

Pedagogisch handelen



Veilig Slapen

Overzicht wijzigingen / evaluaties

Versienummer: **Datum:** **Wat is er gewijzigd:**

1.0	16-06-2021	Herschrijven van protocol
2.0	15-03-2023	Tekstuele aanpassingen. Aanvullingen bij 'voorwaarden' en 'slaapvoorschriften'
3.0	17-01-2024	Aanpassingen: • Titel • Inleiding • Toevoeging: Slapen • Toevoeging: Bij nood
4.0	26-03-2025	Geëvalueerd en geen wijzigingen
4.1	26-05-2025	Aanpassing: 'Veiligheid in bed'
4.2	09-07-2025	Aanpassing: 'Inbakeren' en 'Buiten slapen - Voorwaarden'
4.3	19-08-2025	Vervanging van pedagogisch medewerker naar pedagogisch professional
4.4	20-08-2025	Aanpassing: 'Rugligging', 'Inbakeren', 'Veiligheid in bed' en 'Buiten slapen - Voorwaarden'
4.5	18-09-2025	Aanpassing: 'Veiligheid in bed', 'Toezicht' en 'Buiten slapen - Voorwaarden'
4.6	29-10-2025	Aanpassingen gehele protocol n.a.v. nieuwe ontwikkelingen veilig slapen in de kinderopvang.

Inleiding

Voor wie?

Alle medewerkers op locaties HOPPAS kinderopvang.

Waarom?

Het (buiten) slapen van kinderen dient bij te dragen aan een gezonde ontwikkeling van het kind, zowel fysiek als mentaal. Een kind moet het zelf als prettig ervaren en wat het buiten slapen betreft moeten ouders er ook van overtuigd zijn dat dit goed is voor hun kind. Aangezien veranderingen in routine (thuis/kinderopvang) duidelijk een risico verhogend effect kunnen hebben op het veilig slapen, is het van belang om de bestaande preventieadviezen nadrukkelijk op te volgen.

Wat is de inhoud?

Dit protocol geeft de uitgangspunten weer over veilig slapen, zowel binnen als buiten. Daarnaast geeft het duidelijk richting over wanneer er wel en niet buiten geslapen kan worden.

Slapen

Jonge kinderen slapen veel. Het is dan ook van belang om kinderen op een veilige manier te laten slapen. Over de oorzaken van wiegendood is nog niet alles duidelijk. Wel zijn er een aantal risico verhogende factoren die hierop van invloed kunnen zijn. Door het opvolgen van de bestaande preventieadviezen kunnen deze risico verhogende factoren worden verkleind.

Rugligging

- Rugligging is de veiligste slaaphouding voor een baby. Buikligging maakt het risico op wiegendood vier tot vijf maal groter dan gemiddeld. Bij een verkouden baby is dit risico nog groter. Op het moment dat een baby niet aan buikligging gewend is, verhoogt dit het risico. Leg daarom een baby ook niet een enkele keer op de buik te slapen op het moment dat de baby ontroostbaar lijkt.
- Wijs ouders die buikligging wensen op de preventieadviezen. Willen zij desondanks dat hun baby in buikhouding slaapt (soms hebben zij hun kind daar al aan gewend), dan wordt dit door HOPPAS vastgelegd in het ouderportaal bij kindnotities en in het toestemmingsformulier veilig slapen.
- Gemiddeld zijn baby's met 5 maanden in staat om zelfstandig van rug naar buik en weer terug te draaien. Sommige baby's zijn hier pas met negen maanden aan toe. Kiest een ouder wordende baby (gezond, in goede conditie en motorisch zo ontwikkeld dat vlot om en om draaien geen probleem is) er regelmatig zelf voor om op de buik te slapen, dan is het steeds terugleggen op de rug niet zinvol. Dit zal de slaap verstoren. Let bij deze kinderen wel extra op de veiligheid in bed.

Inbakeren

De jeugdgezondheidszorg hanteert de multidisciplinaire richtlijn Excessief huilen met het uitgangspunt dat inbakeren kan worden overwogen, als regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie onvoldoende effect hebben. Het inbakeren gaat dan samen met regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie.

- Wanneer ouders willen dat hun baby wordt ingebakerd, wordt dit gedetailleerd vastgelegd in het ouderportaal onder kindnotities en in het toestemmingsformulier veilig slapen. Vraag ouders naar de reden. Het inbakeren van baby's om rugligging te bevorderen wordt in Nederland afgeraden.
- Wordt inbakeren geadviseerd, dan dient het te gebeuren met een 'veilig geacht' hulpmiddel (bijvoorbeeld een kant-en-klare inbakerdoek). Daarnaast dient dit consequent en zorgvuldig

te worden toegepast. Gebruik van stabilisatierolletjes, zijligkussentjes of -wigjes tijdens de slaap wordt afgeraden.

- Als ouders een verzoek doen om hun baby op de door hen toegepaste wijze in te bakeren, dient allereerst te worden nagegaan of de juiste, veilige methode wordt toegepast, met goed materiaal en binnen veilige leeftijdsgrenzen.
- Een baby die niet in goede conditie is of koorts heeft mag **nóóit** worden ingebakerd.
- Op verkeerde wijze of met ongeschikte middelen inbakeren kan risicovol zijn en de kans op het ontwikkelen van een heupafwijking bevorderen. Om de kans op een heupafwijking te verkleinen, moet een ingebakerde baby de benen kunnen spreiden en optrekken.
- Strikte leeftijdsgrenzen zijn van belang: een al wat oudere baby die er ingebakerd of losjes ingepakt in slaagt om te draaien, belandt in een potentieel levensbedreigende situatie. Het actuele advies is om inbakeren bij voorkeur na de vierde maand af te bouwen en uiterlijk na de zesde maand te stoppen in verband met toenemende veiligheidsrisico's. Als een baby eerder, dus voor de leeftijd van 6 maanden, al een poging doet om te gaan draaien van rug naar buik, wordt het inbakeren direct gestopt.

Veiligheid in bed

- Binnen HOPPAS wordt er gebruik gemaakt van slaapzakken. Dit is de meest veilige manier van slapen. Bij gebruik van een slaapzak is ander beddengoed vaak niet nodig. De armsgaten en halsopening van de slaapzak sluiten goed aan, zodat een baby niet met het hoofdje of de armen in de slaapzak terecht kan komen. De sluiting van de rits zit ter hoogte van de onderbeentjes.
- Mocht er onverhoopt geen slaapzak zijn, maak het bedje dan laag op en zorg ervoor dat het laken en dekentje goed ingestopt zijn. Gebruik nooit een dekbedje. Een deken in een dekbedhoes kan wel, mits deze goed ingestopt is. Maak het babybed kort op, zorg ervoor dat de voetjes vrijwel tegen het voeteneinde liggen. Zo kan het kind niet onder het beddengoed schuiven.
- Uitzondering stevig instoppen met strakgespannen laken: baby's die aanstalten maken om te gaan omdraaien van rug naar buik, maar nog niet in staat zijn om zelf terug te draaien en baby's die erg veel huilen en/of onrustig zijn (en daardoor slecht slapen), kunnen ingestopt worden met een strakgespannen laken. Dit zorgt er voor dat de baby langer veilig op de rug blijft liggen en/of rustig wordt.
- Gebruik nooit een kussen, kussenachtige knuffel of voorwerpen van zacht plastic in het bedje. Een klein knuffeldoekje, bestaande uit een stevig gevuld koppie en twee laagjes stof, mag wel. Let ook op loshangende koortjes.
- Armbanden, kettingen, ringen en haarelastiekjes worden bij de kinderen uitgedaan.
- Een kinderwagen is geen veilige slaapplek. Mocht het voorkomen dat het kind beter slaapt in de kinderwagen, dan wordt dit door HOPPAS, in overleg met ouders, vastgelegd in het ouderportaal bij kindnotities en in het toestemmingsformulier veilig slapen.
- Bij het opmaken van de slaapplek van de kinderen worden passende hoeslakens gebruikt en wordt er voor gezorgd dat de matrassen vlak op de bodem van de slaapplek liggen. Daarnaast zijn de matrassen in de slaapplekken stevig, vlak en passend voor de slaapplek.

Kritieke ontwikkelingsfase

In de fase waarin een baby probeert om voor de eerste keer om te draaien van rug naar buik, is er een sterk verhoogd risico op wiegendood. De keren daarna, als de baby het omdraaien nog niet goed beheerst en nog niet kan terugdraaien, geven ook een verhoogd risico. De baby kan met het gezichtje tegen het matras komen te liggen en daardoor niet goed ademen. Vaak komt deze kritieke fase in de ontwikkeling van de baby juist op het moment dat het nog maar net gestart is in de kinderopvang.

Belangrijke aandachtspunten in deze fase zijn:

- Wij informeren ouders direct als hun baby pogingen doet tot draaien naar de buik.
- Omgekeerd vragen wij de ouders actief of hun baby thuis al pogingen doet tot draaien naar de buik, zodat wij hierop voorbereid zijn.
- Wij leggen ouders uit waarom deze fase zo risicovol is. Daarnaast adviseren we ouders om hun baby overdag tijdens het spelen regelmatig even op de buik te leggen, terwijl de ouder erbij blijft. Dat is goed voor de motorisch ontwikkeling en het helpt bij het leren terugdraaien van buik naar rug.
- Bij een baby in deze ontwikkelingsfase nemen wij extra maatregelen wat betreft het stevig instoppen met een strakgespannen laken.
- Als een baby toch zelf naar de buik gedraaid is, leggen we de baby terug op de rug.

Warmtestuwing (bij binnen slapen)

Warmtestuwing is een risicofactor voor wiegendood. Daarom is het van belang dat een baby niet te warm toegedekt wordt.

- De warmteregulatie gaat bij een baby via het hoofd. Een baby heeft binnen dan ook beslist geen mutsje nodig. Door koude overlijdt zelden een baby.
- Een baby die veel transpireert heeft het te warm. Zolang het nekje van de baby lauwwarm aanvoelt, heeft deze het niet te koud.
- Zorg ervoor dat het slaapvertrek niet te warm is of te warm wordt. Het streven is om de slaapkamertemperatuur tussen de 15 en 20 graden te houden. Kijk regelmatig op de thermometer wat de temperatuur is in de ruimte en lucht met regelmaat de verblijfs- en slaapruiden. De verwarming hoeft er vaak niet aan. Daarnaast wordt er ook geen airco gebruikt in de slaapruiden op het moment dat er kinderen slapen.

Toezicht

- Kijk elke keer als je een kindje naar bed brengt ook even in de andere bedjes.
- Het uitgangspunt is om elk kwartier ter controle langs alle kinderen te gaan. Een zo kort mogelijke interval is wenselijk. Een gevaarlijke situatie kan een baby al snel fataal worden.
- Houd nieuwkomers en jonge baby's wat extra in de gaten. Veranderingen in omstandigheden en routine kunnen namelijk stress en slaapverstoring veroorzaken. De situatie thuis verschilt in vrijwel alle opzichten van de situatie tijdens kinderopvang. Om startende jonge baby's extra in de gaten te kunnen houden, laten we een baby soms tijdelijk op de groep slapen in een veilig bedje of wiegje in een rustige hoek.
- We houden baby's die in de ontwikkelingsfase zitten, waarin ze bijna gaan omdraaien van rug naar buik en baby's die net voor de eerste keer zijn omgedraaid, extra goed in de gaten.
- We maken gebruik van een (beeld)babyfoon. Op groepen waar de slaapkamer direct grenst aan de groep wordt een babyfoon zonder beeld gebruikt.

Fopspeen

Omdat veranderingen in routine duidelijk een risico verhogend effect hebben, is het aan te raden om een baby die bij het slapen gaan aan een fopspeen is gewend, die ook in kinderopvang consequent voor het slapen te geven. Aanbevolen wordt het gebruik van een fopspeen na de leeftijd van 10 maanden af te bouwen. Gebruik voor een speen geen koord of lint dat langer is dan 10 centimeter.

Medicijnen

Gebruikt een baby medicijnen, vraag dan om het advies van de behandelend arts of ga na of er sprake is van een slaapverwekkende bijwerking.

Roken

Roken is een risicofactor voor wiegendood. Daarnaast kan rook een baby veel schade doen met blijvende gevolgen van dien. Binnen de gebouwen, op de buitenplaats of in aanwezigheid van kinderen mag er bij HOPPAS dan ook niet gerookt worden.

Buiten slapen

Buiten slapen is een gezonde en veilige manier om een kind te laten slapen. Binnen HOPPAS wordt gebruik gemaakt van speciale buitenbedden. De buitenbedden zijn van goede en professionele kwaliteit. Buiten slapen is gezond voor de groei van de longen, ontwikkeling van de luchtwegen en de aanmaak van vitamine D. Het geeft innerlijke rust, door naast het slapen, te genieten van de omgeving. Wanneer kinderen buiten slapen, slapen zij over het algemeen rustiger en langer.

Voorwaarden

Voor het buiten slapen hanteren we de volgende regels:

- De ouders moeten toestemming geven via het ouderportaal en het toestemmingsformulier veilig slapen.
- We laten baby's in kleine stapjes wennen aan buitenslapen. Er wordt gestart met één slaapje per dag, dat indien gewenst, geleidelijk wordt uitgebreid naar twee. Voor baby's tot één jaar geldt een maximale buitenslaaptijd van drie uur per slaapmoment, om risico op koude stress te beperken.
- Er wordt ieder kwartier bij de kinderen gekeken. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van een (beeld)babyfoon of het buitenbed staat dusdanig in het zicht van de pedagogisch professionals.
- Het welbevinden van het kind staat voorop. Als het kind niet goed of helemaal niet slaapt in het buitenbed, slaapt het binnen. Het bed wordt altijd uit de wind en de zon gedraaid.
- De voeten van de kinderen worden na het slapen gecontroleerd. Bij koude voeten wordt er in het vervolg extra kleding aangetrokken. Als het kind zweetvoeten heeft, dan moeten er kleren uit.
- De thermometer hangt aan/bij het buitenbed.
- Het bed wordt eens per week grondig schoongemaakt van binnen en van buiten.
- Na het gebruik wordt het matras en het beddengoed binnen bewaard.

Baby's en kinderen met neurologische stoornissen laten wij niet buiten slapen. Ook laten we baby's en kinderen met een extreem gevoelige huid of die duimzuigen niet buiten slapen bij lage temperaturen.

Slaapvoorschriften

- Bij warmer dan ongeveer 20 graden slapen de kinderen zonder deken of broek in een dunne slaapzak.
- Bij ongeveer 20 graden slapen de kinderen met een normale slaapzak en een T-shirt.
- Bij ongeveer 15 graden slapen de kinderen in een normale slaapzak met een jasje of vestje met een deken.
- Bij ongeveer 10 graden slaapt het kind in een winterslaapzak, met mutsje en deken.
- Bij ongeveer 5 graden krijgt het kind een skipakje met capuchon aan (zonder muts).

Voorwaarden voor weersomstandigheden:

- Als er mist is of onweer, mogen er geen kinderen in het buitenbedje slapen.
- Als het regent mogen kinderen in het buitenbedje slapen, mits de regen niet naar binnen valt.
- De kinderen mogen buiten slapen tot maximaal 28 graden.
- Het buitenbed wordt in de schaduw gezet bij meer dan 20 graden.
- Als in de winter de gevoelstemperatuur heel koud en guur is, wordt een kind niet in een buitenbed gelegd. Bij meer dan 5 graden onder nul slapen kinderen binnen.

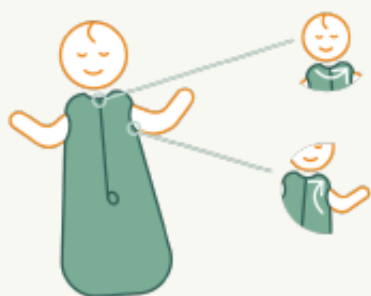
Bij nood

Mocht er ondanks alle voorzorgen toch een kind in slechte conditie worden aangetroffen, prikkel het kind dan door het aan te tikken, de voetzolen te kietelen en/of het op te pakken. Herstelt het kind niet, sla dan alarm (112 bellen) en kijk of reanimatie nodig is.

De 4 van Veilig Slapen in de kinderopvang

Als wij een baby in bed leggen, dan...

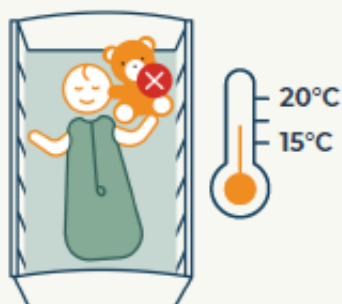
- 1 ...leggen wij de baby
in een slaapzak



- 2 ...leggen wij de baby
op de rug



- 3 ...leggen wij de baby in
een veilig bedje



- 4 ...houden wij voldoende
toezicht

