

## NEEM CONTACT OP MET JE ARTS ALS JE BABY:

- nog geen drie maanden oud is en meer dan 38 °C heeft zonder aanwijsbare reden;
- een recente gedragsverandering vertoont (bv. ongewoon kalm of opgewonden);
- kreunt tijdens de slaap én tijdens het wakker zijn;
- overgeeft of niet wil eten;
- ademlast heeft;
- ongewoon bleek ziet;
- ongewoon veel zweet tijdens de slaap (doorweekte kleertjes) zonder aanwijsbare reden;
- luidruchtig ademt of snurkt zonder een infectieziekte te hebben.

## AANDACHTSPUNT:

Als je baby gehuild heeft en daarna in slaap gevallen is, ga dan steeds kijken of alles goed gaat.

## EXTRA TIPS:

- Geef je kind geen geneesmiddel zonder doktersvoorschrift, al zeker geen hoestsiroop of kalmerende middelen.
- Borstvoeding is ideaal voor kinderen jonger dan zes maanden. Als je borstvoeding geeft, neem dan ook zelf geen enkel geneesmiddel zonder je arts te consulteren.
- Als je baby een flesje krijgt, controleer dan eerst of de inhoud ervan niet te warm of te koud is.
- Laat je baby in de zomer regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen.



## MEER INFO?

Heb je na het lezen van de folder nog vragen, aarzel dan niet om contact op te nemen:

### ➤ dienst materniteit

**09 246 25 00 (AZ Maria Middelaes)**

**09 387 72 50 (AZ Sint-Vincentius Deinze)**

AZ Maria Middelaes en AZ Sint-Vincentius Deinze hebben deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze folder vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, AZ Sint-Vincentius Deinze, hun medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

# Preventie wiegendood

Enkele richtlijnen



PATIËNTENINFORMATIE



Buitenring Sint-Denijs 30, 9000 Gent  
09 246 46 46 | [info@mijnziekenhuis.be](mailto:info@mijnziekenhuis.be)

[mariamidelaes.be](http://mariamidelaes.be)

Volg ons ook op:    



Schutterijstraat 34, 9800 Deinze  
09 387 71 11 | [info.deinze@mijnziekenhuis.be](mailto:info.deinze@mijnziekenhuis.be)


SAP 735 | februari 2025



## BESTE OUDER,

Ook jouw baby, klein maar sterker dan je denkt, is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme in de directe omgeving. Het is essentieel je baby een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat er tijdens diens slaap niets gebeurt.

Jij, als ouder, weet of je kindje normaal kijkt, lacht, reageert, weent, eet en slaapt.



Zorg voor een regelmatig levensritme: respecteer het slaapritme van je kind en zorg ervoor dat het genoeg slaap krijgt.

## Een veilige slaaphouding

- Leg je kind steeds op de rug, tenzij je arts om medische redenen een andere houding aanraadt. In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan het kind gemakkelijker ademen en is het gevoeliger voor de stimuli in zijn omgeving.
- Ook als je kind ziek is, is rugligging de beste houding. Als het hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt het de koorts vlugger kwijt.
- ➔ Bij oprispingen zal je kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op de buik zou liggen.

## Een veilige slaapomgeving

Leg je baby te slapen op een stevige matras, zodat die er niet in wegzinkt. Gebruik om dezelfde reden geen hoofdkussens. Volg onderstaande regels om ophanging of verstikking te voorkomen:

- 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.
- Als je rond het bed stoffen bekleding gebruikt, zorg er dan voor dat die stevig vast zit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 6,5 cm van elkaar staan, anders kan het hoofd van de baby tussen de spijltjes geklemd raken.
- Leg je baby niet in je bed terwijl je zelf slaapt, maar in het eigen bedje in je buurt.
- Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin je kind moet slapen: kleine of grote koorden die zich om de nek kunnen draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee het gezichtje bedekt kan geraken ...
- Laat geen dieren in de kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

Dek je baby veilig en 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 geen donsdeken de eerste 2 jaar, dit isoleert te veel waardoor de temperatuur onder het deken te hoog kan oplopen.

## Een gezonde leefomgeving

**Roken, zowel tijdens de zwangerschap als na de geboorte, is ten zeerste af te raden. Laat niemand roken in bijzijn van je kind, noch in huis, noch in de wagen.**

- Zorg voor een goede kamertemperatuur in de slaapruijme.
- ➔ Tot de leeftijd van 8 weken wordt een temperatuur van 20°C aangeraden, Vanaf 8 weken wordt dat 18°C.

De temperatuur laag houden in de leefomgeving en op warme dagen is niet altijd haalbaar. Het is dus belangrijk om slaapkledij en beddengoed af te stemmen op de omgevings-temperatuur, zowel binnen als buiten.

Probeer de warmte van buitenaf tegen te houden met lamellen, rolluiken of gordijnen.

Verhoog het toezicht bij extreem hoge temperaturen.

- Baby's dutten vaak in tijdens een autorit. Ook in de auto kan je via de temperatuur binnen, de kledij en de toedekking ervoor zorgen dat je baby 'lekker fris' slaapt.
- ➔ Laat je baby nooit alleen in de auto.

