

Veilig slapen

De baby

- Leg de baby altijd op de rug te slapen
- Laat je baby nooit op zijn buik slapen.
- Bij rugligging het hoofdje afwisselend naar links en naar rechts draaien
- Draai desnoods het bedje, dit om te voorkomen dat de baby een voorkeurshouding ontwikkeld

Wat is de goede temperatuur?

- Tussen de 36.5 en 37.4° Celsius.

Slaapkamertemperatuur

- Deze moet tussen de 15 en 18° Celsius.
- Voor de pasgeborene mag het 20° Celsius zijn

Wanneer een mutsje?

- De eerste 24 uur (helpt tegen afkoelen).
- Na 24 uur mutsje af bij goede temperatuur.
- Premature baby en/of dysmature baby langer, afhankelijk van de temperatuur.
- Bij temperatuur hoger dan 37.5 de eerste 24 uur mutsje af.
- Mutsje op bij ontslag uit het ziekenhuis (naar buiten).
- Na 7 dagen geen gebruik meer maken van het mutsje

Wanneer een kruik?

- De eerste 24 uur.
- Onder de 36.5° Celsius twee kruiken.
- Boven de 37.0 is een kruik niet echt nodig.
- Afhankelijk van de situatie (een prematuur met een temperatuur van 37.0 moet zeker de eerste 24 uur wel een kruik hebben).
- Als de baby bij de moeder is, een warme kruik in het bedje.

NB: Een koude baby heeft alle energie nodig om op temperatuur te blijven en houdt dus te weinig energie over om te drinken en te groeien.

Veiligheid in wieg en ledikant

Gebruik in de wieg of ledikant:

- Geen zacht matras.
- Geen kussens.
- Geen hoofdbeschermers.
- Geen plastic zeiltje, zij kunnen de ademhaling belemmeren.
- Maak de eerste 2 jaar geen gebruik van een dekbedje

Volgorde van toedekken

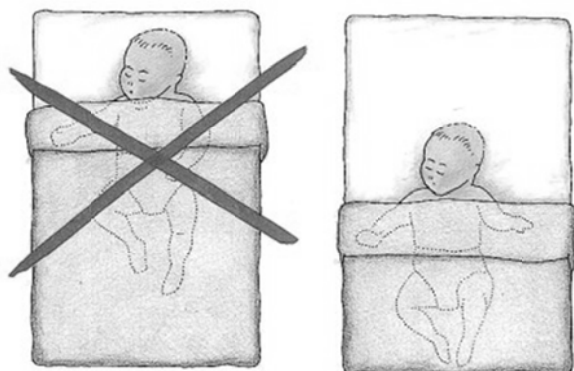
- Op het matrasje een molton, een lakentje en een luier als ondergrond.
- Baby in bed leggen.
- Toedekken met een lakentje.
- Vervolgens een dekentje ('s winters 2 dekentjes).
- Kruiken in een kruikenzak. Bij rugligging kruiken links en rechts van de baby vanaf de taille naar beneden **op het dekentje** en niet te dicht bij de baby. Eventueel een molton (bij temperatuur onder 36.5° Celsius) over de deken(s) en kruiken heen.

Belangrijk:

- Let op voldoende ventilatie rondom het hoofdje van de baby. Geen knuffels etc. in de buurt van het hoofdje leggen.
- Houd uw baby rookvrij en lucht regelmatig de babykamer

Positie in bed

Maak bij gebruik van een dekentje het bed zo op dat de baby met de voetjes tegen het voeteneind ligt (zie afbeelding). Een passende trappelzak is beter. Voor een baby in een gewatteerde trappelzak is een deken overbodig.



Tot slot

Laat de baby niet bij moeder in bed slapen.

De veiligste plek voor een baby om te slapen is **in het eigen bedje, dicht bij de moeder!**

Meer informatie?

Kijk op:

www.veiligheid.nl