

## Wat is 'Wiegendood'?

Wiegendood is het plots, onverwacht en onverklaard overlijden van een kindje tussen 2 weken en 1 jaar, met een hoogtepunt tussen 2 en 4 maanden. Wiegendood is een zeldzaam fenomeen dat dankzij een goede preventie steeds minder en minder zuigelingen treft. Jaarlijks zijn er helaas nog steeds enkele tientallen gevallen in Vlaanderen. De precieze oorzaak is niet gekend, maar ervaring en onderzoek tonen aan dat er een verband bestaat tussen wiegendood en een aantal omstandigheden die vaak vermeden kunnen worden. Omdat we het belangrijk vinden dat u als jonge ouders op de hoogte bent van deze preventieve maatregelen, stellen we u deze folder voor.

## Slaaphouding

Leg je baby altijd op zijn rug te slapen. In buikligging slaapt je baby misschien rustiger, maar dan is er een verhoogd risico op wiegendood. Ook wanneer je baby in zijligging slaapt, is dit zo. Je baby kan immers al vanaf de eerste levensweken spontaan naar zijn buikje kantelen, met als gevolg een verhoogd risico op wiegendood. Wanneer je baby wakker is, mag je hem wel op zijn buikje leggen om te spelen. Zo kan hij goed al zijn spieren oefenen.

Onmiddellijk na de geboorte zal de vroedvrouw vaak de baby in zijligging in zijn bedje te slapen leggen, dit alleen om eventueel ingeslikt vruchtwater of slijmpjes vlot te laten evacueren.

Vanaf dag 1 na de geboorte moet elke baby in rugligging te slapen worden gelegd. Knuffels zijn zacht en vaak vertederend mooi. Het is echter gevaarlijk ze aan het hoofdeinde van het bed te zetten. Geef ze een mooi plaatsje aan het voeteneinde van het babybedje.

## Temperatuur

Je baby is zeer gevoelig voor koude en warmte. Hij/zij koelt snel af, maar heeft het ook vlug te warm.

- Pas de kamertemperatuur aan. De eerste 8 weken tussen 18°C en 20°C, daarna is 18°C ideaal.
- In de zomer wordt het vaak warmer in huis. Dan is het belangrijk de kledij en het dekentje aan te passen zodat de baby het niet te warm krijgt. Kleed je baby nooit te warm aan.
- Plaats het babybedje niet in de buurt van een warmtebron of achter een raam in de zon.
- Gebruik geen dekbedden en bedrandbeschermers tot je kindje 1 jaar oud is, geen kussens tot 2 jaar.

- Laat je baby slapen met een deken en een lakentje of gebruik een dunne slaapzak zonder mouwen en met een ritssluiting, aangepast aan de leeftijd van je kind.
- Leg nooit een elektrisch dekentje of kersenpitkussentje in het bedje terwijl je baby slaapt.
- In de auto kan het erg warm zijn, ook in de winter. Eens de wagen opgewarmd is kan je het mutsje afdoen, en het dekentje wat losser maken.

## Roken

Laat je kind nooit slapen in een ruimte waar gerookt wordt, zeker niet in de auto. Passief roken is voor je baby heel gevaarlijk. Er is een verhoogd risico op wiegendood en je baby kan vlugger last hebben van verkoudheden, bronchitis en oorontstekingen. Bovendien is de kans dat je baby astma ontwikkelt veel groter.

## Nabijheid

- Laat je baby overdag slapen in de woonkamer, waar ook jij aanwezig bent.
- Leg de baby 's nachts, zo mogelijk, tot 6 maanden in jouw slaapkamer te slapen.

- Laat je kindje in de eerste levensmaanden niet te lang doorslapen. < 4 weken: niet langer dan 6 uur.
- Geef je baby frequent voeding op vraag.
- Je baby heeft vele kleine hoeveelheden voeding nodig en wordt bovendien op die manier ook regelmatig gecontroleerd.
- Kijk na een hevige huilbui van je baby altijd hoe hij/zij in slaap gevallen is.

#### **Hoe zorg je dat je baby slaapt als een roos?**

- Respecteer zo veel mogelijk het slaapritme en het voedingspatroon van je baby.
- Leg je baby'tje wakker in bed en laat het zelf inslapen.
- Zorg na een drukke dag voor een kalme overgang naar de nacht.
- Zorg voor een rustige en goed verluchte slaapomgeving.
- Zorg voor een wiegje of bedje dat ruim genoeg is en een goed passende en stevige matras heeft. De afstand tussen de spijlen is niet groter dan 6,5 cm.
- Let er altijd op dat het gezichtje van je baby niet bedekt is.

- Verwijder fopspeenkettingen, pluchen knuffels en kussens uit baby's bedje.
- Laat je baby nooit alleen in de auto.
- Hou huisdieren op een veilige afstand.
- Geef je baby alleen geneesmiddelen op doktersadvies.
- Geef nooit een flesje mee in bed als je baby al wat groter wordt.

#### **Tot slot**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kan u contact opnemen met uw pediater of met de vroedvrouw van de materniteit.

Nuttige telefoonnummers:

Materniteit: 09/387 72 50



## **Tips ter preventie van wiegendood**