

Een regelmatig levensritme

Algemene regel : respecteer het slaapritme van uw kind en zorg ervoor dat het voldoende slaap krijgt.

Enkele bijkomende tips:

- Borstvoeding is ideaal voor kinderen van minder dan zes maanden.
- Als uw baby een flesje krijgt, controleer dan eerst of de inhoud ervan niet te warm of te koud is.
- In de zomer : laat de baby regelmatig drinken om uitdroging te voorkomen.
- In de wagen : laat het niet te warm worden, doe de muts af en open het jasje. Laat de baby nooit alleen in de wagen.
- Als u een lange autorit maakt of als het zeer warm is, geef uw baby dan regelmatig te drinken.

Een veilige slaaphouding:

- **Leg uw kind steeds op zijn rug** tenzij de arts, om medische redenen, een andere houding aanraadt.
- In rugligging blijft het gezichtje vrij, kan het makkelijker ademen en is het gevoeliger voor de prikkels in zijn omgeving.
- Ook als uw kind ziek is, is rugligging de beste houding : als zijn hoofd en gezicht onbedekt blijven, raakt het zijn koorts vlugger kwijt.
- Bij oprispingen zal uw kind zich niet vlugger verslikken dan wanneer het op de buik zou liggen.

Voor meer info raadpleeg:

Afdeling Materniteit

T 055 33 61 99

E verpleegpost.c1@azoudenaarde.be

INFOBROCHURE

EEN VEILIGE SLAAP VOOR UW BABY

- Patiëntinformatie -

AZO/MAT/051
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW

AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW

| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

BESTE OUDERS,

Wij feliciteren u van harte met de geboorte van uw baby en hopen dat jullie een fijne toekomst tegemoet mogen gaan.

Om mee te helpen uw baby te omgeven met de beste zorgen en de hoogste veiligheid, geven wij u vrijblijvend enkele tips mee, die in samenwerking met de Federale Overheidsdienst, Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu zijn uitgewerkt en in dit foldertje zijn opgenomen.

Ook uw baby, klein maar sterker dan u denkt, is zeer gevoelig voor een jachtig levensritme rondom hem. Het is essentieel hem een maximale veiligheid te bieden en te weten hoe u ervoor kan voor zorgen dat hem tijdens zijn slaap niets overkomt. Alleen u, als ouder, weet of uw kindje normaal kijkt, lacht, reageert, weent, eet en slaapt. Indien u zich daarover zorgen maakt, raadpleeg uw arts.

Een veilige slaapomgeving

Leg uw baby te slapen op een stevige matras, zodat hij er niet in wegzinkt. Gebruik, om dezelfde reden, geen hoofdkussens.

- Gebruik een matras die aangepast is aan de afmetingen van het wiegje of bedje, zodat de baby niet tussen de matras en de bedrand gekneld kan raken.
- Indien u rond het bed een stoffen bekleding wil gebruiken, zorg er dan voor dat die stevig vast zit.
- De bedspijlen mogen niet meer dan 8 cm van elkaar staan, anders kan de baby zijn hoofd tussen de spijltjes klemmen.

Haal alle overbodige spullen uit de wieg of het bed waarin het kind slaapt: kleine of grote koorden die hij om zijn nek kan draaien, plasticfolie, pluchen knuffeldieren of andere voorwerpen waarmee hij zijn gezichtje kan bedekken enz.

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

Wees waakzaam

Uw baby heeft gehuild en is daarna in slaap gevallen...Ga kijken of alles goed gaat.

Als u één van de volgende signalen opmerkt, raadpleeg dan meteen een arts :

- Uw baby is nog geen zes maanden oud en heeft meer dan 38°C of minder dan 36°C, zonder aanwijsbare reden.
- Uw baby vertoont een recente gedragsverandering: hij is ongewoon kalm of opgewonden.
- Uw baby kreunt terwijl hij slaapt en terwijl hij wakker is.
- Uw baby geeft over en wil niet eten.
- Uw baby heeft ademlast.

Raadpleeg ook uw arts als de 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.

Veilig toedekken, bij een veilige kamertemperatuur

Zorg ervoor dat uw kind het niet te koud of te warm heeft om te slapen.

Voor kinderen jonger dan 8 weken, **is de ideale kamertemperatuur 20°C. Nadien mag de kamertemperatuur 18°C bedragen.**

Dek de baby lichtjes toe.

Een laken en een deken of een lichte slaapzak, aangepast aan de grootte van uw 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 het bijzijn van uw kind, noch in huis, noch in de wagen.

Zorg voor voldoende verluchting en luchtvochtigheid in de kamer waarin uw kind slaapt

... en geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift.

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

Als u borstvoeding geeft, neem dan zelf ook geen enkel geneesmiddel zonder uw arts te consulteren.