

Protocol Veilig slapen

Doel

Het slapen voor de kinderen in het kinderdagverblijf zo veilig mogelijk maken.

Inleiding

Helaas komt het in Nederland af en toe voor dat een baby tijdens het slapen (binnen de kinderopvang) plotseling en onverwacht overlijdt, ook wel wiegendood genoemd. In overleg met praktijkdeskundigen is speciaal voor kinderopvang dit protocol ontwikkeld door veiligheidNL. De basis hiervoor is de door de NVK (Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde), AJN (Artsen Jeugdgezondheidszorg Nederland), RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu), VeiligheidNL en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ) ondersteunde landelijke richtlijn Preventie Wiegendood. Actuele wetenschappelijke onderzoeksbevindingen kunnen leiden tot aanvulling van dit protocol. De statistieken over een lange reeks van jaren tonen aan dat het opvolgen van de preventieadviezen leidt tot drastische verlaging van de incidentie van wiegendood. Aandacht voor preventie en voorzorgsmaatregelen kan het risico - dat in het bijzonder voor jonge baby's tussen 3 en 9 maanden relatief hoger blijkt uit te vallen dan in thuissituaties - tot het uiterste beperken. Niemand kan echter alle risico's uitsluiten.

Afspraken

Binnen Kinderopvang Eigen-Wijs zijn alle professionele verzorgers volledig op de hoogte van de Veilig Slapen adviezen zoals gepubliceerd op de website en in de brochure van VeiligheidNL. Ouders ontvangen deze adviezen in de regel via het consultatiebureau (jeugdgezondheidszorg), verloskundigen of kraamzorg. De adviezen gelden voor de eerste twee levensjaren, maar op onderdelen kan een andere periode worden aangegeven.



Wat kunnen wij doen om de veiligheid te bevorderen?

- Een baby wordt altijd op de rug te slapen gelegd.
- Rugligging is de veiligste slaaphouding voor een baby. Een baby op de buik te slapen leggen maakt het risico van wiegendood wel vier tot vijf maal groter dan gemiddeld. Bij een verkouden baby nog iets meer. Leg een baby ook niet één enkele keer op de buik te slapen, bijvoorbeeld omdat het kind alleen dan troostbaar lijkt. Als een baby niet gewend is aan buikligging is het risico namelijk veel groter. Er zijn helaas diverse voorbeelden dat zo'n uitzondering fataal afliep.
- Er zijn bepaalde, maar niet vaak voorkomende (aangeboren) afwijkingen waarbij buikligging (tijdelijk) wel wenselijk kan zijn. Vraag de ouders in zo'n geval om een schriftelijke verklaring van hun arts te overleggen en berg een kopie op in het dossier.
- Wij willen u als ouders, mocht u zonder medische reden buikligging wensen, nadrukkelijk wijzen op preventieadviezen. Mocht u desondanks deze adviezen uw baby in buikhouding laten slapen (soms hebben zij hun kind daar al aan gewend), dan leggen wij deze opdracht schriftelijk vast, met redenen omkleed, en door u als eindverantwoordelijke ouders ondertekend.

NB: Kiest een ouder wordende baby onder het jaar, die gezond is, in goede conditie en motorisch zo ontwikkeld dat vlot om en om draaien geen probleem is, regelmatig zelf voor op de buik slapen, dan is vasthouden aan steeds terugleggen op rug niet zinvol. De baby steeds terugdraaien zal dan telkens de slaap verstoren. Gemiddeld zijn baby's met vijf maanden in staat om zelf van rug naar buik en weer terug te draaien, maar sommigen zijn er pas met negen maanden aan toe. Let bij deze kinderen wel extra op de bedveiligheid! Binnen Kinderopvang Eigen-Wijs kunnen we deze kinderen d.m.v. cameratoezicht op de slaapkamer monitoren.

Aansprakelijkheid

In de schriftelijke verklaringen zal duidelijk aangeven moeten worden hoe en waarom van de preventieadviezen wordt afgeweken en dienen om te kunnen aantonen dat het kinderdagverblijf zorgvuldig te werk is gegaan.

Wettelijke voorschriften, waar de GGD op toeziet, zijn van een hogere orde dan raadgevingen en/aanbevelingen, zodat het verstandig is om interne regels ook daarvan niet te laten afwijken. Denk aan de eisen voor bedjes en boxen. De Veilig Slapen adviezen berusten op de JGZ-richtlijn Preventie Wiegendood en worden in Nederland breed ondersteund, door alle (medische) organisaties die zich bezighouden met babyzorg, zoals consultatiebureaus, kraamzorg, de GGD en VeiligheidNL.

Uitgelichte onderwerpen

Buikslapen

Een baby wordt nooit op de buik te slapen gelegd, maar altijd op de rug. Een baby op de buik te slapen leggen maakt het risico van wiegendood wel vier tot vijf keer groter dan gemiddeld. Bij een verkouden baby nog iets meer en bij een huilbaby aanzienlijk meer.

Er zijn bepaalde, maar niet vaak voorkomende (aangeboren) afwijkingen waarbij buikligging (tijdelijk) wel wenselijk kan zijn.

Wijs ouders die zonder medische reden buikligging wensen, nadrukkelijk op de preventieadviezen. Willen zij desondanks dat hun baby in buikhouding slaapt (soms hebben zij hun kind daar al aan gewend), leg deze opdracht dan schriftelijk vast, met redenen omkleed, en door de eindverantwoordelijke ouders ondertekend.

Zijligging

Zijligging tijdens het slapen is geen goede oplossing. Zijligging op zich is risico verhogend, ook wanneer de baby niet naar de buik draait. Bovendien wordt de baby al na enkele weken zo beweeglijk dat hij op de zij niet stabiel kan blijven liggen. Als het kind omrolt op de buik, belandt het in een onveilige situatie.

Slapen op de rug met het hoofd beurtelings naar links en naar rechts gewend is de veiligste slaaphouding.

Inbakeren

Als ouders een verzoek doen om hun baby op de door hen toegepaste wijze in te bakeren, dient allereerst te worden nagegaan of het inbakeren wordt gedaan in overleg met consultatiebureau- of kinderarts en of de juiste, veilige methode wordt toegepast, met goed materiaal en binnen veilige leeftijdsgrenzen.

Een baby die niet in goede conditie is, of koorts heeft of 24 uur daarvoor ingeënt, mag *nóóit* worden ingebakerd. Op verkeerde wijze of met ongeschikte middelen inbakeren kan risicovol zijn en de kans op het ontwikkelen van een heupafwijking bevorderen. Om de kans op een heupafwijking te verkleinen, moet een ingebakerde baby de benen kunnen spreiden en optrekken. Strikte leeftijdsgrenzen zijn van belang: een al wat oudere baby die er ingebakerd of losjes ingepakt in slaagt om te draaien, belandt in een potentieel levensbedreigende situatie! Het actuele advies is om inbakeren bij voorkeur na de vierde maand af te bouwen en uiterlijk na de zesde maand te stoppen in verband met toenemende veiligheidsrisico's.

Over inbakeren bestaat in Nederland geen consensus. De jeugdgezondheidszorg hanteert de multidisciplinaire richtlijn. In deze richtlijn is precies omschreven wanneer en hoe veilig en verantwoord kan worden ingebakerd en wanneer het moet worden ontraden.

Regressiehelmpje

Het gebruik van een regressiehelmpje of spreidbroek, komt niet frequent voor. Een regressiehelmpje wordt op voorschrift van een arts gebruikt bij baby's onder het jaar. Hiermee kan vaak verdere scheefgroei of afplatting van de schedel worden voorkomen. Er blijken geen extra veiligheidsvoorschriften te zijn bij het gebruik van een regressiehelmpje. Wel is het nodig om aan ouders gebruik- en verzorgingsadvies te vragen.

Spreidbroekje

Hetzelfde geldt voor een spreidbroekje. Een spreidbroekje wordt aangemeten bij een afwijking in de heupen van baby's. Zij krijgen een spreidbroek aangemeten dat ervoor zorgt dat de heup in de kom blijft. De benen blijven in spreidstand staan. Zo kan de heup zich verder goed ontwikkelen. In principe blijft deze spreidbroek ook in bed aan. Wij zullen ouders altijd vragen om een goede uitleg over verzorging onder en rond de spreidbroek en navraag doen over het dragen van de spreidbroek (hele dag, gedeeltelijk) en zullen het advies dat ouders van de arts hebben ontvangen volgen.

Temperatuurregulatie van het kind

- Warmtestuwing is een risicofactor voor wiegendood. Let daarom goed op dat een baby niet te warm toegedekt wordt. Baby's in de kinderopvang hebben binnen beslist geen mutsje nodig. De warmteregulatie gaat namelijk via het hoofd. Door koude overlijdt zelden een baby.
- Zolang het nekje van een baby in bed prettig (= lauw) aanvoelt, heeft deze het niet te koud. Een baby die veel transpireert heeft het te warm!
- Zorg dat het niet te warm is of wordt in de slaapkamers. De aanbevolen slaapkamertemperatuur is 19 graden. Deze temperatuur wordt door een warmtepomp die koelt of verwarmd geprobeerd na te streven. Tussen de slaapjes door zal er regelmatig geventileerd worden door het raam en deur te openen.
- Leg een kind onder 2 jaar bij voorkeur te slapen in een goed passende slaapzak (trappelsak) voorzien van goed aansluitende en zeker niet te wijde armsgaten en hoofdopening.
- Indien er geen slaapzak wordt gebruikt, wordt het bedje kort opgemaakt dat wil zeggen zo dat de voetjes vrijwel tegen het voeteneinde liggen. Dit is bedoeld om te voorkomen dat het kind onder het beddengoed schuift. Vermijd ook het opvullen van ruimte aan het voeteneinde met dubbelgeslagen dekens of een kussen.
- Bij gebruik van een babyslaapzak is ander beddengoed niet nodig. Belangrijk: Laat een baby nooit met bedekt hoofd slapen! Oudere kinderen slapen onder een dekbedje.
- Er wordt geen gebruik gemaakt van dikke dekens over de slaapzak, vachtjes, hoofd- of zijbeschermers, kussens of plastic zeiltjes. Deze zijn of te warm of kunnen de ademhaling belemmeren.

De slaapkamers

De slaapkamers zijn overzichtelijk ingedeeld. De kinderen moeten gemakkelijk neer te leggen zijn en uit hun bedjes te halen zijn. De slaapkamers worden niet als speelruimtes gebruikt.

Er zijn geen loshangende koordjes (bv. van een rolgordijn), touwtjes, snoeren (bv. van een babyfoon) of elastiekjes binnen het bereik van de bedden. Ramen zijn tijdens het slapen van kinderen altijd gesloten. De kamers zijn niet te donker en toezicht is mogelijk via camera's en babyfoons.

Ventileren en luchten

Luchten

Dit is het in korte tijd verversen van alle verontreinigde binnenlucht door het wijd openzetten van ramen of deuren. Afhankelijk van de windsnelheid is minder dan een kwartier luchten meestal al voldoende om de lucht in een ruimte te verversen. Luchten levert maar een kortdurende verbetering van het binnenmilieu op. In de meeste gevallen is de temperatuur binnen tien minuten weer op peil. Luchten is geen vervanging van ventilatie. Luchten is belangrijk op momenten dat er extra veel verontreiniging verspreid wordt zoals na het slapen. Luchten is ook 's ochtends vroeg nodig als er 's nachts niet geventileerd is.

Ventileren

Dit is het voortdurend verversen van lucht. Buitenlucht vervangt daarbij de binnenlucht die verontreinigd wordt door het continu vrijkomen van vocht, gassen, geurstoffen, micro-organismen en zwevende deeltjes microstof (vaak fijnstof genoemd). De beste methode van ventileren is dwars ventileren. Dit is het openzetten van twee tegenover elkaar gelegen ventilatieopeningen (ramen, deuren, ventilatieroosters, ventilatiespleten).

De slaapkamer moet goed te ventileren zijn of moet beschikken over een goed luchtzuiveringssysteem.

Het ontstaan van tocht moet worden voorkomen (extra opletten bij gebruik airco). Ventilatievoorzieningen bevinden zich het liefst niet boven een ledikant. Vuistregel is: als het in de slaapkamer muf, bedompt of vies ruikt, wordt er te weinig geventileerd.

's Ochtends bij binnenkomst worden de slaapkamers gelucht. De slaapkamer moet tenminste tweemaal per dag gedurende 15 minuten gelucht worden, bij voorkeur voor en na de slaapmomenten, wanneer er geen kinderen in de ruimte zijn. Helpt ventileren onvoldoende, dan kan gebruik worden gemaakt van een ventilatie via de airco. Deze wordt op ventilatiestand en zacht uitblazen gezet.

Zorg voor veiligheid

- Gebruik bedden die voldoen aan de wet¹.
- Kinderen die zich gaan optrekken en staan, slapen alleen in de onderste bedjes of ledikantjes.
- Kinderen worden niet te slapen gelegd in een wipstoeltje of autostoeltje.
- Het matras is stevig en past goed: de ruimte rondom het matras mag maximaal 2 centimeter zijn. Matrassen worden elke 8 tot 10 jaar vervangen. Er mag een luchtdoorlatende matrasbeschermer gebruikt worden. Daarnaast een goed passend katoenen hoeslaken.
- Gebruik nooit een kussen, een kussenachtige knuffel, zachte hoofd- en zijwandbeschermers, zeiltjes, tuigjes, koorden of voorwerpen van zacht plastic in het bedje.
- Laat slaapkamers en beddengoed regelmatig luchten.
- Er wordt goed opgelet dat het hekje van het bed naar beneden is en dat het slotje gesloten is.
- Regelmatig worden de fopspenen op breuken en de knuffels op losse onderdelen gecontroleerd.
- Grote knuffels worden niet meegegeven in bed, tenzij ouders hier expliciet voor tekenen. Haarspeldjes en elastiekjes worden voor het slapen verwijderd en sieraden worden afgedaan. Kinderen krijgen alleen hun slaapknauffel en/of hun speen mee, een speenkoord mag maximaal 10 centimeter lang zijn.
- Er worden geen fixeermiddelen zoals tuigjes gebruikt in bed. Kinderen slapen niet in kledingstukken met capuchons, koordjes, strikjes, etc.
- Stress verhogende situaties worden zoveel mogelijk voorkomen. Indien mogelijk worden dezelfde slaapgewoonten aangehouden als thuis. Er wordt voorkomen dat baby's te lang achter elkaar huilen: stress en een verstoorde slaap kunnen het gevolg zijn.

¹ Warenwetregeling nadere eisen kinderbedden en -boxen in de kinderopvang

Houd voldoende toezicht

- Kijk telkens als je een kindje naar bed brengt even in de andere bedjes.
- Houd nieuwkomers/jonge baby's zoveel mogelijk extra in het oog. Er zijn sterke aanwijzingen dat veranderingen in omstandigheden en routine bij (jonge) baby's stress en slaapverstoring veroorzaken. De situatie tijdens kinderopvang verschilt in vrijwel alle opzichten van die in het ouderlijk huis.
- Als permanent toezicht niet mogelijk is, is een zo kort mogelijke interval wenselijk. Ga minimaal eens per half uur ter controle langs alle kinderen.
- Maak gebruik van een (beeld)babyfoon; zeker als er buiten wordt gespeeld of wanneer een leidster even elders moet zijn.
- Regelmatig, via de camera's of tijdens het naar bed brengen van andere kinderen, worden de kinderen gecontroleerd op slaaphouding en ademhaling. Bij warm weer wordt vaker gecontroleerd of alles met de kinderen in orde is.

De pedagogisch medewerkers zijn verantwoordelijk voor het toepassen van deze regels

Zij worden geacht eventuele problemen in de praktijk te signaleren. Van belangrijke gebeurtenissen (ongelukken of bijna-ongelukken) moeten zij de directie meteen op de hoogte stellen. Als er ondanks alle voorzorgen toch een baby in ogenschijnlijk slechte conditie wordt aangetroffen, prikkel het kind dan door het aan te tikken, de voetzolen te kietelen en het op te pakken en zie of het zich herstelt. Zo niet, sla dan terstond alarm (112 bellen) en begin met reanimeren. Roep andere medewerkers te hulp, maar laat de overige kinderen niet zonder toezicht. De directie wordt gewaarschuwd en zij neemt contact op met de ouders, en met medische instanties. Het is van belang om van begin af aan feiten zo goed mogelijk te noteren zoals het tijdstip, de omstandigheden en de betrokkenen.

Samenvatting preventie maatregelen

- Houdt jonge baby's tijdens het slapen extra goed in de gaten.
- Leg een baby nooit op de buik te slapen, ook niet één keertje.
- Controleer steeds alle kinderen als je een kind naar bed brengt.
- Kijk als het niet vaker kan minimaal een keer per half uur.
- Zet de babyfoon of camera aan als je niet in de groep bent.
- Ventileer en lucht de slaapkamer regelmatig en zorg dat het er niet te warm is.
- Maak het bedje laag op en gebruik geen dekbed.

Handelen in geval van calamiteit

- Blijf kalm.
- Prikkel de baby (zonder krachtig te schudden, ondersteun het hoofdje!).
- Roep de hulp in van collega's.
- Bel direct 112.
- Pas bij niet reageren op prikkels reanimatie toe.
- Maak notities.

Aanbevolen wordt om in geval van plotseling en onverwacht overlijden daarvan binnen enkele dagen tevens melding te maken aan de Landelijke Werkgroep Wiegendood via het speciale meldnummer: 06 - 51 29 37 88. Uiteraard alleen met toestemming van de ouders. Een arts van de werkgroep kan adviseren over de mogelijkheden van nader (medisch) onderzoek en extra begeleiding bieden.

Raadzaam is om in alle omstandigheden zo spoedig mogelijk en zo volledig mogelijk te noteren. Veel gegevens zijn essentieel of van groot belang om naderhand bij te dragen aan het zoeken naar een oorzaak.

Noteer t.b.v. een op te stellen observatieverslag: tijdstip van de gebeurtenis, de aangetroffen situatie in het bedje, de houding van de baby, de kleding en de temperatuur (ook die van de baby). Maak eventueel foto's.

De directie beseft dat in geval van overlijden nazorg voor de ouders, de betrokken leidster(s) en collega's heel belangrijk is. Goede communicatie tussen alle betrokkenen staat daarbij voorop. In de eerste plaats hebben de ouders recht op volledig inzicht.

Nazorg is van groot belang. Niet alleen voor ouders, maar ook voor de mensen in de kinderopvang. Aandacht voor alle betrokkenen en openheid over de gang van zaken voorkomen dat het rouwproces extra wordt belast.

De Expertisegroep Wiegendood, van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde, kan advies geven en behulpzaam zijn bij de nazorg (tel. 06 - 51 29 37 88).

Op de website <https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slappen> vindt u informatie over veilig slapen, babyproducten en antwoorden op veel gestelde vragen.

Voor contact met een deskundige gaat u naar: <https://www.veiligheid.nl/organisatie/contact>

