

Raadpleeg ook je arts als je baby:

- Ongewoon bleek ziet
- Ongewoon veel zweet tijdens zijn slaap (zijn kleertjes zijn doorweekt), zonder aanwijsbare reden
- Luidruchtig ademt of snurkt zonder een infectieziekte te hebben

Vragen?

Mocht u nog vragen hebben, dan kan u steeds terecht bij ons team.

Telefoon: 056/ 62 32 70

Contact

Secretariaat Materniteit: 056/ 62 32 70

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
MATERNITEIT

Auteur: Dienst Materniteit
Publicatiedatum: Juli 2019
Doc: 503

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Veilig slapen

Enkele tips

Het is essentieel om jouw baby een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat hem/ haar tijdens de slaap niets overkomt.

Gedurende het verblijf op de materniteit zullen de voedvrouwen en kinderartsen jullie voldoende raad en tips geven om een veilige slaapomgeving te creëren. ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Conform de aanbevelingen van de AAP (American Academy of Pediatrics) is bed-sharing (mama en baby slapen samen in 1 bed) niet toegestaan. Deze regel dient op de materniteit strikt opgevolgd te worden door de vroedvrouwen.

Een veilige slaapomgeving

Leg je baby te slapen op een **stevige matras**, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik om dezelfde reden **geen hoofdkussen**. Voorkom het gevaar voor ophanging of verstikking door de volgende aanbevelingen te volgen:

- Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het wiegje of bedje, zodat de baby niet tussen de matras en de bedrand gekneld kan raken.
- Indien je rond het bed een stoffen bekleding wil gebruiken, zorg er dan voor dat die stevig vast zit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 8 cm van elkaar staan; anders kan de baby zijn hoofd tussen de spijltjes klemmen.

Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: kleine of grote koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken enz. Laat geen dieren in zijn kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

Een veilige slaaphouding

Leg je kind **steeds op zijn rug** tenzij je arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt.

In rugligging blijft zijn gezichtje vrij, kan het makkelijker ademen en is het gevoeliger voor de prikkels in zijn omgeving.

Ook als je kind ziek is, is rugligging de beste houding: als zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt het zijn koorts vlugger kwijt.

Bij oprispingen zal je kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op de buik zou liggen.

Veilig toedekken, bij een veilige kamertemperatuur

Zorg ervoor dat je kind het niet te koud of te warm heeft om te slapen. Voor kinderen jonger dan 8 weken, **mag de kamertemperatuur nooit meer dan 20°C bedragen. Daarna mag de kamertemperatuur nooit meer dan 18°C bedragen.**

Dek je baby lichtjes toe. Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je kind, zijn voldoende. Hou het gezichtje vrij. Gebruik liever geen donsdeken.

Een rookvrije omgeving

Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is ten eerste af te raden. Laat niemand roken in bijzijn van je kind, noch in huis, noch in de wagen. Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waar je kind slaapt

Wat betreft medicatie

Geef je kind geen enkel geneesmiddel zonder doktersvoorschrift en zeker **geen hoestsiroop** of kalmerende middelen.

Als je borstvoeding geeft, neem dan ook zelf geen enkel geneesmiddel zonder je arts te consulteren.

Een regelmatig levensritme

Algemene regel: respecteer het slaapritme van je kind en zorg ervoor dat het voldoende slaap krijgt.

Enkele bijkomende tips:

Borstvoeding is ideaal voor kinderen van minder dan zes maanden.

Als je baby een flesje krijgt, controleer dan eerst of de inhoud ervan niet te warm of te koud is.

In de zomer: **laat je baby regelmatig drinken** om uitdroging te voorkomen.

In de wagen: laat het niet te warm worden, doe zijn muts af en open zijn jasje. **Laat je baby nooit alleen in de wagen.**

Als je een lange autorit maakt of als het zeer warm is, geef je baby dan regelmatig te drinken.

Wees waakzaam

Je baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen... Ga kijken of alles goed gaat.

Als je één van de volgende signalen ziet, raadpleeg dan meteen een arts:

- Je baby is nog geen drie maanden oud en heeft meer dan 38°C of minder dan 36°C zonder aanwijsbare reden
- Je baby vertoont een recente gedragsverandering: hij is ongewoon kalm of opgewonden
- Je baby kreunt terwijl hij slaapt en terwijl hij wakker is
- Je baby geeft over of wil niet eten
- Je baby heeft ademlast