



VEILIG SLAPEN

## Inhoud

Wat doet SKL om de veiligheid te bevorderen? .....	3
Als een baby bij SKL gaat slapen .....	3
Hoe doen we dit in de praktijk? .....	3
Communicatie met ouders .....	4
Communicatie bij aanmelding/rondleiding .....	4
Communicatie bij intakegesprek en start wenperiode .....	5
Communicatie tijdens de opvangperiode .....	5
Buiten slapen .....	5
Onze richtlijnen hiervoor zijn .....	5
Wat is Wiegendood? .....	6
Bekende mogelijke- en vermijdbare factoren zijn .....	6
Voorkom gezondheidsschade door rook .....	7
Meer informatie over wiegendood .....	7
Afwijkende slaapverzoeken van ouders .....	7
Buikslapen .....	7
Wat is fixeren? .....	8
Wat is Inbakeren .....	8
Voorwaarden voor het buikslapen, inbakeren en fixeren van een kind: .....	8
Documenten bij beleid .....	9

Dit beleid heeft als doel kinderen op een veilige manier te laten slapen en de kans op wiegendood bij kinderen gedurende hun verblijf bij het kinderdagverblijf door preventie tot of een minimum te beperken. Het zorgvuldig opvolgen van de preventie adviezen verlaagt het risico op wiegendood. Wij volgen hierbij de adviezen uit de laatste versie van het protocol [Veilig Slapen in de Kinderopvang](#) van VeiligheidNL

### **Wat doet SKL om de veiligheid te bevorderen?**

De medewerkers van SKL zijn bekend met onderstaande preventie adviezen en werken volgens de werkinstructie [Veilig slapen](#).

Als ouders willen afwijken van onderstaande adviezen, zal dit door SKL schriftelijk worden vastgelegd in het formulier [Afwijkend slaappatroon](#). Op de groep zal op een formulier worden vermeld op welke manier bij het kind, met toestemming van de ouders, afgeweken mag worden van de preventie adviezen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan [buikslapen](#), [fixeren](#) en [inbakeren](#).

### Als een baby bij SKL gaat slapen,

- Maken we gebruik van een [slaapzak](#),
- Leggen wij de baby op de [rug](#),
- Leggen wij de baby in een [veilig bedje](#),
- Houden wij voldoende [toezicht](#).

### Hoe doen we dit in de praktijk?

- Tot de leeftijd van 2 jaar slapen de kinderen in een [slaapzak](#), om de kans op buikslapen te verkleinen.  
We vragen ouders een mee te geven die voldoet aan de volgende veiligheidseisen:
  - ✓ De maat van de slaapzak is passend bij de kledingmaat van het kind. De armsgaten en de halsopening sluiten goed aan, zodat de baby niet in de slaapzak verdwijnt,
  - ✓ Het type en de dikte van de slaapzak wordt aangepast aan de temperatuur in de slaapkamer. In de nek van de baby kan worden gecontroleerd of de baby het aangenaam heeft,
  - ✓ De slaapzak heeft bij voorkeur een ritssluiting waarbij de sluiting van de rits ter hoogte van de benen zit,
  - ✓ De armen van de baby kunnen vrij bewegen en zitten niet vast aan of in de slaapzak.
- Een baby die in een goede slaapzak slaapt, hoeft niet te worden toegedekt met lakens en dekens. In sommige, uitzonderlijke gevallen, kan stevig instoppen met een strakgespannen laken nodig zijn, We gebruiken geen dekbedden.
  - ✓ Voor baby's die aanstalten maken om te gaan omdraaien van de rug naar de buik, maar nog niet kunnen terugdraaien.
  - ✓ Voor baby's die veel huilen en/of onrustig zijn. Het strakke kan ervoor zorgen dat de baby rustig wordt.
  - ✓ Een deken in een buitenbed kan bij lage buitentemperaturen nodig zijn.
- Er wordt gezorgd voor [veilige slaapkleding](#); geen capuchons, afknellende kleding, koordjes en/of sieraden.
- Baby's krijgen binnen [geen mutsje](#) op in bed i.v.m. de warmteregulatie via het hoofd.
  - ✓ Voor kinderen die buiten slapen, kan bij kou wel voor een veilig mutsje gekozen worden.
- Baby's die bij het slapen gewend zijn aan een [fopspeen](#), krijgen deze bij SKL ook mee naar bed, om de routine van het kind zo min mogelijk te verstoren.
- Baby's worden altijd [op de rug](#) te slapen gelegd. Als een baby zelf naar de buik is gedraaid, leggen we de baby terug op de rug. Zodra een baby zelf vlot om kan draaien van de rug naar de buik en ook weer terug, is het niet langer nodig om de baby terug te draaien naar de rug.

- Kinderen tot 1 jaar slapen op een Aerosleep-matras. Ook bij gebruik van Aerosleep, slaapt de baby op de rug.
- Alle bedden voldoen aan de wettelijke eisen; Europese veiligheidsnorm EN1130.
- Kinderen slapen bij voorkeur niet in de wandelwagen, box of hangmat; dit zijn geen veilige slaappleaatsen. Het kind wordt verplaatst en in een bed gelegd wanneer het, bijvoorbeeld tijdens het wandelen, in de wandelwagen in slaap valt.
- Het bedje of de wieg heeft een stevige horizontale bodem.
- Het matras is stevig en past goed in het bedje. Het hoofd van de baby mag er niet in wegzakken.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van grote knuffels, kussens, zachte hoofd- en zijwandbeschermers, zeiltjes, tuigjes, koordjes en voorwerpen van zacht plastic. Een kleine knuffel(doekje) mag wel; het gezichtje van de baby wordt niet volledig afgesloten als deze op het gezicht terecht komt.
  - ✓ Kinderen vanaf 1 jaar mogen een knuffeltje mee naar bed, mits het gevulde deel van de knuffel niet groter is dan het hoofd van het kind.
- De slaapkamer wordt regelmatig geventileerd. Ook wordt het CO2 gehalte regelmatig gecontroleerd.
- Wij hanteren bij voorkeur een temperatuur tussen 15°C en 18°C. Wanneer dit, bijvoorbeeld op hete dagen in de zomer, niet mogelijk is, kan de slaapkamer voordat de kinderen gaan slapen gekoeld worden met een airco of ventilator. Zie voor meer informatie het Hitteprotocol.
- Matrassen worden volgens schema vervangen, of eerder als dit nodig is.
- Een baby met koorts, 38° of warmer, leggen we niet op bed, i.v.m. de veiligheid en de mogelijkheid op een koortsstuip. Een kind met koorts kan eventueel slapen op de groep.
- De pedagogisch professionals controleren hoe het gaat met de kinderen in de slaapkamer.  
Dit doen wij:
  - ✓ Minimaal eens per 15 minuten,
  - ✓ In de eerste weken van een baby en bij baby's die in de ontwikkelfase zitten waarin ze bijna gaan omdraaien, controleren we vaker; minimaal eens per 10 minuten,
    - Kleine baby's die net zijn gestart, kunnen tijdelijk te slapen worden gelegd in een veilige wieg in de groepsruimte, om deze baby's extra in de gaten te kunnen houden,
  - ✓ Bij kinderen van 1 jaar, die goed slapen en niet ziek zijn, kan ervoor gekozen worden om iets minder vaak te controleren, als iedere 15 minuten niet haalbaar is, met een minimum van elke 30 minuten,
  - ✓ Iedere keer als er een kind naar bed wordt gebracht,
  - ✓ Door het aanzetten van de babyfoon
- Alle hoogslapers bij SKL zijn voorzien van een Bedalert. Dit alarm gaat af als een hekje niet wordt gesloten. 1 keer per jaar wordt preventief de batterij van het Bedalert vervangen.
- De fysieke controlemomenten worden geregistreerd op een formulier.

### **Communicatie met ouders**

De communicatie tussen ouders en pedagogisch professionals is ook van groot belang als het om veilig slapen gaat. Tijdens meerdere gespreksmomenten wordt het belang van veilig slapen met de ouders besproken.

### Communicatie bij aanmelding/rondleiding

Wij informeren ouders bij het eerste contact al over ons beleid over veilig slapen. Doordat ouders al voor de geboorte van hun baby op de hoogte zijn van dit beleid, kunnen zij hier rekening mee houden en zijn ze goed voorbereid als hun baby voor het eerst naar de opvang gaat.

### Communicatie bij intakegesprek en start wenperiode

Tijdens het intakegesprek wordt het beleid Veilig slapen (nogmaals) besproken.

De overgang van thuis naar de kinderopvang is voor jonge baby's een grote verandering. Er verandert veel; andere mensen, nieuwe geluiden en geuren, een ander bedje, een afwijkende dagindeling en voor sommige kinderen ook voeding uit een flesje.

Deze veranderingen kunnen van invloed zijn op de risicofactoren rond wiegendood.

De wenperiode is daarom erg belangrijk om de overgang van thuis naar de kinderopvang zo soepel mogelijk te laten verlopen. Een van de wenmomenten bevat een slaapmoment.

### Communicatie tijdens de opvangperiode

Als een baby zich gaat proberen om te draaien van de rug naar de buik is er een verhoogd risico op wiegendood. In deze fase is het belangrijk dat er extra aandacht wordt besteed aan de overdracht tussen de ouder en de pedagogisch professionals. Bijzonderheden in de ontwikkeling worden besproken en genoteerd, de baby zal in deze periode extra in de gaten worden gehouden.

### **Buiten slapen**

SKL richt zich op Groene en Gezonde Kinderopvang. Wij willen een bijdrage leveren aan een gezonde ontwikkeling van de kinderen. Dit doen wij door het aanbieden van gezonde voeding en door veel met de kinderen, zowel baby's als oudere kinderen, naar buiten te gaan.

Wij bieden de kinderen de mogelijkheid om zich spelenderwijs te ontwikkelen in een groene omgeving; buiten spelen, ontdekken, bewegen en leren. Buiten zijn heeft invloed op en draagt bij aan een gezonde ontwikkeling, zowel fysiek als mentaal.

Veilig buiten slapen in de frisse buitenlucht zorgt voor meer weerstand door een grotere opname van Vitamine D. Uit onderzoek blijkt dat kinderen minder last hebben van verkoudheid als ze buiten slapen. De kwaliteit van de lucht is namelijk beter dan binnen, en daarnaast slapen veel kinderen langer en dieper. Ze vallen rustiger in slaap door het luisteren naar geluiden uit de natuur.

Op de website van [RIVM](#) kan worden gecontroleerd hoe de actuele luchtkwaliteit is.

SKL heeft het streven om op alle locaties ouders de mogelijkheid te bieden hun kind buiten te slapen in een gecertificeerd buitenbed.

Voor ouders die het wensen, bieden wij de mogelijkheid om kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar buiten te laten slapen in speciaal daarvoor ontwikkelde bedden.

### Onze richtlijnen hiervoor zijn

- Schriftelijke toestemming van de ouders is vereist, alvorens een kind buiten gaat slapen.
- Kinderen met neurologische aandoeningen (ruggenmerg of hersenen) mogen niet buitenslapen.
- We laten baby's in kleine stapjes wennen aan het buiten slapen. Er wordt gestart met 1 slaapje per dag, en dit kan geleidelijk worden uitgebreid.
- De kinderen die buiten slapen, worden evenveel gecontroleerd als de kinderen die binnen slapen.
- Buiten slapen is verantwoord tot een temperatuur van -10°C. Bij SKL hanteren wij een maximale temperatuur van -5°C.
- Het buitenbedje wordt zo geplaatst dat er ten allen tijden zicht is op de slapende kinderen.
- Het buitenbedje wordt zo geplaatst dat het slapende kind geen last heeft van weersomstandigheden.
- In geval van extreme weersomstandigheden slapen er geen kinderen buiten; mist, onweer, storm extreme kou en hitte.
- Als de zon in het bedje schijnt, gebruiken we een parasol of zonnenscherm. Het bed wordt niet afgedekt met een laken of deken, dit belemmert de ventilatie.

- Hoe de kinderen die buiten slapen worden aangekleed, is afhankelijk van de temperatuur buiten. SKL heeft slaapzakken voor de zomer en voor de winter. Bij lage temperaturen kan een deken worden gebruikt. We gebruiken nooit een dekbed. SKL heeft slaapzakken voor de zomer en voor de winter aangeschaft. Hoe de kinderen die buiten slapen worden gekleed, is afhankelijk van de temperatuur buiten.
 

✓ Winter	-5 tot 15 graden	Winterslaapzak
✓ Voor- en najaar	15 tot 20 graden	Zomerslaapzak
✓ Zomer	20 tot 25 graden	Eigen slaapzak
- Wanneer een kind niet fit is, wordt met de ouders overlegd of het verantwoord is om het kind buiten te slapen te leggen.
- Afhankelijk van de gevoelstemperatuur kan ervoor gekozen worden om een kind wat buiten slaapt een mutsje op te doen. Belangrijk is dat het een mutsje is zonder koorden en dat goed past.
- 's Avonds wordt het buitenbedje, nadat het beddengoed is afgehaald, afgedekt met een speciaal op maat gemaakt afdekzeil. Op locaties waar het buitenbed onder een afdak geplaatst is, wordt geen gebruik gemaakt van een afdekzeil.

### Wanneer slapen in een bed moeilijk is

Uit veiligheidsoverweging laten wij kinderen bij voorkeur in bed slapen. Rugligging is de veiligste slaaphouding voor een baby. Wij adviseren ouders hun kind thuis zoveel mogelijk in bed te laten slapen, zodat de kinderen hiermee vertrouwd zijn.

Het gebruik van een kinderwagen of buggy als slaapplek vervangt niet het slapen in een ledikant. Wanneer een kind niet in de slaapkamer in slaap kan komen, maar wel in de vertrouwde geluiden van de groepsruimte, kan gekozen worden voor een slaapplek op de groep. Voor kleine baby's is de eerste keuze voor een alternatieve slaapplek een wiegje op de groep, indien aanwezig. Bij hoge uitzondering is het tijdelijk te slapen leggen in een wandelwagen of box op de groep een mogelijkheid. Met de ouder(s) maken we in deze situatie afspraken om het slapen in een ledikant te bevorderen:

- We hanteren de veiligheidsnormen over het gebruik van een kinderwagen en/of buggy, zoals deze zijn beschreven in WI [Veiligheid Algemeen](#)
- Thuis en bij de kinderopvang wordt actief geoefend met het slapen in een ledikant
- Na 1 maand evalueert de mentor van het kind in een gesprek hoe het gaat met slapen

### **Wat is Wiegendood?**

Men spreekt van wiegendood als een baby onverwacht overlijdt zonder dat daar ogenschijnlijk een oorzaak voor is. Het risico op wiegendood is in het eerste levensjaar het grootst, maar komt een enkele keer ook in het 2e levensjaar voor.

Niemand kan het risico dat een baby onverwacht overlijdt helemaal wegnemen. Het gaat om een klein risico dat door het opvolgen van adviezen tot een zeer laag niveau kan worden teruggebracht.

Geen enkel risicofactor op zich is kenmerkend voor wiegendood, aangenomen mag worden dat onder invloed van meerdere factoren tegelijk de kans op wiegendood groter wordt. De eigenschappen van de baby zelf zijn hierbij van invloed; Bij de ene baby kan, bij het zich voordoen van meerdere risico factoren, wiegendood optreden, bij een andere baby zal dit niet gebeuren.

### Bekende mogelijke- en vermijdbare factoren zijn

- Slapen in buikligging; leg een baby nooit op de buik te slapen, ook niet voor een enkele keer. Door het slapen op de buik wordt het risico op wiegendood 4 tot 5 keer groter. Bij een baby die verkouden is, of bij een huilbaby, is dit risico nog groter.
- Luchtweginfectie
- Passief (mee)roken
- Warmtestuwing; de temperatuur van het lichaam stijgt, omdat het de overvloedige warmte niet kwijt kan

- Rebreathing; treedt op als een baby met het hoofd onder een deken terecht komt
- Uitwendige ademhaling belemmering; treedt op als het hoofd tegen luchtdicht materiaal aan komt te liggen
- Vermoeidheid
- Sederende medicatie; het gebruik van medicijnen met een kalmerende werking
- Verandering in routine; een baby die bij het slapen gaan aan een fopspeen is gewend, wordt ook bij ons consequent voor het slapen een fopspeen, zonder koord of lint, gegeven.

De meest bekende inwendige factor is:

- Een licht geboortegewicht

#### *Voorkom gezondheidsschade door rook*

Het passief meeroken veroorzaakt schade aan de gezondheid van de baby en verhoogt de kans op wiegendood. Binnen de kinderdagverblijven en in de buurt van kinderen, mag niet gerookt worden.

#### Meer informatie over wiegendood

- [www.cjg.nl](http://www.cjg.nl) en [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl)

De mogelijkheden tot preventie zijn voor de kinderopvang niet wezenlijk anders dan voor de thuissituatie. Voor de baby zijn de omstandigheden op het kinderdagverblijf wel anders dan thuis;

- Het geven van borstvoeding wordt verstoord
- De verzorging van de baby's wordt op het KDV overgenomen door vaste medewerkers
- Nieuwe geluiden
- Andere geuren
- Ander bed
- Een enigszins afwijkende dagindeling (bij SKL wordt zoveel mogelijk aangesloten bij het dagritme van thuis)

SKL wil deze overgang verzachten door ouders in de gelegenheid te stellen hun kind geleidelijk te laten wennen aan deze veranderingen door hen te adviseren enkele wenmomenten af te spreken voor hun kind, zie het [Wenbeleid](#).

### **Afwijkende slaapverzoeken van ouders**

#### Buikslapen

Wij hanteren het landelijke advies om baby's op de rug te slapen te leggen; dit is de veiligste slaaphouding en verkleint het risico op wiegendood.

Buikslapen is alleen toegestaan onder de volgende voorwaarden:

- Met medische noodzaak
  - ✓ Ouders overleggen een schriftelijke verklaring van een arts waarin buikslapen wordt geadviseerd
  - ✓ Deze verklaring wordt opgeslagen in het dossier van het kind
- Zonder medische noodzaak
  - ✓ Ouders ondertekenen een formulier waarin zij verklaren dat zij verzoeken om hun kind op de buik te laten slapen. Hierin staat opgenomen dat:
    - Ouders zijn geïnformeerd over de risico's
    - Ouders de verantwoordelijkheid nemen over de risico's
  - ✓ SKL behoudt zich het recht voor om dit verzoek te weigeren indien het niet verenigbaar is met het veiligheidsbeleid.
  - ✓ Alle afspraken worden schriftelijk vastgesteld.

### Wat is fixeren?

Ouders kunnen er voor kiezen om hun kind in bed te fixeren, vastleggen. Redenen om te fixeren kunnen zijn:

- Blootwoelen  
Kan eenvoudig worden voorkomen door gebruik van een goed passende slaapzak.  
Dit wil zeggen:
  - ✓ Hals en armopeningen zijn niet zo ruim dat de baby in de zak kan verdwijnen,
  - ✓ Sluit met een rits naar de onderzijde toe,
  - ✓ Het stikseldraad is van katoen, i.v.m. het afknellen van de vingers bij een losgeraakt draadje nylon.
 Gebruik bij een te dunne slaapzak eventueel een laken of een dunne deken die dwars over het voeteinde rondom stevig kan worden ingestopt. Het aanpassen van de dikte van de slaapzak bij koudere temperaturen is echter veiliger!
- Uit bed klimmen en vallen  
Kinderen die thuis uit bed klimmen, slapen bij SKL in hoogslapers met een dakje, waardoor kinderen niet uit bed kunnen klimmen of vallen
- Buikslapen.

Aan fixeren kleven risico's. Gebruik van ondeugdelijk materiaal of verkeerde toepassing kan tot fatale gevolgen leiden. Het fixeren van baby's om rugligging te bevorderen, wordt in Nederland ontraden.

Indien ouders op persoonlijke redenen kiezen voor fixeren, dient men zich bewust te zijn van de beperkingen en de risico's hiervan. Omwille van de veiligheid van de baby fixeren wij de kinderen bij SKL uitsluitend tot een leeftijd van 6 maanden en tot de baby start met omrollen. Hoe ouder en sterker de baby wordt, hoe groter de kans op problemen bij het fixeren. Is een baby goed geoefend en instaat tot vlot omdraaien en zijn de omstandigheden in bed veilig, dan is het niet langer zinvol om tegen een zelf gekozen slaaphouding van de baby in te blijven gaan. Dan is vasthouden aan steeds terugleggen op de rug niet zinvol.

### Wat is Inbakeren

Het inbakeren van baby's, ofwel het in doeken wikkelen van jonge kinderen, wordt veel gedaan bij baby's die veel huilen en/of onrustig slapen. Tijdig inbakeren blijkt echter hetzelfde effect te hebben als het bieden van meer regelmaat, rust en minder prikkels.

Voorwaarden voor inbakeren:

- Een baby die niet in goede conditie is, of koorts heeft, mag nooit worden ingebakerd.
- Het kind op de juiste manier wordt ingebakerd d.w.z.: niet (te strak, te slap, te dik) of met ongeschikte middelen
- De ouders hebben deskundig advies ingewonnen bij een kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.
- Een ingebakerde baby moet de benen kunnen spreiden en optrekken om de kans op een heupafwijking te verkleinen.

Indien ouders om persoonlijke redenen kiezen voor inbakeren, dient men zich bewust te zijn van de beperkingen en de risico's hiervan. Omwille van de veiligheid van de baby worden kinderen bij SKL niet meer ingebakerd op de leeftijd van 6 maanden of wanneer de baby gaat omrollen. Vanaf 4 maanden zullen we het inbakeren gaan afbouwen.

*Voorwaarden voor het buikslapen, inbakeren en fixeren van een kind:*

- Fixeren, buikslapen en inbakeren gebeurt alleen op uitdrukkelijk, schriftelijk verzoek van de ouders
- Het inbakeren gebeurt op basis van een goede instructie aan de medewerkers door de ouders/verzorgers.
- Het inbakeren wordt thuis en bij de kinderopvang consequent toegepast
- De betrokken pedagogisch professionals voelen zich comfortabel en bekwaam om het inbakeren uit te voeren.

- Het inbakeren geschiedt met deugdelijk (door de ouders aangeleverd) materiaal; er is echter geen enkel product waarvan de veiligheid is vastgesteld!
- Door ouders/verzorgers ingevuld en ondertekend formulier [Afwijkend slaappatroon](#).

### **Documenten bij beleid**

[WI Slapen](#)

[F Afwijkend slaappatroon](#)

[F Melding vermoeden wiegendood](#)

[B Wennen](#)

[WI Veiligheid algemeen](#)

Veel gestelde vragen over Veilig slapen; Website [VeiligheidNL](#)