syndrome) als een baby onverwacht overlijdt zonder dat daar ogenschijnlijk een oorzaak voor is. Het komt voor bij kinderen tussen de 0 en 2 jaar, maar voornamelijk in het eerste levensjaar. Helemaal voorkomen dat een kind aan wiegendood overlijdt is helaas niet mogelijk. Onderzoek heeft echter wel een aantal te beïnvloeden risicofactoren aangetoond die, vaak in combinatie met elkaar, wiegendood kunnen veroorzaken. Dit zijn onder meer:

Slapen op de buik

Warmtestuwing

Uitwendige adembelemmering

Samen slapen

Onveilig bedmateriaal

Gebrek aan toezicht

Roken, zowel voor de geboorte door de moeder als na de geboorte, in bijzijn van de baby

Keuze voor kunstvoeding in plaats van borstvoeding

Verandering in dagelijkse routine

Stofwisselingsziekten

In Nederland doen we veel aan preventie om het risico op wiegedood terug te dringen. Als gevolg daarvan zijn de wiegedoodcijfers hier relatief laag in vergelijking met andere landen (in 2007 overleden 14 baby's tussen een week en een jaar oud onder de diagnose wiegedood).

De fopspeen en borstvoeding

Hoewel niet bewezen is dat een fopspeen het risico op wiegedood vermindert, kan het gebruik van een fopspeen een rol spelen bij veilig slapen, met name als het uitsluitend gebruikt wordt als troosthulp bij het in slaap vallen. Een kindje met een fopspeen zal sneller zijn hoofdje opzij draaien, omdat het anders met de speen in het matras drukt. Het oefent bovendien de mond- en kaakspieren; de tong komt meer naar voren, wat de luchtwegen vrijmaakt. Daarbij moet het kind de neus vrijhouden om te ademen en zal het dus minder snel onder het beddengoed willen raken. Kinderen met een fopspeentje draaien sowieso minder in bed.

Het minstens drie maanden geven van borstvoeding werkt risicoverlagend voor wiegedood. Mogelijk komt dit door de in de moedermelk aanwezige antilichamen, de zuigmethode - die de mond- en kaakspieren beter ontwikkelt dan bij flesvoeding - en het feit dat baby's hun nekspieren meer oefenen, zodat ze hun hoofdje sneller kunnen draaien als ze in buikligging rollen.

Bronnen: www.veiligheid.nl, www.wiegedood.nl

© <http://www.belindafallaux.nl/>