



*rivm*

# JGZ-richtlijn Preventie Wiegendood

## Overzichtskaart

Leg een baby altijd op de rug te slapen

- Leg het hoofd afwisselend naar links en naar rechts
- Laat de baby dagelijks enkele malen onder toezicht op de buik spelen
- Een oudere en gezonde baby die vlot draait en zelf kiest voor buikslapen hoeft niet teruggedraaid te worden, dit is slaapverstoring
- Buikligging alleen op medische gronden

Vermijd te warme omgeving

- Geen dekbed tot 2 jaar
- Niet te warm (te veel) beddengoed en nachtkleding
- Geen elektrische deken of warme kruik in bed
- Hoofd slapende baby binnenshuis altijd onbedekt laten
- Goed aansluitende trappelsak is veilig
- Aanbevolen slaapkamertemperatuur 15-18° C
- Houd de box uit de volle zon
- Laat de baby nooit alleen achter in de auto

Zorg voor veiligheid in wieg of bed

- Geen kussen, hoofdbeschermer, tuigje, speelgoed of zachte voorwerpen in bed
- Stevige, vlakke matras. Geen afsluitende onderlaag
- Geen fixatie in bed
- Bedje kort en stevig opmaken; voeten tegen voeteneinde
- Niet meer inbakeren zodra een baby kan gaan draaien
- Spijlafstand minimaal 4,5 en maximaal 6,5 cm.

Blijf bij de baby in de buurt

- Nabijheid bevordert band moeder-kind en veiligheid
- Laat baby in eigen wieg of bedje bij de ouders op de kamer slapen gedurende tenminste het eerste halfjaar
- Overdag niet in box of op groot bed laten slapen

Houd een baby rookvrij

- Niet roken tijdens zwangerschap
- Roken in de nabijheid van de baby altijd vermijden

Geef borstvoeding, houd de fopspeen achter de hand

- Geef zo mogelijk borstvoeding
- Een fopspeen werkt preventief; wacht met het geven van een fopspeen totdat de borstvoeding goed op gang is. Indien een kind gewend is aan een fopspeen, deze altijd aanbieden voor het slapen

Gebruik geen geneesmiddelen met slaapverwekkende bijwerking

- Let op slaapverwekkende bijwerkingen van medicijnen. Deze zijn ongeschikt voor baby's. Ook voor uzelf bij borstvoeding
- Medicijnen en middeltjes alleen op doktersadvies

Let op rust en regelmaat

- Verzorg de baby zoveel mogelijk in een vertrouwd ritme en voorspelbaar patroon
- Beperk onrustige situaties, zoals drukke visites, reizen en logeerpartijen in het eerste levensjaar tot het minimum

Extra aandacht voor

- Premature en dysmature kinderen
- Meerlingen
- Niet samen in ouderlijk bed slapen tot 4 maanden; bij rokende ouders niet tot 6 maanden
- Huilbaby's
- Geen honing in eerste levensjaar
- Veilig speelgoed
- Verzorgingsgewoonten van culturele minderheden
- Wanneer aan kinderopvang

#### Relevante websites:

[www.wiegedood.nl](http://www.wiegedood.nl)

[www.veiligslapen.info](http://www.veiligslapen.info)

#### Telefoonnummer voor melding wiegedood (dag en nacht):

Landelijke Werkgroep Wiegedood: 06-51293788