

Handleiding

De 4 VAN VEILIG SLAPEN



Waarom 'De 4 van Veilig Slapen'?

Bij 'De 4 van Veilig Slapen' staan de 4 belangrijkste slaapadviezen ter preventie van wiegendood centraal. Om het voor ouders overzichtelijk en behapbaar te maken. We hebben deze adviezen uitgewerkt in verschillende materialen, zodat jij je kennis kan bijhouden en je op verschillende manieren ouders kunt informeren. Net wat bij hen past.

De 4 slaapadviezen die centraal staan:

- Leg het kindje op de rug
- Leg het in een eigen bedje of wieg
- Leg het in een slaapzak
- Leg het in een leeg bedje

De adviezen zijn gebaseerd op de Landelijke JGZ-richtlijn Preventie wiegendood, die te vinden is op de website van het NCJ (Nederlands Centrum Jeugdgezondheid).

Welke materialen horen bij 'De 4 van Veilig Slapen'?

In deze handleiding staat op een rij welke materialen we hebben om goed te kunnen adviseren over Veilig Slapen. Het gaat om de volgende materialen:

- E-learning voor professionals
- Online slaapttest voor professionals
- Poster
- Leidraad begeleiding bij voorlichting
- Uitvouwkaart De 4 van veilig slapen
- Video's over veilig slapen
- Online slaapttest voor ouders

In het stappenplan lees je waar je de materialen vindt en hoe je ze kunt inzetten. Ook bespreken we de mogelijke weerstanden die jij als professional kan tegenkomen bij ouders. We geven je handvatten hoe je hiermee om kunt gaan.

Meer informatie?

VeiligheidNL is de grootste onafhankelijke veiligheidsexpert van Nederland. Wij geven je de informatie en de middelen om goed, eenvoudig en succesvol voor te kunnen lichten. Op de Veilig Slapen pagina van VeiligheidNL op www.veiligheid.nl/veiligslapen vind je al onze materialen en staan ook adviezen over beddengoed, het bedje en andere tips. Deze informatie wordt up-to-date gehouden op basis van de nieuwste trends en ontwikkelingen in de markt.

Stappenplan

In het stappenplan lees je welke materialen we hebben, waar je ze vindt en hoe je ze kunt inzetten.

Stap 1: Volg de E-learning Adviseren over Veilig Slapen

Schrijf je in voor de geaccrediteerde (1 punt) [e-learning Adviseren over Veilig Slapen](#). Je krijgt informatie over wiegendood en slaapadviezen ter voorkoming van wiegendood. Per slaapadvies wordt de achtergrond van dit advies toegelicht. Daarnaast leer je hoe je meer kunt bereiken met slaapadviezen aan kersverse ouders.

Stap 2: Check je kennis met de online slaapttest voor professionals

Ga naar [Slaapttest Veilig slapen | Kinderveiligheid | VeiligheidNL](#). Via deze test kan je zelf checken of je de juiste informatie over veilig slapen overdraagt aan jonge ouders.

Stap 3: Ophangen Poster

Heb jij een ruimte om de 4 belangrijkste Veilig Slapen tips te delen? Hang dan de poster 'De 4 van...' op in de wachtruimte of in je spreekkamer. Download de A3 poster gratis en print 'm zelf op www.veiligheid.nl/veiligslapenprofs

Stap 4: Lees begeleiding bij voorlichting

Wil je meer achtergrondinformatie over hoe je ouders kan voorlichten over het onderwerp slapen? Lees dit in het hoofdstuk [Begeleiding bij voorlichting](#). In het hoofdstuk [Omgaan met weerstanden](#) bij ouders kun je lezen met welke weerstanden je te maken kan krijgen vanuit ouders en hoe je hier mee om kan gaan.

Stap 5: Deel de uitvouwkaart De 4 van veilig slapen uit

Geef ouders de uitvouwkaart De 4 van veilig slapen; te bestellen via [Uitvouwkaart De 4 van veilig slapen | Kinderveiligheid | VeiligheidNL](#). Geef hem bij de intake met de kraamzorg en/of het consultbezoek van de jeugdgezondheidszorg.

Stap 6: Tonen Video's over veilig slapen

Verwijs ouders door naar onze video's over veilig slapen. Je kunt ze ook tonen op een beeldscherm in de wachtkamer. Er zit ondertiteling bij, dus het geluid kan uitstaan.

[De 4 van Veilig Slapen - YouTube](#)

[#1 Veilig Slapen Tips - YouTube](#)

[#2 Een veilige en fijne slaapplek - YouTube](#)

[#3 Samen slapen met je baby - YouTube](#)

[#4 Temperatuur in de babykamer - YouTube](#)

Deze video's zijn ook beschikbaar in het Arabisch [Veilig Slapen Arabisch - YouTube](#) en in Tigrinya [Veilig Slapen Tigrinya – YouTube](#)

Verwijs hiernaar bij de intake met de kraamzorg en het consultbezoek van de jeugdgezondheidszorg of als ouders vragen hebben over slapen.

Stap 7: Verwijs naar de online Slaapttest

Verwijs ouders door naar de slaapttest: [Slaapttest Veilig slapen | Kinderveiligheid | VeiligheidNL](#)

Via deze test kunnen ze checken of hun baby veilig slaapt.

Verwijs hiernaar bij de intake met de kraamzorg en het consultbezoek van de jeugdgezondheidszorg.

Begeleiding bij voorlichting

Samen kunnen we ervoor zorgen dat ouders van een pasgeboren baby weten hoe ze hun baby veilig kunnen laten slapen. Met 'De 4 van Veilig Slapen', de verdiepende video's en de slaapttest. En met jouw professionele, 1-op-1 toelichting die de voorlichting versterken. Om ouders op een positieve wijze te kunnen benaderen, ontwikkelde VeiligheidNL een leidraad die jou helpt bij het voorlichten met betrekking tot 'Veilig slapen'.

- **Erkenning:** Laat aan ouders weten dat het verwarrend kan zijn om van allerlei mensen en instanties verschillende informatie te ontvangen. Familie en vrienden komen allemaal met goedbedoelde adviezen en weten zogenaamd wat het beste is voor de baby. Bespreek de invloed van vrienden en familie en vraag welke adviezen de ouders al hebben gekregen. Ook kan het voor ouders bijvoorbeeld verwarrend zijn dat er baby dekbedovertrekken verkocht worden, terwijl het gebruik van een dekbed voor baby's sterk wordt afgeraden. Laat de ouders weten dat het begrijpelijk is dat dit voor verwarring kan zorgen, maar dat het toch echt het veiligste is om de baby in een goed passende babyslaapzak te laten slapen.
- **Weerstand nemen:** Soms volgen ouders de richtlijnen niet helemaal op, vanwege bepaalde weerstanden. Bespreek deze weerstanden en neem ze weg. Leg uit waarom het advies van belang is en weerleg het tegenargument via een positieve benadering. Wanneer ouders bijvoorbeeld het gevoel hebben dat de baby zich kan verslikken als het op de rug ligt, licht dan toe dat het risico daarop niet groter is dan bij het slapen op de buik of zij. Kijk voor meer uitleg bij het volgende hoofdstuk 'Omgaan met weerstanden bij ouders'.
- **Autoriteit:** Ouders kunnen aangeven dat ze twifelen over de geloofwaardigheid van jouw advies, geef dan aan dat de adviezen gebaseerd zijn op de Landelijke JGZ-richtlijn Preventie wiegendood en geformuleerd zijn door VeiligheidNL, de grootste, onafhankelijke veiligheidsexpert van Nederland.
- **Doen:** Geef een eenvoudige, specifieke instructie. Bijvoorbeeld: Als je je baby in bed legt, leg het dan altijd in een eigen bed of wiegje. Vraag naar praktische problemen bij de uitvoering. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat de baby pas rustig wordt bij de ouders in bed. Benadruk het belang van een eigen bedje en vertel bijvoorbeeld dat wanneer het bedje bij de ouders op de slaapkamer staat, de ademhaling van de moeder de baby al rustig maakt. Kom in een volgend gesprek terug op de uitvoerbaarheid door bijvoorbeeld te vragen hoe het de afgelopen tijd ging met de baby in het eigen bedje laten slapen.

Omgaan met weerstanden bij ouders

Als ik mijn baby in bed leg, ...

1. ...dan leg ik het op de rug.

Een baby ligt zo met het gezichtje vrij, waardoor het goed kan ademen. Slaapt de baby op de buik, dan kan het met de mond en neus tegen het matras aanliggen. Vanaf het moment dat baby's zichzelf snel en gemakkelijk om kunnen draaien, kunnen ze zelf hun slaaphouding bepalen.



Mogelijke weerstanden

Ouders kunnen het gevoel hebben dat de baby zich kan verslikken als het op de rug ligt. Het risico daarop is niet groter bij het slapen op de rug dan bij het slapen op de zij of buik. Ook maken ouders zich soms zorgen dat de baby een scheef of plat hoofdje krijgt van het slapen op de rug. Er zijn echter heel veel manieren om dit te voorkomen.

Tip

Adviseer ouders om de baby tijdens het slapen, het voeden en in de box, de ene keer met het hoofdje naar rechts te leggen en de andere keer met het

hoofdje naar links. Dan groeit het hoofdje niet scheef. En wanneer baby's wakker zijn, is het goed om ze op hun buik te leggen. Zorg dan wel dat er iemand bij blijft.

2. ...dan leg ik het in een eigen bedje of wieg.

In een eigen bed of wiegje slaapt een baby het veiligst. Bij de ouders in bed, kan de baby het namelijk te warm krijgen door het dekbed, tussen de matrassen bekneld raken, uit bed vallen, of met het gezichtje tegen de kussens komen waardoor het niet goed kan ademen. Bovendien kan een slapende ouder op de baby rollen.



Mogelijke weerstanden

Voor ouders kan het soms moeilijk zijn om de baby in het eigen bedje te laten slapen. Vooral als de baby tijdens het voeden bij de ouders in bed, in slaap valt. Of als de baby huilt en pas rustig wordt bij de ouders in bed. Maar ook in dit soort situaties is het bed van de ouders geen veilige plek voor de baby om te slapen.

Tip

Zet het bedje van de baby, de eerste zes maanden, op de slaapkamer van de ouders. Zo dicht mogelijk bij de moeder. Uit onderzoek is gebleken dat de nabijheid van de moeder een beschermende werking heeft tegen wiegendood. Haar ademhaling maakt baby's rustiger en de moeder hoort meteen als er iets is.

3. ...dan leg ik het in een slaapzak.

Een babyslaapzak is de veiligste optie zodra de baby beweeglijk wordt, dus als het zich gaat verplaatsen in bed. Vaak is dat al binnen een paar weken. Zorg dat de babyslaapzak goed past, want wanneer de armsgaten en de halsopening te groot zijn, kan de baby in de slaapzak terecht komen. Dat is gevaarlijk.



Mogelijke weerstanden

Sommige ouders geven aan dat kleine slaapzakjes moeilijk te krijgen zijn. Maar online zijn ze zeker te koop! En ook het argument dat een slaapzakje lastig zou zijn bij het verschonen is met een demonstratie uit de wereld geholpen.

Tip

Met een goed slaapzakje is extra beddengoed niet nodig. Hebben de ouders daar toch behoefte aan? Adviseer ze dan het gebruik van een dun dekentje en lakentje, kort en stevig opgemaakt, met de voetjes bijna tegen het voeteneinde. Een dekbed raden wij af omdat dit te warm is en kan verschuiven wanneer het niet goed is ingestopt, waardoor de baby slecht kan ademen.

4. ...dan leg ik het in een leeg bedje.

Het is het veiligst om het bedje van de baby leeg te houden als het gaat slapen. Dus zonder grote knuffels, 'n babynestje, zijligkussens en hoofdbeschermers. Deze kunnen ervoor zorgen dat de baby er met het gezichtje tegenaan komt te liggen, waardoor het niet goed kan ademen.



Mogelijke weerstanden

Ouders vinden een leeg babybedje vaak ongezellig. En zijn in de veronderstelling dat producten zoals babynestjes en zijligkussens veilig zijn. Niets is minder waar, want deze producten brengen het risico met zich mee dat de baby er met het gezichtje tegenaan rolt en dan niet goed kan ademen.

Tip

Willen de ouders toch per se een knuffel in het babybedje? Dan is het aan te raden om, in plaats van een grote knuffel, te kiezen voor een kleine, platte knuffel. Een zogenoemd knuffeldoekje zonder vulling is ook een goed alternatief.