

Protocol slapen

Aandachtspunten rondom veilig slapen ter voorkoming van wiegendood, verstikking in bed en val-ongevallen

Wat is “wiegendood” ?

Het begrip wiegendood wordt gehanteerd voor een plotseling en onverwacht overlijden van een kind in de eerste twee levensjaren, zonder verdere beperkingen in de definitie.

Twee belangrijke factoren die het optreden van wiegendood kunnen veroorzaken zijn warmtestuwing en rebreathing.

Warmtestuwing ontstaat als een kindje het warm heeft en de lichaamswarmte niet goed kan afgeven, wat leidt tot sterke verhoging van de lichaamstemperatuur.

Rebreathing is het steeds opnieuw inademen van uitgedemde lucht, leidend tot zuurstoftekort, afnemend bewustzijn en mogelijk fatale afloop.

Risicofactoren in de omgeving en verzorging zijn:

- Buikligging
- Warmte stuwing
- Uitwendige ademhalingsbeperkingen
- Onveilig bedmateriaal
- Gebrek aan toezicht
- Passief roken
- Heroïne, methadon en cocaïne
- Cederende medicatie
- Kunstvoeding
- Verandering in de dagelijkse routine
- Stofwisselingsziekten.

Daarnaast zijn er risicofactoren in de lichamelijke sfeer, zoals laag geboortegewicht en mannelijk geslacht. Dikwijls worden meerder risicofactoren in een onderlinge combinatie aangetroffen.

Slaapgewoonten

- Leg een baby niet op de buik te slapen. Indien een ouder dit verzoekt dienen zij hiervoor het **buikslaapformulier** te ondertekenen.
- Tot de leeftijd van 1 jaar kinderen die op de buik liggen te slapen terugdraaien indien er voor het buikslapen geen toestemming bekend is van de ouders.
- Overleg met ouders over slaapgewoonten.
- Vermijd stress.
- Om de 15 minuten visuele controle uitvoeren.
- Let op rust en regelmaat.
- Leg een baby nooit met een mutsje op in bed: het hoofd is de warmteregulator.

Slaapkamer

- Slaapkamer temperatuur 16-18 graden.
- Zorg voor voldoende ventilatie.
- De slaapkamer dagelijks ventileren. Zie protocol binnenklimaat.
- Zorg dat een baby niet te warm ligt.
- Het bed niet vlak naast de verwarming zetten.

Bed

- Het bed ‘kort opmaken’ zodat de voetjes tot aan het voeteneind reiken en de dekentjes niet verder dan de schouders komen.
- Geen dekbed gebruiken.
- Gebruik geen dekbedhoesje in combinatie met een dekentje.



- Kinderen slapen in een passende, katoenen slaapzak. Een slaapzak is voor een baby vanaf twee maanden het veiligst. Het moment van draaien naar de buik, dat bij onvoldoende ervaring een risico kan opleveren, wordt uitgesteld tot de baby wat groter en sterker is. De armsgaten en de opening voor het hoofd mogen niet te breed zijn.
- Gebruik dekens niet dubbel.
- Geen zeiltjes en plastic onder het laken.
- Geen kussens of andere losliggende onderdelen in bed.
- Gebruik geen zogenaamde hoofdbeschermer: zo'n 'bescherming' is overbodig en bovendien kan een baby er met neus en mond tegenaan komen te liggen.
- Geen sieraden in bed (haarknipjes, armbandjes).
- Leg geen speelgoed in bed dat kan dienen als opstapje om over de zijwand te klimmen.
- Gebruik een goed stevig, passend matras.
- Bij slapen in een kinderwagen moet er extra aandacht zijn voor goede ventilatie en het kind moet de warmte kwijt kunnen (kap omlaag in verband met de warmte). Een kinderwagen is af te raden voor langere slaaperiode.

Buikslapen

De leidster informeert de ouder over de risico's van buikslapen. Ouder(s) zetten een handtekening op het buikslapformulier als zij toestaan dat het kind op de buik te slapen gelegd wordt. Daarmee onderschrijven ze de verantwoordelijkheid te nemen voor het afwijken van ons advies. In de slaapkamer is op een lijst duidelijk zichtbaar voor de leidsters welke kinderen met toestemming van de ouders op de buik mogen slapen.

Het tijdstip waarop baby's gaan draaien, verschilt per kind. Sommige baby's draaien al op de leeftijd van twee maanden, de meeste kunnen het na vijf maanden, maar er zijn kinderen die later zijn, tot wel negen maanden toe. Het gebruik van een slaapzak helpt wel enigszins tegen het in bed draaien, maar blijkt niet afdoende te zijn.

Overige afspraken m.b.t het slapen.

Beddenverdeling

- Een kind slaapt, als het meerdere slaapmomenten heeft in het zelfde bed met eigen lakens. Zichtbaar vervuild beddengoed wordt direct gewisseld.
- Op het rooster is zichtbaar welk kind in welk bed hij slaapt..
- De kinderen slapen in hun eigen slaapzakjes, deze worden wekelijks gewassen, als ze zichtbaar vuil zijn worden ze direct gewassen.
- De spenen en knuffels gaan direct terug in de bakjes indien de kinderen klaar zijn met slapen. Zo kunnen zij niet door andere kinderen in de mond worden genomen waardoor overdracht van ziektekiemen kan plaatsvinden. De spenenbakjes worden wekelijks uitgekookt.
- Ieder kind heeft een eigen herkenbare speen. Dit wordt bijgehouden op de slaaplijst. De speen gaat los mee in bed, zonder koordje.
- Fopspenen worden dagelijks voor het slapen gecontroleerd op eventuele scheuren of oneffenheden. Indien deze niet mee naar huis minimaal één maal per week uitgekookt.
- Fopspenen worden regelmatig vervangen. Dit is een taak van de ouders. De pedagogisch werker verzoekt nieuwe spenen indien nodig.

Naar bed

Wanneer het bedtijd is worden alle kinderen op de groepsruimte uitgekleeft en krijgen zij de slaapzak, knuffels en speentjes.

In een rij lopen ze met een pedagogisch werker naar de slaapkamer, waar ze zelf in hun bed kunnen stappen. Kinderen mogen geen knuffels of speelgoed meenemen wat kan dienen als opstapje. Kinderen die zelfstandig uit bed kunnen (klimmen) mogen geen spijltjes in het bed



of moeten op een stretcher slapen. Bij alle andere kinderen worden de bedjes volledig met spijltjes afgesloten.

De pedagogisch werker controleert of alle vensters gesloten zijn, de temperatuur van de kamer, eventueel achtergebleven (klein) speelgoed en de werking en het volume van de baby phone. Indien zij zich heeft verzekert dat alles in orde is wenst ze hen welterusten en verlaat de kamer.

Voor elk kind dat er in de slaapkamer wordt gelegd, wordt aan de buitenzijde een nummer opgehangen.

De ramen mogen niet open staan indien de kinderen aanwezig zijn in de slaapkamer.

Wakker

Indien het eerste kind wakker wordt, wordt hij/zij uit bed gehaald door de pedagogisch werker. Het nummer wordt aan de buitenzijde van de slaapkamer in verwijderd. Speen, knuffel en slaapzak worden door het kind in het bakje gestopt en de kleren gaan aan.

Slaapkamer luchten

Nadat alle kinderen zijn uitgeslapen, wordt de kamer gelucht. Dit gebeurt door ramen en deuren tegenover elkaar open te zetten. Een half uur luchten is voldoende.

Aandachtspunten bij het luchten zijn:

- Controleer of de kamer echt leeg is.
- Blokkeer de deur met een deurstop.
- Zet het raam open en op slot
- Houd de temperatuur in de gaten. Bij extreme kou of warmte kan deze sterk veranderen.

Bed verschon

- De bedden worden aan het eind van de dag afgehaald en verschoont en de matrassen worden omhoog gezet.
- De dekentjes worden eenmaal per maand gewassen.