



Protocol Veilig Slapen in de Kinderopvang Kinderopvangorganisatie 't Schanebroekkie



Slapen is goed voor de ontwikkeling van jonge kinderen, en daarom is het slaapmoment niet weg te denken uit het standaard dagritme in de kinderdagopvang. Belangrijk bij het slapen is dat dit dan ook zo veilig mogelijk gebeurt.

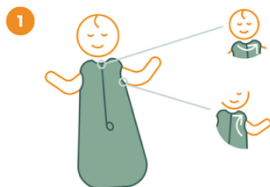
Rondom wiegendood zijn nog veel vragen onbeantwoord. Maar wel bekend is welke maatregelen en adviezen helpen om het risico tot het uiterste te beperken.

Dit protocol beschrijft het veilig slapen beleid in de dagopvang voor kinderen tot 2 jaar, met als basis de 4 belangrijkste slaapadviezen 'De 4 van Veilig slapen in de Kinderopvang'. Kinderen mogen vanaf 18 maanden eventueel in een laag bedje of op een stretcher slapen, in dat geval is dit protocol niet meer van toepassing.

Dit protocol in onderdeel van het Veiligheids- en Gezondheidsbeleid van onze organisatie.

De 4 van Veilig Slapen in de Kinderopvang

1. Als wij een baby in bed leggen, dan leggen wij de baby in een slaapzak



Een slaapzak is het meest veilige beddengoed. Extra beddengoed (laken en deken) is niet nodig en gebruiken wij dus niet standaard.

In een slaapzak blijft het gezicht van de baby vrij, waardoor het altijd goed kan ademen.

Wat is een veilige slaapzak?

- **Niet te warm:** de temperatuur in de slaapkamer is bepalend voor het type (met of zonder mouwen) en de dikte van de slaapzak. Met de bovenkant van de vingers, voelen we aan de achterzijde van het nekje. Zolang het nekje van een baby in bed prettig (=lauw) aanvoelt, heeft de baby het aangenaam.
- **Niet te groot:** de armsgaten en de halsopening moeten goed aansluiten, zodat een baby niet met het hoofdje of de armen in de slaapzak terecht kan komen.
- **Sluit met een rits:** niet met knopen of drukkers. De sluiting van de rits zit ter hoogte van de onderbeentjes. Dit voorkomt dat de grootte van de halsopening kan variëren of een baby de sluiting kan openen.
- **Armen kunnen vrij bewegen:** de armen van de baby zitten niet opgesloten in de slaapzak of in een gedwongen stand omhoog.

Een door ouders zelf meegebrachte slaapzak wordt alleen gebruikt als deze voldoet aan deze 4 voorwaarden.

Geen mutsje in bed

Baby's krijgen binnen geen mutsje op, dat is niet nodig en zelfs gevaarlijk. Het hoofd is namelijk heel belangrijk voor de warmteregulatie.

Uitzondering: stevig instoppen met een strakgespannen laken

In sommige situaties mag een baby in een slaapzak strak ingestopt worden met een laken.

Belangrijk hierbij is dat het laken groot genoeg is om stevig ingestopt te worden en dat het bedje laag opgemaakt wordt, dus met de voetjes bijna bij het voeteneind.

Deze uitzondering maken we voor:

- Baby's die aanstalten maken om te gaan omdraaien van rug naar buik, maar nog niet in staat zijn om zelf terug te draaien. Het strakke laken zorgt ervoor dat de baby langer veilig op de rug blijft liggen.
- Baby's die erg veel huilen en/of onrustig zijn en daardoor slecht slapen. Het strakke laken draagt eraan bij dat de baby rustig wordt.

Is een baby bij het slapen gewend aan een fopspeen?

Dan geven wij deze bij de opvang ook consequent voor het slapen, omdat veranderingen in routine het risico kunnen verlagen.

Gebruikt een baby medicijnen?

Dan controleren wij altijd of de medicijnen op naam van het betreffende kind staat. Een arts zal namelijk, wanneer het een baby betreft, geen medicijnen met slaapverwekkende bijwerking voorschrijven. Dit verhoogt namelijk de kans op wiegendood.

2. Als wij een baby in bed leggen, dan leggen wij de baby op de rug

2



Rugligging is de veiligste slaaphouding voor een baby. Voor een baby die op de buik slaapt, is de kans op wiegendood wel vier tot vijf keer groter dan gemiddeld. Als een baby verkouden is zelfs nog iets meer.

Ook een baby één enkele keer op de buik te slapen leggen, bijvoorbeeld omdat de baby alleen dan rustig wordt, is risicovol. Als een baby niet gewend is aan op de buik slapen is het risico namelijk nog hoger. Er zijn helaas diverse voorbeelden waarbij zo'n uitzondering fataal afliep.

Als een baby zelf naar de buik gedraaid is, leggen we de baby terug op de rug. Zodra een baby motorisch zo ontwikkeld is, dat het zelf vlot om kan draaien van rug naar buik en ook weer terug, is het niet langer nodig om de baby terug te draaien naar de rug. Gemiddeld zijn baby's met ongeveer vijf maanden in staat om zelf van rug naar buik en weer terug te draaien, maar sommigen zijn er pas met negen maanden aan toe.

Matrasbeschermer met ventilerende toplaag

Ook op een matrasbeschermer met ventilerende toplaag is het advies om een baby altijd op de rug te leggen. Beweringen dat een baby gewoon kan doorademen als het per ongeluk op de buik draait, zijn niet bewezen. Dus het gebruik van dit product is toegestaan, mits alle reguliere maatregelen toegepast worden. Het product is niet helpend ter voorkoming van wiegendood. Binnen onze organisatie maken wij geen gebruik van matrasbeschermers.

Kritieke ontwikkelingsfase: eerste keer omdraaien van rug naar buik

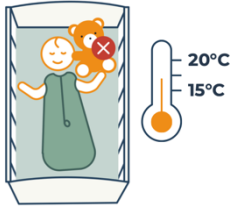
In de fase waarin een baby probeert om voor de eerste keer om te draaien van rug naar buik, is er een sterk verhoogd risico op wiegendood. De keren daarna, als de baby het omdraaien nog niet goed beheerst en nog niet kan terugdraaien, geven ook een verhoogd risico. De baby kan met het gezichtje tegen het matras komen te liggen en daardoor niet goed ademen. Vaak komt deze kritieke fase in de ontwikkeling van de baby juist op het moment dat het nog maar net gestart is in de kinderopvang.

Belangrijke aandachtspunten in deze fase zijn:

- Wij informeren ouders direct als hun baby pogingen doet tot draaien naar de buik.
- Omgekeerd vragen wij de ouders actief of hun baby thuis al pogingen doet tot draaien naar de buik, zodat wij hierop voorbereid zijn.
- Wij leggen ouders uit waarom deze fase zo risicovol is. Daarnaast adviseren we ouders om hun baby overdag tijdens het spelen regelmatig even op de buik te leggen, terwijl de ouder erbij blijft. Dat is goed voor de motorische ontwikkeling en helpt bij het leren terugdraaien van buik naar rug.
- Bij een baby in deze ontwikkelingsfase nemen wij extra maatregelen wat betreft het stevig instoppen met een strakgespannen laken (zie advies 1) en frequenter toezicht (zie advies 4).
- Als een baby toch zelf naar de buik gedraaid is, leggen we de baby terug op de rug.

3. Als wij een baby in bed leggen, dan leggen wij de baby in een veilig bedje

3



Alle bedden (enkel of stapelbed) voldoen aan de wettelijke eisen. Dit geldt ook voor buitenbedden. Een wieg voldoet aan de Europese veiligheidsnorm EN 1130. Een kindervagenbak, een box of een hangmat is geen veilige slaapplek.

Wat is een veilig bedje?

- Het bedje of de wieg heeft een stevige horizontale bedbodem.
- Het matras is stevig en vlak en past goed in het bedje.
- Een matrasbeschermer met ventilerende toplaag is toegestaan, maar ook hierop slaapt een baby altijd op de rug.
- Er worden nooit dekbedjes gebruikt en in principe ook geen lakens en dekens. Een baby slaapt in een slaapzak (zie advies 1). (Een deken in een buitenbed kan bij lage buitentemperaturen soms nodig zijn).
- Er liggen geen kussenachtige materialen in het bed, zoals een kussen, een grote knuffel, hoofd- en of zijwandbeschermers, babynestje, stabilisatierolletjes, zijligkussentjes of -wigjes, etc.
- Er liggen geen zeiltjes, tuigjes, koorden of voorwerpen van zacht plastic in het bedje.
- De slaapkamers worden regelmatig gelucht.
- De temperatuur in de slaapkamer is bij voorkeur 15-20 graden. Bij hoge buitentemperaturen in de zomer is dat niet altijd haalbaar. In dat geval kan de slaapkamer voordat de kinderen gaan slapen gekoeld worden met een airco of ventilator. Zie voor meer informatie het hitteprotocol van het RIVM of ons eigen hitteplan in het beleid Veiligheid en Gezondheid.

Klein knuffeldoekje mag wel

Waar het bij knuffels om gaat, is de kans dat een baby er met het gezicht tegenaan komt te liggen en erin wegzakt. Dan wordt de neus en mond afgesloten en kan het niet goed ademen. Dat kan alleen bij grote, gevulde knuffels gebeuren. Een klein knuffeldoekje heeft alleen een stevig gevuld koppie en bestaat verder uit twee laagjes stof. Ook is het klein, waardoor het wel op het gezichtje van een baby kan komen te liggen, maar dit niet volledig kan afsluiten tot op het matras.

Voor kinderen vanaf 1 jaar geldt dat zij wel een knuffeltje mee mogen in bed, mits het gevulde deel van de knuffel niet groter is dan het hoofdje van het kind.

Buitenslapen

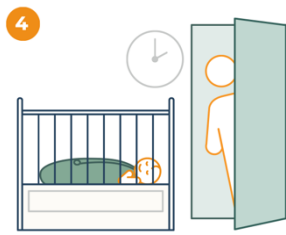
Wij hanteren de volgende richtlijnen voor buitenslapen:

- De kleding, dikte en de slaapzak (met of zonder mouwen) en het beddengoed worden aangepast aan de gevoelstemperatuur. Bij lagere temperaturen wordt aanvullend eventueel een deken gebruikt, om de baby stevig en warm in te stoppen. We gebruiken nooit een dekbed. Als de zon in het bedje schijnt, gebruiken we een parasol of verplaatsen we het bedje. Het bedje wordt nooit afgesloten met een laken of deken, dat belemmert de ventilatie. De temperatuur van de baby wordt gecontroleerd via het nekje (met bovenzijde van de vingers). Zolang het nekje van de baby in bed prettig (=lauw) aanvoelt, heeft de baby het aangenaam. Koude handjes zijn normaal.
- Afhankelijk van de gevoelstemperatuur kan het nodig zijn om bij lage temperaturen een kindje dat buiten slaapt een mutsje op te doen. Belangrijk hierbij is dat het een mutsje is

zonder koorden, dat goed past en dat niet over het gezichtje kan zakken als de baby met het hoofdje draait.

- Baby's mogen niet buiten slapen bij extreme weeromstandigheden, waaronder hevige regenval, mist, storm, extreme kou (tot max -5 graden) of hitte (tot max 28 graden).
- We laten baby's in kleine stapjes wennen aan buitenslapen. Er wordt gestart met één slaapje per dag, dat indien gewenst, geleidelijk wordt uitgebreid,
- We controleren baby's die buitenslapen even vaak als we baby's binnen controleren.
- Baby's en kinderen met neurologische aandoeningen (schade aan ruggenmerg of hersenen) mogen niet buitenslapen. Bij twijfel wordt overlegd met de arts.
- Luchtverontreiniging – met name fijnstof en stikstofdioxide – is in verband gebracht met een verhoogde kans op wiegendood. We checken regelmatig de actuele informatie over de luchtkwaliteit op de website van de Rijksoverheid. Gebieden met oranje, rode en paarse kleuren scoren onvoldoende tot zeer slecht, in dat geval is het niet verstandig om kinderen buiten te laten slapen.

4. Als wij een baby in bed leggen, dan houden wij voldoende toezicht



Regelmatig bij de slapende kinderen gaan kijken is een belangrijke beschermende maatregel om zo snel mogelijk een risicovolle situatie te signaleren.

Hoe zorgen wij voor voldoende toezicht?

- Het uitgangspunt is om eens per 15 minuten ter controle langs alle kinderen te gaan.
- We kijken telkens als we een kindje naar brengen, ter controle ook even in de andere bedjes.
- Startende baby's houden we zoveel mogelijk extra in het oog. Er zijn aanwijzingen dat veranderingen in omstandigheden en routine bij (jonge) baby's stress en slaapverstoring veroorzaken. We controleren daarom de eerste weken vaker. Het uitgangspunt is minimaal eens per 10 minuten.
- We houden baby's die in de ontwikkelfase zitten, waarin ze bijna gaan omdraaien van rug naar buik en baby's die net voor de eerste keer zijn omgedraaid, extra goed in de gaten. We controleren in die fase vaker. Het uitgangspunt is eens per 10 minuten.
- Om startende jonge baby's extra in de gaten te kunnen houden, laten we een baby soms tijdelijk op de groep slapen in een veilig bedje in een rustige hoek.
- In het 1^e levensjaar is de kans op wiegendood het grootst, daarom is het in die fase extra belangrijk om deze richtlijn van 15 minuten (of 10 minuten in de kritieke fase) te hanteren. Bij kinderen van 1 jaar, die goed slapen en niet ziek zijn, kan een iets ruimer interval gehanteerd worden als 15 minuten niet haalbaar is, met een minimum van elke 30 minuten.
- Om ervoor te zorgen dat fysieke controles op de afgesproken momenten uitgevoerd worden, kan gebruik gemaakt worden van reminders, bijvoorbeeld een timer.
- Aanvullend op het fysieke toezicht, maken wij gebruik van camera's. De camera is belangrijk om vast te stellen of een baby bijvoorbeeld veilig op de rug ligt. Situaties waarin de camera nuttig is, is bijvoorbeeld tijdens het buiten spelen.

Afwijkende slaapverzoeken van ouders

Komen er ondanks duidelijke communicatie met ouders over het veilig slapen beleid voorafgaand en tijdens de wenperiode, toch slaapverzoeken die afwijken van het beleid, dan gaan we met de ouders in gesprek en leggen uit wat de risico's zijn. Willen zij dan alsnog dat hun baby bijvoorbeeld op de buik slaapt of ingebakerd wordt, dan wordt per situatie een zorgvuldige afweging gemaakt of wij aan dit verzoek kunnen voldoen.

Als bij hoge uitzondering op het verzoek ingegaan wordt, moeten ouders een schriftelijk toestemmingsformulier ondertekenen, waarmee zij aangeven op de hoogte te zijn van de risico's en toestemming geven voor de afwijking op het reguliere beleid inclusief argumentatie/advies deskundige. Het toestemmingsformulier wordt zorgvuldig bewaard.

Voor de afwijkende slaapverzoeken 'Inbakeren' en 'Buikligging' gelden een aantal voorwaarden die hierna beschreven worden. Voor alle andere afwijkende slaapverzoeken (denk aan vastleggen/fixeren in bed, slapen met een spreidbroek, etc.) wordt contact opgenomen met de beleidsmedewerker van onze organisatie voor overleg.

Inbakeren

Baby's worden in principe niet ingebakerd, behalve als ouders hier nadrukkelijk om vragen. In dat geval wordt de baby alleen ingebakerd als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- De ouders hebben deskundig advies ingewonnen bij een kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.
- Er wordt ingebakerd met een kant-en-klare inbakerdoek (geen losse doeken), waarbij de baby stevig ingepakt wordt met de armpjes langs het lichaam. Rondom de beentjes zit de doek losser waardoor de baby zijn beentjes kan optrekken en spreiden. Dit is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van de heupen.
- Een meegebrachte inbakerdoek wordt alleen gebruikt als deze eenvoudig te hanteren is en de betrokken medewerkers een duidelijke instructie hebben ontvangen van de ouders.
- De betrokken medewerkers voelen zich comfortabel en bekwaam om het inbakeren uit te voeren.
- Met een inbakerslaapzak kan niet volgens de richtlijn worden ingebakerd, daarom gebruiken wij deze niet. De kans bestaat dat baby's die veel bewegen in deze inbakerslaapzakjes niet genoeg ruimte hebben om naar hun buik te draaien. Maar ze kunnen hun armpjes niet genoeg bewegen om ook weer zelf terug te draaien.
- Vanaf 4 maanden wordt in overleg met de ouders het inbakeren geleidelijk afgebouwd. Starten met inbakeren als de baby 4 maanden of ouder is, doen we nooit.
- Het is belangrijk om het inbakeren af te bouwen, voordat een baby begint met omdraaien. Als een ingebakerde baby per ongeluk naar de buik draait, is dat gevaarlijk.
- Vanaf 6 maanden moet het inbakeren volledig afgebouwd zijn. Een baby wordt dan nooit meer ingebakerd. Als een baby eerder, dus voor de leeftijd van 6 maanden, al een poging doet om te gaan draaien van rug naar buik, moet het inbakeren direct gestopt worden. Het is van groot belang dat ouders en pedagogisch professionals signalen van een eerste poging tot omdraaien met elkaar bespreken.

Baby's die ziek zijn, denk aan koorts, luchtweginfectie, verkoudheid, heupdysplasie, scoliose of binnen 24 uur na vaccinatie, worden niet ingebakerd.

Buikligging

- Er zijn bepaalde, maar niet vaak voorkomende (aangeboren) afwijkingen waarbij buikligging om medische redenen (tijdelijk) wel wenselijk kan zijn, bijvoorbeeld het syndroom van Pierre-Robin of bepaalde vormen van een open ruggetje. In zo'n geval wordt de ouders gevraagd naar het deskundig advies van de kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.
- Het zonder medische reden op de buik slapen, omdat een baby daar thuis aan gewend is, proberen we zoveel mogelijk te voorkomen door al voordat de baby naar de opvang gaat afspraken te maken met ouders over de slaaphouding.
- Om vergissing te voorkomen hangt aan het bed van een baby die op de buik slaapt een kaart met een grote letter B.

Verantwoordelijkheid en aansprakelijkheid

Wij zijn als kinderopvangorganisatie verantwoordelijk voor het waarborgen van de veiligheid en gezondheid van het kind, ook als er op verzoek met toestemming van ouders afgeweken wordt van het reguliere beleid. In geval van afwijkende slaapverzoeken van ouders zullen wij daarom altijd een professionele afweging maken of het tegemoetkomen aan dat verzoek voldoende veilig en gezond is voor het kind tijdens de opvang. Als bij hoge uitzondering op het verzoek ingegaan wordt, moeten ouders een schriftelijk toestemmingsformulier ondertekenen.

Uitgave van VeiligheidNL

Dit protocol 'Veilig Slapen in de Dagopvang' is opgesteld door deskundigen vanuit diverse disciplines. Het is gebaseerd op wetenschappelijke inzichten en ervaringen opgedaan vanuit de praktijk en in lijn met de landelijke richtlijn Preventie Wiegendood.

De Veilig Slapen adviezen worden in Nederland breed ondersteunt, door alle (medische) organisaties die zich bezighouden met babyzorg, waaronder consultatiebureaus, kraamzorg, de GGD, kinderartsen, kinder- neonatologieverpleegkundigen, verloskundigen en VeiligheidNL.