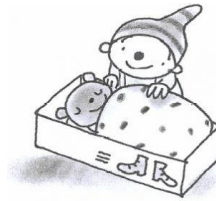




Thema: slapen

Wist-je-datjes

Baby's en kleine kinderen slapen veel. De kwaliteit en duur van de slaap is heel belangrijk voor de groei, ontwikkeling en het welzijn van het jonge kind. Goed slapen = groeien, verwerken en beter presteren. Ook is er bij *voldoende slaap* een kleinere kans op overgewicht. Bij *onvoldoende slaap* raakt een kind uit balans en wordt het evenwicht tussen het 'trekhormoon' en 'verzadigingshormoon' verstoord. Dit kan zich uiten in moeheid, een toenemend hongergevoel, overgewicht en een aangetaste ontwikkeling. Er is gelukkig veel wat ouders en verzorgers kunnen doen om een goede en veilige slaap zoveel mogelijk te stimuleren. Aan bod komt: De slaaphouding - Het bedje - Het klimaat in de kinderkamer - De verzorging - 6 veilig slapen tips.



Slaaphouding: Een baby op zijn rug in bed is het meest veilig. Zo heeft hij alle vrijheid om te ademen. Wil je ervoor zorgen dat je baby geen scheef hoofdje krijgt, leg hem dan zo neer dat hij afwisselt met naar links en rechts te kijken. Liggt een baby op de buik in bed, dan kunnen zijn mond en neus tegen het matras aanliggen. Dit belemmert de ademhaling. Laat een baby alleen met toezicht op de buik liggen!



Het bedje: De veiligheid van een babybed is heel belangrijk. De zijkanten van het bedje moeten d.m.v. spijlen lucht doorlaten, er mag niet meer dan 6,5 cm tussen de spijlen zitten om te voorkomen dat het kindje vast komt te zitten. Zorg voor een stevig en goede maat matras en leg geen losse spullen zoals kussens, knuffels of hoofdbeschermers in bed. Al deze factoren kunnen het ademen belemmeren. Verder is een veilige plek voor het bedje ook een must, zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen gordijnkoorden of mobile in de buurt van het bed hangen.

Het klimaat in de kinderkamer: Een gezonde slaapomgeving wordt 24 uur per dag geventileerd. Een goede temperatuur ligt tussen de 16 en 20 graden celsius. De ideale temperatuur is 18 graden celsius.

De verzorging: Zorg voor rust en regelmaat, elke dag ongeveer hetzelfde eet- en slaappatroon is voor een kind heel belangrijk. Vermijd veel drukte en stress, deze staan een goede slaap in de weg. Het is ook heel belangrijk om een slapend kind in de gaten te houden, dit kan middels een babyfoon en door zelf tijdig te gaan controleren.

6 veilig slapen tips:

- Laat je baby slapen in een eigen wiegje of ledikant
- Zorg voor een goed-passend en stevig matras
- Gebruik een goed-passende baby slaapzak
- Maak het bedje kort en stevig op
- Leg je baby altijd op de rug in bed
- Leg geen kussen-achtige dingen in het bedje



Heeft u nog vragen? Stel ze dan gerust!

Marjet, Jacqueline, Chantal, Priscilla, "De Langkousjes"