

Protocol veilig slapen en wiegendoodpreventie

Wat is wiegendood

Wiegendood is het onverwacht tijdens de slaap overlijden van een kindje van nul tot twee jaar. Voordat het kind overleed waren er vooraf geen duidelijke ziekteverschijnselen. Onderzoek naar de mogelijke oorzaken van het overlijden levert vaak geen duidelijk antwoord op. Tegenwoordig neemt men algemeen aan dat wiegendood in de regel meerdere oorzaken tegelijkertijd heeft. Die worden onderscheiden in uitwendige en inwendige factoren. Bekende uitwendige, en doorgaans vermijdbare, factoren zijn:

- Slapen in buikligging
- Luchtweginfectie
- Passief roken
- Warmtestuwing
- Rebreathing
- Uitwendige adembelemmering
- Vermoeidheid
- Sederende medicatie

Preventieve maatregelen:

1. Leg een baby nooit op de buik te slapen

Een baby op de buik te slapen leggen maakt het risico van wiegendood wel vier tot vijf maal groter dan gemiddeld. Bij een verkouden baby nog iets meer. Leg een baby dus nooit op de buik. Leg een baby ook niet eens één enkele keer op de buik te slapen, bijvoorbeeld omdat het kind alleen dan troostbaar lijkt. Er zijn helaas diverse voorbeelden dat zo'n uitzondering fataal afliep

Er zijn bepaalde (aangeboren) afwijkingen waarbij buikliggen wel wenselijk kan zijn.

Vraagouders dienen dan een schriftelijke verklaring van hun arts te overleggen (kopie hiervan wordt op het kantoor van Kind-Zijn bewaard).

Kiest een ouder wordende baby, die gezond, in goede conditie en motorisch goedontwikkeld (zodat vlot om en om draaien geen probleem is), regelmatig zelf voor op de buik slapen, dan is vasthouden aan steeds terugleggen op de rug niet zinvol. Gemiddeld zijn baby's met 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.

Willen ouders toch dat hun baby in buikhouding slaapt, leg dit dan opdracht schriftelijk vast, met redenen omkleed, en door de eindverantwoordelijke vraagouders ondertekend.

2. Inbakeren

Inbakeren van baby's is al enige tijd populair. Als vraagouders met het verzoek komen hun baby op de door hen toegepaste wijze in te bakeren, dient allereerst te worden nagegaan of het inbakeren wordt gedaan in overleg of met instemming van consultatiebureau of kinderarts en of de juiste, veilige methode, met goed materiaal en binnen strikte leeftijdsgrenzen wordt toegepast.

Zorg ervoor dat de ouders een aantal malen voordoen hoe zij thuis de baby inbakeren en vraag of zij een aantal malen willen toezien of de gastouder de baby op de juiste wijze inbakert. In elk geval wordt inbakeren na de zevende maand sterk ontraden in verband met toenemende veiligheidsrisico's. Op verkeerde wijze inbakeren kan risicovol zijn.

3. Voorkom dat een baby te warm ligt

De factor warmtestuwing speelt een waarneembare rol onder de baby's die aan wiegendood overlijden. Door koude overlijdt zelden een baby. Zolang de voetjes (iets meer betrouwbaar dan het nekje) van een baby in bed prettig aanvoelen, heeft die het niet te koud.

Voel regelmatig of de baby het niet te warm heeft. De aanbevolen slaapkamertemperatuur is 15 tot 18 graden. Er hoeft doorgaans geen verwarming aan op de slaapkamer.

Leg een baby bij voorkeur te slapen in een slaapzak of onder een laken met een dekentje dat goed kan worden ingestopt. Maak het bedje zo op dat de baby met de voeten nagenoeg tegen het voeteneind ligt (dat heet laag opmaken).

Gebruik geen dekbedjes voor kinderen van 0 t/m 2 jaar.

Laat een baby ook nooit met bedekt hoofd slapen!

4. Zorg voor veiligheid in het bed

Te zachte matrassen blijken uit vele onderzoeken een duidelijk verhoogd risico te geven. De gastouder gebruikt bij kleine kinderen nooit een kussen, een kussenachtige knuffel, zachte hoofd- en zijwandbeschermers, zeiltjes, tuigjes, koorden of voorwerpen van zacht plastic in het bedje. Voor een fopspeen mag niet meer dan 10 centimeter koord worden gebruikt.

Zij maakt het babybed kort op. Dit is bedoeld om te voorkomen dat het kind onder het beddengoed schuift.

Wij adviseren gastouders het beddengoed regelmatig te wassen en/of te luchten.

5. Voorkom gezondheidsschade door meerooken!

Wij vragen alle gastouders om niet te roken tijdens de opvang van de kinderen of alleen buiten.

6. Houd voldoende toezicht

De gastouder gaat regelmatig bij het slapende kind kijken.

Als er ondanks alle voorzorgen toch een baby in slechte conditie wordt aangetroffen, prikkel het kind dan door het aan te tikken en wat te bewegen en zie of het zich herstelt. Zo niet, sla dan alarm (112 bellen) en begin met reanimatie en mond-op-mondbeademing. De andere kinderen mogen niet zonder toezicht gelaten worden. Het is van belang om van begin af aan feiten te noteren zoals het tijdstip, de omstandigheden en de betrokkenen.

7. Handelen in geval van calamiteit

- Blijf kalm
- Prikkel de baby
- Bel direct 112
- Pas bij niet reageren mond op mond beademing toe
- Maak notities
- Licht gastouderbureau Kind-Zijn in
- Schroom niet te vragen om nazorg