

Veilig Slapen en Preventie Wiegendood

Introductie	
Pasgeborenen zijn door de jaren heen steeds op wisselende manieren te slapen gelegd. Uit onderzoek blijkt dat pasgeborenen minder kans hebben op wiegendood als ze op de rug slapen, het niet te warm hebben tijdens slapen, slapen in een passende slaapzak of onder dekentje en slapen in een rookvrije ruimte.	
Doel & resultaat	
De kraamverzorgende is op de hoogte van het protocol Veilig Slapen en Preventie Wiegendood en adviseert en instrueert de ouders tijdens de kraamtijd .	
Doelgroep/toepassingsgebied	
Alle ouders en verzorgers.	
Verantwoordelijkheden	
De kraamverzorgende instrueert en informeert de ouders over de preventieve maatregelen om het risico op wiegendood zo veel mogelijk te verkleinen en zorgt dat de pasgeborene veilig kan slapen.	
Benodigdheden	
Folder Veilig Slapen Website www.veiligheid.nl Zorgdossier	
Werkwijze	
<p>Taken kraamverzorgende</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informeer de ouders en verzorgers over hoe de pasgeborene veilig kan slapen. Neem een actieve rol in, door instructie te geven • Geef de ouder(s) voorlichting hoe zij hun pasgeborene veilig kunnen laten slapen en wiegendood kunnen voorkomen • Verzeker je ervan dat de ouders of verzorgenden kennis hebben genomen van de toepassing van onderstaande beschermende factoren ter preventie van wiegendood <p>Beschermende factoren ter preventie van wiegendood</p> <p>Rugligging bij slapen Slapen op de rug met het hoofdje beurtelings naar links en naar rechts is een veilige slaaphouding. Het is belangrijk dat de pasgeborene hier zo snel mogelijk aan went.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg een gezonde pasgeborene op de 1^e dag na de geboorte op de rug te slapen. Als er problemen zijn voor wat betreft drinken, spugen of andere afwijkingen kan een ander voorschrift gelden. Afwijken van de rugligging vanaf de eerste dag gaat altijd in overleg met de verloskundige of (kinder-)arts. • Neem bij twijfel contact op met de verloskundige of (kinder-)arts. • Noteer twijfels en afwijkende afspraken in het zorgdossier en vermeld ook waarom er tijdelijk geen rugligging wordt of is gegeven en welke uitleg er is gegeven ten aanzien van veilig slapen in deze houdingen. <p>Buikligging alleen onder toezicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leg de pasgeborene vanaf de geboorte regelmatig kort op de buik, altijd onder toezicht. Op de buik liggen betekent een inspanning voor een pasgeborene. 	
Veilig Slapen en Preventie Wiegendood	Vastgesteld d.d.: 01-05-2021
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-05-2022
Versie: 3.0	Pagina 1 van 3

- Draai, tijdens het wennen aan het liggen op de buik, de pasgeborene terug op de rug, voordat hij/zij gaat huilen.
- Laat de pasgeborene even uitrusten en probeer het dan nog een keer. Blijf dit dagelijks herhalen en laat de pasgeborene steeds langer op de buik liggen.
- Geef de ouders voorlichting dat zij de tijd van het op de buik liggen kunnen uitbouwen.

Er zijn verschillende momenten tijdens de verzorging dat de pasgeborene kan oefenen met het op de buik liggen:

- Leg de pasgeborene op de buik van de moeder/vader (buik tegen buik).
- Tijdens het afdrogen kan de pasgeborene op de buik gelegd worden op het aankleedkussen.
- Tijdens de borstvoeding kan een moeder haar kind in de biological nurturing positie voeden (achteroverleunende houding), [zie Handboek Borstvoeding](#).

Rooming in

Adviseer de ouders om de pasgeborene het eerste half jaar op de ouderslaapkamer te laten slapen. Slapen in de nabijheid van ouders biedt bescherming. Ouders hebben het snel in de gaten als hun pasgeborene in moeilijkheden verkeert.

Daarnaast heeft het de volgende voordelen:

- de ouders leren de geluiden van hun pasgeborene herkennen
- de ouders kunnen snel inspelen op de behoeftes van hun kind
- het bevordert de hechting

De veiligste slaapplek voor de pasgeborene is een eigen slaapplek: wieg/bed/co-sleeper dichtbij de ouders. **Als dit niet mogelijk is, kan gedacht worden aan een aangrenzend vertrek en openstaande deuren, zodat de pasgeborene te horen is.**

Slapen in de kinderwagenbak

Raad de ouders af om hun pasgeborene te laten overnachten in de kinderwagenbak. De wagenbak heeft gesloten en opstaande wanden waardoor er onvoldoende luchtcirculatie is. De pasgeborene kan hierdoor versuffen en het bewustzijn verliezen.

Borstvoeding en gebruik fopspeen

- Adviseer ouders borstvoeding te geven. Borstvoeding werkt beschermend en is risico verlagend.
- De fopspeen werkt risico verlagend, maar kan een tepel-speen verwarring geven als de borstvoeding nog niet goed op gang is. Adviseer de ouders om een fopspeen te gebruiken wanneer de borstvoeding goed op gang is. Zo voorkom je mogelijke tepel – speenverwarring.
- Als een baby aan een fopspeen is gewend, is het belangrijk om die dan ook altijd (ook tijdens de kinderopvang) voor het inslapen aan te bieden.
- Het is wenselijk het fopspeengebruik voor de eerste verjaardag af te bouwen.

Ter preventie van wiegendood heeft een fopspeen een beschermend effect. Mogelijk spelen de volgende factoren een rol:

- een kind met fopspeen ligt minder snel met neus en mond op het matras. Het leert vlotter het hoofdje te draaien naar de zijkant, omdat de speen anders in het gezicht drukt;
- het zuigen stimuleert de spierontwikkeling in mond en kaak. De tong komt hierdoor meer naar voren te staan, wat de luchtwegen vrij houdt;
- met een fopspeen ademt een kind door de neus. Het zal daardoor minder snel onder het beddengoed raken, omdat het de neus wil vrijhouden;
- kinderen met een fopspeen draaien minder in bed.

Veilig Slapen en Preventie Wiegendood	Vastgesteld d.d.: 01-05-2021
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-05-2022
Versie: 3.0	Pagina 2 van 3

Veilig slapen door meerlingen

Een meerling kan goed op één kamer slapen. Met verzorgen is dit makkelijk doordat alle spullen aanwezig zijn op de kamer. Het is niet verstandig om een tweeling in één bed (één of twee matrassen) te leggen. De andere helft van de tweeling kan ook als een risico verhogend object kan gelden, waar een kind met het gezicht tegenaan kan gaan liggen en waarmee het verstikt/verstrikt kan raken. Met zijn tweeën in een bed produceren ze meer warmte en dit kan gevolgen hebben voor de warmtestuwing (wiegendood).

De omgeving

Geef de ouders voorlichting en instructie over de volgende aandachtspunten:

- Het bed/de wieg dient bij tocht of enkelglas niet te dicht bij het raam geplaatst te worden.
- Het is van belang dat de babykamer niet te warm is. Wanneer de pasgeborene zichzelf op temperatuur kan houden is een kamertemperatuur van 16-18°C voldoende.
- Het bed/de wieg dient niet te dicht bij de verwarming geplaatst te worden. Het kind kan het te warm krijgen of zich er aan branden.
- Laat de pasgeborene onder een dekentje of in een passende slaapzak slapen en niet onder een dekbedje.
- Het bed/de wieg mag nooit in de buurt van gordijnen, koorden of snoeren staan. Dit geldt ook voor het hemeltje boven het bed: Let op strikjes en touwtjes. Het kind kan zich erin verstrikken.
- Het ventileren van de babykamer en het matrasje is belangrijk, minimaal 1 keer per dag het raam een tijdje openzetten.
- Geef advies over niet roken in de omgeving van de pasgeborene. Dit kan de gezondheid van het kind nadelig beïnvloeden op korte en lange termijn. Passief roken blijkt een belangrijke factor voor het optreden van wiegendood. De gevolgen van derde handsroken op wiegendood zijn nog niet bekend, maar het is wel duidelijk dat pasgeborenen meer schadelijke stoffen binnenkrijgen doordat ze veel in hun mond stoppen, waar derde hands rook op kan zitten.

Verslaglegging

Zorgdossier

Bijlagen en/of referenties

[JGZ-richtlijn "Preventie wiegendood" \(NCJ, juni 2009\)](#)

[Slapen \(veiligheid.nl\)](#)

Handboek Borstvoeding (KCKZ, 2018)

[Folder Veilig Slapen](#)

[Landelijke Samenwerking Afspraak Preventie van wiegendood](#) (TNO, 2016)

Bijlage 1 Risicofactoren die kunnen leiden tot wiegendood

Veilig Slapen en Preventie Wiegendood	Vastgesteld d.d.: 01-05-2021
Documenteigenaar: KCKZ	Evaluatie d.d.: 01-05-2022
Versie: 3.0	Pagina 3 van 3