

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

## 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.
- ▶ Als je baby zuigelingenvoeding 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 de muts af en het jasje van de baby open. Laat je baby nooit alleen achter in de wagen.
- ▶ Als je een lange autorit maakt of als het zeer warm is, laat je baby dan regelmatig 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 koorts of minder dan 36°C zonder aanwijsbare reden.
- ▶ Je baby vertoont een recente gedragsverandering: hij is ongewoon kalm of opgewonden.
- ▶ Je baby kreunt .
- ▶ Je baby geeft over of wil niet eten.
- ▶ Je baby heeft ademlast.

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.



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**

Kraamafdeling

T +32 (0)9 224 83 70

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be



**AZ JAN PALFIJN  
GENT**



# Veilig slapen

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

*Je baby is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem.*

*Het is essentieel hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe je er kan voor zorgen dat hem tijdens zijn slaap niets overkomt.*

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

## 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 regels 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 rand van het bed gekneld kan geraken.
- ▶ 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 8cm van elkaar staan, anders kan het hoofdje ertussen geklemd geraken.
- ▶ 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, plastic folie, pluchen knuffels of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken, enz.

- ▶ Laat geen dieren in de kamer, tenzij een volwassene erop toeziet.

## EEN VEILIGE SLAAPHOUDING

- ▶ Leg je kindje steeds op zijn rug, tenzij je arts om medische redenen een andere houding aanraadt.
- ▶ In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan de baby gemakkelijker ademen en is hij gevoeliger voor de stimuli uit zijn omgeving.
- ▶ Ook als je kind ziek is, is de rugligging de beste houding: als het hoofd en gezicht van het kindje onbedekt blijven, verdwijnt de koorts gemakkelijker.
- ▶ Bij oprispingen zal je kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op zijn 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 acht 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 of een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van je kind, zijn voldoende.
- ▶ Hou het gezichtje vrij. Gebruik liever geen donsdeken, want de baby kan er onder geraken.

## EEN ROOKVRIJE OMGEVING

- ▶ 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 voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waar je kind slaapt.

## GENEESMIDDELEN

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