



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Een veilige slaapomgeving voor uw kind

I Een veilige slaapomgeving voor uw kind

Voorzorgsmaatregelen

Tussen de leeftijd van 1 en 12 maanden is een baby bijzonder kwetsbaar. Tijdens zijn/haar slaap kunnen zich problemen voordoen. Volgende voorzorgen kunnen het risico hierop sterk verminderen:

Kamer

- Zorg dat de temperatuur in de kamer niet te warm of te koud is. Een koele slaapomgeving is aan te raden. Een ideale kamertemperatuur is maximum 20°C wanneer uw kind jonger is dan 8 weken, en maximum 18°C wanneer uw kind ouder is dan 8 weken. Verlucht de kamer regelmatig en hou de warmte buiten.
- Pas de slaapkledij van uw kind aan, aan de omgevingstemperatuur van de kamer.
- Rook niet in de omgeving van het kind.
- Uw kind slaapt het best bij u in de kamer, in zijn/haar eigen bed, tot de leeftijd van 6 maand.

Bed

- Ter preventie van wiegendood is het belangrijk dat de lucht rondom het kind goed kan circuleren. Dit betekent dat de beste keuze voor een kinderbed er een is waarbij er minimum 2 spijlenwanden zijn (met maximum 8 cm tussen de spijlen) en de bodem een latten-, raster- of geperforeerde bodem is. Een reisbedje bv. is dus af te raden. Bedrandbescherming kan deze luchtcirculatie ook verhinderen en is daarom af te raden.

Babyverzorging

- Qui simus, sequia porpor aut ea quam rumque quid.
- Pedia con rerferum re aris quia dolor aut omnim.

- Sequia porpor aut ea quam hitium et volorpo rumque ommolot quid.
- Zorg er ook voor dat er zich geen vrije ruimte bevindt tussen de matras en de bedomranding.
- Vermijd ook het gebruik van een dekbed en zorg er voor dat er zich geen lakentjes, knuffels, kussens en andere voorwerpen in het bed bevinden.
- Zorg dat uw kind zo laag mogelijk in het bedje ligt en de lakentjes zo laag mogelijk zijn opgemaakt, zodat uw kind er niet onder kan wegzakken. Het aangezicht hoort vrij te zijn, zonder enige belemmering of insluiting bij het in- of uitademen. Een beschermend alternatief voor lakentjes is een slaapzak.
- Meerlingen slapen het best elk in een eigen bed.

Houding van uw kind

Leg uw kind **altijd op de rug** om te slapen, met het aangezicht vrij. Zij- en buikslapers slapen dieper en kunnen een bemoeilijkte wekresponse hebben wanneer hun ademhaling belemmerd wordt. Zij kunnen ook minder warmte afgeven via hun aangezicht waardoor zij hun lichaamstemperatuur minder goed kunnen regelen. Een slaapzak biedt ook hier bescherming, aangezien deze het draaien van de rug op de zij of buik bemoeilijkt. Indien u merkt dat uw kind zich op zijn zij of buik probeert te draaien, is het ook aangeraden om uw kind niet meer in te bakeren.

Leg uw kind dus nooit op de buik of op de zij om te slapen.

Medicatie

Geef uw kind geen medicatie die slaapverwekkend kan werken aangezien uw kind hier dieper van kan gaan slapen en daardoor verminderd kan ademen. Neem zelf ook geen slaapverwekkende medicatie in indien u borstvoeding geeft. Geef enkel medicatie aan uw kind op medisch voorschrift.



Algemene aanbevelingen

- Ga kijken bij uw kind wanneer het na een huilbui in slaap is gevallen.
- Verlucht de kamer regelmatig.
- Laat geen dieren toe terwijl uw kind slaapt.
- Laat uw kind regelmatig drinken bij warm weer om uitdroging te voorkomen.
- Kies voor borstvoeding.
- Gebruik een fopspeen, ook bij borstvoeding als die goed op gang is.
- Ga regelmatig op controle bij een arts.

Alarmsignalen

- Uw kind is jonger dan 6 maand en vertoont zonder aanwijsbare oorzaak een temperatuursverandering die onder de 36° of boven de 38° ligt.
- Gedragsverandering: uw kind is ongewoon kalm of

opgewonden.

- Uw kind zucht diep of kreunt terwijl het wakker is en in zijn/haar slaap.
- Uw kind heeft een luide ademhaling die niet aan een infectie te wijten is.
- Hij/zij ziet bleek tijdens het slapen.
- Hij/zij zweet overvloedig in zijn slaap, zonder aanwijsbare reden.
- Hij/zij weigert te eten en/of geeft over.
- Hij/zij ademt moeilijk.

Bij aanwezigheid van één of meerdere van voorgaande alarmsignalen dient u meteen een arts te raadplegen.

Voor verdere info en tips kan u terecht bij uw kinderarts of de kinderafdeling
+32 (0)53 76 47 00

ASZ

CAMPUS AALST PEDIATRIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 47 00

CAMPUS GERAARDSBERGEN PEDIATRIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 21 11 (raadplegingen via onthaal)

CAMPUS WETTEREN PEDIATRIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 26

