

# Veilig Slapen op de Kinderopvang

## Preventie Wiegendood

Elk jaar overlijden er in Nederland baby's onverwacht en zonder duidelijke oorzaak in hun slaap.



Dat noemen we wiegendood. In 2017 zijn 20 gevallen geregistreerd en in 2022 waren dat er 36 (bron: CBS).

Het is één van de grootste trauma's die jonge ouders kunnen meemaken. Deze informatiesheet is geschreven voor ouders ter voorbereiding op het veilig slapen van hun kindje bij de kinderopvang.

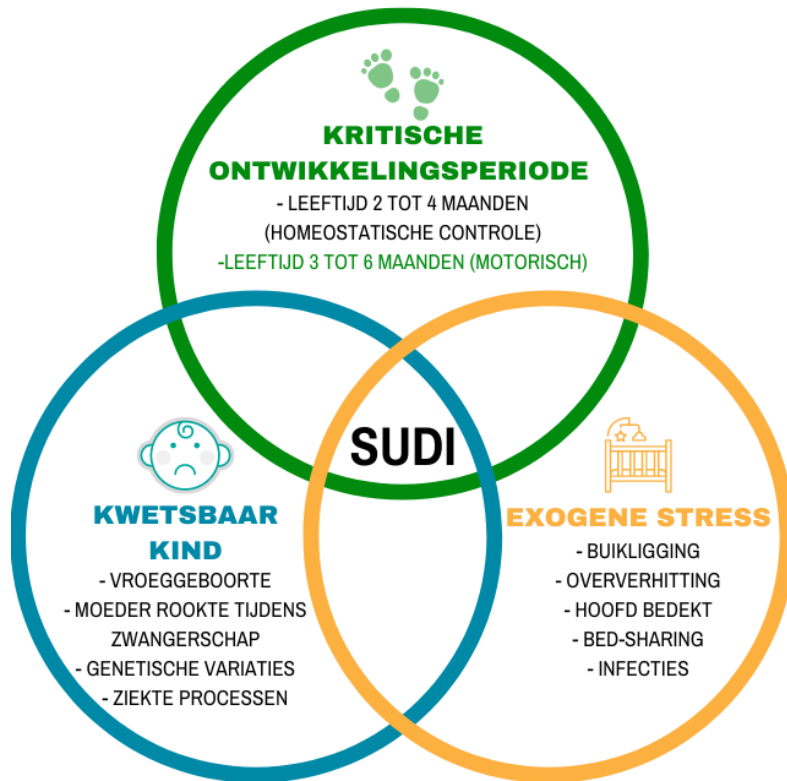
En voor oudercommissies ter ondersteuning in hun adviesrecht op het beleid rondom veiligheid- en gezondheid.

Wiegendood is het plotseling, onverwacht en onverklaarbaar overlijden van een kind jonger dan twee jaar. Er wordt geen duidelijk medische oorzaak voor het overlijden gevonden.

Over de precieze oorzaak van wiegendood, ook wel 'Sudden Unexpected Death in Infancy' (SUDI) genoemd, is nog veel onduidelijk.

Toch weten we al veel over de omstandigheden waaronder wiegendood zich voordoet. Specifieke aandacht voor dit onderwerp is nodig, zodat kennis over de risicofactoren zowel bij ouders als bij houders en bij pedagogisch medewerkers in beeld blijven.

Het triple-risk-model geeft aan dat de kans op wiegendood sterk verhoogd is wanneer één factor van elke cirkel aanwezig is. Bijvoorbeeld: een kindje van ongeveer 3 maanden oud met een aangeboren hartafwijking die te warm aangekleed te slapen wordt gelegd, heeft een verhoogde kans om in de problemen te komen.



Het triple-risk-model (naar Filiano & Kinney, 1994)

## 1. Veilig Slapen

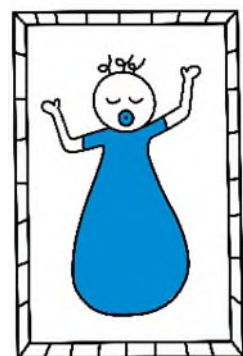
Er zijn een aantal risicofactoren. Op sommige factoren hebben we geen invloed, maar een groot aantal factoren kunnen we wel beïnvloeden. Dit zijn beschermende factoren. Zoals het gebruik van een fopspeen, het krijgen van borstvoeding en het slapen op de rug en in een slaapzak.

De belangrijkste factoren vormen de 4 basisregels van veilig slapen.

### De 4 basisregels van veilig slapen:

- ✓ Leg de baby op de rug te slapen
- ✓ Leg de baby in een eigen bedje te slapen
- ✓ De baby slaapt in (passende) slaapzak
- ✓ Het bedje waar de baby in slaapt is leeg

Klik [hier](#) voor meer toelichting op de website van VeiligheidNL



## 2. Slapen op de kinderopvang

Onderzoek laat zien dat de kans dat een baby plotseling en onverwacht tijdens de slaap overlijdt, iets hoger in de kinderopvang is dan thuis (NCJ, 2007). Voor een baby blijkt de overgang van thuis naar kinderopvang vaak een ingrijpende gebeurtenis, ook al is de kwaliteit van de opvang nog zo hoog. Er verandert namelijk veel voor een baby: andere verzorgers, nieuwe geluiden en geuren, een ander bedje, een afwijkende dagindeling, meestal voeding uit een fles in plaats van de borst etc..

Deze veranderingen van routine kunnen stress veroorzaken. En uit onderzoek blijkt dat deze stress van invloed kan zijn op de risicofactoren rond wiegendood (L'Hoir, 1998). Het is daarom heel belangrijk dat een baby een zachte overgang van thuis naar de kinderopvang kan maken. De kinderopvang kan hier, in samenwerking met ouders, voor zorgen. Dat lees je verder in deze informatiesheet.

## 3. Beleid Veilig slapen

Een goed en volledig beleid over veilig slapen op de kinderopvang draagt bij aan bewustwording van de risico's en het behouden van kennis bij pedagogisch medewerkers. In het beleid staan duidelijke werkinstructies en informatie over de kritieke fasen in de ontwikkeling van kinderen in de leeftijd van 0 – 24 maanden (triple risk model).

### Ontwikkelingsfasen van jonge baby's

Baby's maken in hun eerste jaar een enorme ontwikkeling door die ook gevolgen heeft voor de onderliggende risico's op wiegendood. Zo geldt voor de groep baby's van 0-3 maanden andere risico's voor wiegendood (of dezelfde risico's maar dan in meer of mindere mate) dan bijvoorbeeld de groep baby's rond de 4-5 maanden die begint met draaien en de groep baby's vanaf 6 maanden en ouder die zich al om kunnen rollen.

### Tip voor de oudercommissie

Het is belangrijk dat pedagogisch medewerkers zich bewust zijn van de ontwikkelingsfase van het kind en de aandachtspunten die bij die fase horen. Zij kunnen zich hierin extra laten scholen. Check het beleid rondom extra scholing van de kinderopvang-organisatie.



### Rondleiding en intakegesprek

Het beleid rondom slapen is een onderdeel van de rondleiding en het intakegesprek. Uitleg over de ruimte waar kinderen slapen en hoe de pedagogisch medewerkers ervoor zorgen dat baby's kunnen wennen aan het slapen in een nieuwe ruimte is belangrijk om te weten voor ouders. Dit geeft inzicht in het feit dat het op een andere manier gaat dan thuis.

Tijdens het intakegesprek wordt de dagelijkse praktijk op de groep uitgelegd. Een goed moment om ook dan het slapen aan bod te laten komen. Als ouder krijg je tijdens dit gesprek de ruimte om te vertellen hoe het thuis gaat en wat de slaapgewoonte is van je baby. Afspraken worden altijd schriftelijk vastgelegd.

### Wennen

Een wenbeleid zorgt ervoor dat een baby de kans krijgt om rustig te wennen aan de nieuwe omgeving. Vraag na wat het wenbeleid is van de kinderopvangorganisatie. Lees meer over het wenbeleid op onze website op de [pagina 'Veel gestelde vragen'](#).

### Overdracht tijdens breng- en haal-momenten

Om zicht te houden op de ontwikkelingsfasen van de baby, is het belangrijk om de tijd te nemen voor de dagelijkse overdracht tijdens de breng- en haalmomenten. Als een baby bijvoorbeeld start met draaien of rollen dan heeft dit mogelijk gevolgen voor de slaapgewoonte. Dan kunnen er aanpassingen nodig zijn om de veiligheid van de baby te behouden. Deze aanpassingen moeten altijd schriftelijk worden vastgelegd zodat ook een collega of invalkracht alle informatie heeft om de baby op de juiste en veilige manier op bed te leggen.

## Wil je je verdiepen in de preventie van wiegendood en welke richtlijnen er bestaan voor professionals in de kinderopvang?

We noemen een aantal betrouwbare bronnen:

- Veiligheid NL heeft in afstemming met verschillende praktijkdeskundigen en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid een **model-protocol** ontwikkeld: [Veilig slapen in de Kinderopvang](#). Met een kleine aanpassing is het protocol ook te gebruiken voor andere vormen van kinderopvang, zoals oppas aan huis of grootouders en gastouderopvang.
- Veiligheid.nl: over [de 4 van veilig slapen](#) en [slapen in een slaapzak](#)
- Gezonde Kinderopvang: [aandacht voor slaap 0-4 jaar](#)
- Jeugdgezondheidszorg richtlijnen: [richtlijnen preventie wiegendood](#)
- NCJ en RIVM [overzichtskaart](#)
- Video's over [veilig slapen](#)
- Veiligheid en Welzijn van Baby's: [www.seefspot.nl](http://www.seefspot.nl)
- Informatie Veilig Slapen op de Kinderopvang [website van BOinK](#)

## Je baby voorbereiden op de kinderopvang :

- ✓ Leer thuis je baby op de rug, in een slaapzak en in een leeg bedje te slapen.
- ✓ Geef je borstvoeding? Start tijdig met het wennen aan de fles.
- ✓ Rondleiding: Naast alle informatie die je als ouder krijgt en de schriftelijke afspraken die je met de kinderopvang maakt is het goed om na te gaan **waar** je baby slaapt en **hoe** je baby veilig te slapen wordt gelegd.
- ✓ Intakegesprek: Tijdens dit gesprek wordt door de medewerker op de groep gevraagd naar onder andere de voeding, ontwikkeling en slaapgewoonte van je baby. Dit is belangrijke informatie om met elkaar af te stemmen. Zo wordt onnodige stress bij je baby voorkomen.
- ✓ Wendagen: Maak gebruik van de wendagen op de kinderopvang. Je baby zal de uren opbouwen en zo steeds meer wennen aan de geuren, geluiden en het ritme in de nieuwe omgeving. Laat je baby tijdens het wen moment ook een keer slapen bij de kinderopvang.
- ✓ Check van te voren het wen-beleid van de kinderopvangorganisatie. Meer tijd nodig om te wennen? Maak aanvullende afspraken met de kinderopvang.
- ✓ Breng- en haalmomenten: Benut deze contactmomenten met de medewerkers op de groep om veranderingen en belangrijke ontwikkelingen van je baby door te geven. Door elkaar steeds te informeren over de ontwikkeling kunnen essentiële veranderingen in slaapgewoontes opgemerkt en bijgestuurd worden.

Denk bijvoorbeeld aan:

- gebruik van een speen
- afbouwen van inbakeren
- ziekte en medicijngebruik
- ontwikkelingsfase: leren rollen