



Protocol veilige slaappleats en beddengoed

Kinderopvang de Leilinde

Veilige slaappleats en beddengoed

Beddengoed zorgt voor warmte. Door slechte ventilatie en teveel lagen kan een kind het echter te warm krijgen en kan zijn ademhaling worden belemmerd. Als een kind de warmte niet kan afgeven aan de omgeving en de lichaamstemperatuur verhoogd is, spreken we van warmtestuwing. De bloedvaten in de huid worden dan wijd open gezet in een poging af te koelen. De bloeddruk daalt hierdoor, wat het hart moet compenseren door harder te pompen. Het hart wordt dan (te) zwaar belast. Warmtestuwing is een risicofactor voor wiegendood. Bij de keuze van het soort beddengoed is de mate van isolatie daarom erg belangrijk.

Algemene tips

Zet een baby in bed geen mutsje op; een baby reguleert zijn temperatuur met het hoofd. Daarom moet het hoofd onbedekt blijven. Als u wilt controleren of uw slapende baby het niet te warm heeft, voel dan aan het nekje. Meer zekerheid nog geven de voetjes. Voelen die lauw aan, dan heeft de baby het aangenaam.

Bedenk dat een gezonde baby niet zomaar onderkoeld raakt in de goed geïsoleerde en verwarmde Nederlandse huizen. Een slaapkamertemperatuur van 16 - 18°C is ideaal.

Een goede regel is:

“geen kussen of kussenachtig materiaal gebruiken zolang je kind in het ledikant slaapt”

Deken

Een babydeken is te koop in grofweg drie textielsoorten: katoen, wol en synthetisch. Uit onderzoek van Consument en Veiligheid in samenwerking met TNO-Textiel is gebleken dat het niet zo zeer uitmaakt van welk materiaal je een dekentje koopt (synthetisch, wol of katoen), zolang in acht wordt genomen dat het bedje kort en strak wordt opgemaakt. Je kind, kan dan niet met het hoofd onder de dekens raken, zodat er nauwelijks gevaar bestaat voor warmtestuwing of het niet vrij kunnen ademen.

Of een dekentje warm genoeg is voor je kind, hangt onder andere af van de kamertemperatuur waar je jouw kind te slapen legt. Maar een goede leidraad is de dikte van de deken. Voor alle soorten dekens geldt: hoe dikker de deken hoe warmer deze is. Laat je niet leiden door het gewicht van de deken. Vooral synthetische dekens zijn zeer licht, maar ze zijn zeker niet minder warm! De isolerende werking van synthetische, wollen en katoenen dekens zijn vrijwel gelijk.

Een deken met een laken biedt goede ventilatie en je kunt het bed goed kort opmaken. Verder kun je het beddengoed aan de zijkanten instoppen, zodat jouw kind er niet onder kan schuiven. Een tweede deken is maar zelden nodig.

Dekbed

Gebruik geen dekbed de eerste twee jaar. Een dekbed kan veel te warm worden. Daarbij kan een dekbed ook niet meer goed worden ingestopt. Tevens kunnen kinderen door hun getrappel en gewoel in de hoes terecht komen. Dit is gevaarlijk in verband met verstikkingsgevaar.

Je kunt wel een deken in een dekbedhoes gebruiken, maar dan moet de deken even groot zijn als de hoes. De dekbedhoes moet groot genoeg zijn, zodat je deze aan de onder- en zijkanten minimaal 10 cm onder het matras kan instoppen. Zorg dat de hoes goed sluit. Vouw geen dekentje dubbel in een dekbedhoes.

Kooptips

Voor alle soorten dekens geldt: hoe dikker de deken hoe warmer deze is. Laat je niet leiden door het gewicht van de deken. Vooral synthetische dekens zijn zeer licht, maar ze zijn zeker niet minder warm! De isolerende werking van synthetische, wollen en katoenen dekens zijn vrijwel gelijk.

De afmetingen van de laken en deken zijn zodanig, dat je ze goed kunt instoppen. Zowel aan de zijkant als aan het voeteneinde.

Gebruik tips

Zorg dat je kind niet te warm ligt. Na de eerste weken is een kamertemperatuur van 16-18 °C voldoende.

Pak je kind bij koorts niet extra warm in. Als je kind transpireert, heeft hij het al zeer warm. Gebruik dan minder of geen dekens en verlaag indien mogelijk de temperatuur in de kamer.

Maak het bedje kort op: je kind ligt met zijn voetjes vrij dicht bij het voeteneinde en het beddengoed reikt tot zijn schouders. Zo kan je kind nooit helemaal onder het beddengoed komen en blijft het hoofdje vrij.

Vouw beddengoed dat te groot is onder het matras door. Sla het nooit dubbel.

Zorg voor een goede ventilatie in de kinderkamer.

Babyslaapzak

De babyslaapzak is in vele modellen verkrijgbaar; met of zonder mouwtjes, gewatteerd en ongewatteerd. Een babyslaapzak maakt het moeilijker om te draaien, je kind kan moeilijker uit bed klimmen en kan zich niet blootwoelen. Tevens krijgt je kind niet de kans om onder de deken te kruipen, waardoor de kans op warmtestuwing en adembelemmering worden beperkt.

Kooptips

Er zijn kleine en grote babyslaapzakken te koop. De armsgaten en de halsopening mogen niet te groot zijn zodat je kind niet in de babyslaapzak kan kruipen.

De babyslaapzak sluit met een rits, niet met knopen. De sluiting van de rits zit niet bij de hals maar ter hoogte van de onderbeentjes. Dit voorkomt dat een kind de sluiting makkelijk kan openen.

Het stiksel moet van katoen zijn. Nylon stiksel kan, als het loslaat, de vingers van je kind afknellen.

Gebruik tips

Zorg dat je kind niet te warm ligt. Na de eerste weken is een kamertemperatuur van 16-18 °C voldoende.

Pak je kind bij koorts niet extra warm in. Als je kind transpireert, heeft hij het al zeer warm. Gebruik dan een dunnere of geen babyslaapzak en verlaag de temperatuur in de kamer.

Zorg voor een goede ventilatie in de kinderkamer.

Bij het gebruik van een gewatteerde slaapzak is ander beddengoed veelal overbodig. Je kunt een dunne babyslaapzak met een lakentje of dunne deken gebruiken, mits je deze stevig en kort opmaakt.

Door een laken strak op te maken, wordt het nog moeilijker voor je kind om zich om te draaien.

Combineer een slaapzak nooit met een dekbed.

Hoofdbeschermer

Een hoofdbeschermer is een kussenachtige bekleding die aan de spijlen van het ledikant bevestigd wordt. Het lijkt gezellig, maar is niet nodig. Je kind zal zich niet aan de spijlen bezeren. Gebruik van een hoofdbeschermer kan zelfs gevaarlijk zijn, zo blijkt uit de ervaringen van ouders die hun kind liggend met het gezicht tegen de bekleding in bed aantreffen of waarbij het kind met zijn hoofd tussen hoofdbeschermer en spijlen bekneld was geraakt. Op grond van deze gevallen en gelet op het feit dat het product eigenlijk niet nodig is, raadt Consument en Veiligheid het gebruik van hoofdbeschermers af.

Kussens en knuffels

In het verleden zijn er kinderen gestikt in een hoofdkussen of een knuffelbeest dat in hun ledikant lag. Een goede regel is: geen kussen of kussenachtig materiaal gebruiken zolang je kind in het ledikant slaapt. Pas als je kind naar een groot bed verhuist, kan er een kussen worden gebruikt.

Bed verkleiner

Bed verkleiners worden halverwege kinderledikanten gelegd om het bed in te korten. Het ledikant kan nu kort worden opgemaakt en je kind ligt toch boven in bed. Bed verkleiners zijn net als fixatiekussens van kussenachtig materiaal gemaakt. Ze zijn zacht en wanneer je kind met zijn gezicht er tegenaan komt te liggen kan het ademen worden belemmerd. Bed verkleiners en fixatiekussens kun je dus beter niet gebruiken.

Schapenvacht

Gebruik geen schapenvacht of lamsvacht in een wieg of ledikant. Je kind kan er met zijn gezicht in komen te liggen. Daarnaast is een schapenvacht erg warm, wat de kans op warmtestuwing verhoogt.

Klamboe

Klamboes zijn in zeer verschillende soorten en maten verkrijgbaar, afhankelijk van het doel en landstreek waar de klamboe wordt gebruikt. Ze verschillen onder meer van materiaal, manier van ophangen en maaswijdte. Losse materialen in en om een baby bed kunnen het gevaar voor verstikking met zich meebrengen. Dit geldt met name voor koordjes. Maar ook dunne stoffen kunnen gevaarlijk zijn. Een klamboe moet dun zijn, om goed doorheen te kunnen ademen. In een klamboe die niet goed strak om het kinderbed is vastgemaakt, kan een kind verstrikt raken.

Kooptips

Katoenen klamboes zijn in koele streken als Nederland prettig om onder te slapen. In warme gebieden zijn ze vaak te warm. Polyester klamboes zijn zeer sterk en worden vaak gebruikt tijdens reizen door de tropen.

Let op de dichtheid van het aantal gaatjes in de klamboe (de maaswijdte). In Nederland is een dichtheid van 150 gaatjes per inch (1 inch = 2,54 cm) voldoende. Hoe hoger de dichtheid hoe minder de luchtventilatie.

Klamboes kunnen op verschillende manieren worden opgehangen: op één punt, vierpunten of wigvormig. (Dit wil zeggen de vorm van een langwerpige driehoek.) Een klamboe met een vierpunts ophanging heeft een rechthoekige vorm met als voordeel dat de klamboe recht om op het bed hangt waardoor je kind meer ruimte heeft onder de klamboe en er minder snel bij kan.

Gebruikstip

Maak de klamboe goed strak om het bedje vast, zodat je kind er niet bij kan en niet verstrikt kan raken.

Alternatieven om muggen te verjagen:

Muggenstekkers waar alleen citronella in zit;

Een hor voor het raam;

Doortochten van de kamer: muggen houden niet van tocht.