

Protocol Veilig Slapen



Doel

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

De slaapkamer

De slaapkamers zijn overzichtelijk ingedeeld. De kinderen moeten makkelijk neer te leggen zijn en uit hun bedjes te halen zijn. De slaapkamer wordt niet als speelruimte gebruikt.

Er zijn geen loshangende koordjes (bv. van een rolgordijn), touwtjes, snoeren (bv. van de babyfoon) of elastiekjes binnen het bereik van de bedden; De verwarmingselementen en buizen zijn buiten bereik van kinderen of beschermd. Ook stopcontacten zijn buiten bereik of voorzien van veiligheidsplaatjes.

Ramen zijn tijdens het slapen altijd gesloten.

Deuren zijn voorzien van veiligheidstrips en gaan naar buiten open. De kamer is niet te donker en toezicht is mogelijk via de camera's en bij de slaapkamers van groep Nielson via de ramen van de deuren. De ramen van de binnendeuren naar de slaapkamers zijn niet geheel afgeplakt of beschilderd.

De slaapplek

Kinderen slapen in een gecertificeerd en op de leeftijd afgestemd bedje. De slaapplek is niet in de volle zon of onder een verwarmingselement. Jonge baby's die nog niet draaien of zich nog niet kunnen optrekken mogen eventueel in de box, hangwieg of in de kinderwagen op de groep slapen, maar slapen bij voorkeur in een gewoon bedje. Zodra een baby gaat draaien mag hij of zij alleen nog maar in een bed slapen. Kinderen worden niet te slapen gelegd in een wipstoeltje of autostoeltje.

Kinderen die zich gaan optrekken en erg beweeglijk zijn worden altijd in het onderste bed gelegd.

Wij leggen baby's en kleine kinderen zoveel mogelijk in het bovenste bedje. Er wordt goed opgelet dat het hekje van het bed naar beneden is en dat het slotje gesloten is. Pedagogisch medewerkers controleren elkaar.

De hangwieg hangt op een veilige plaats, dat wil zeggen dat andere kinderen niet bij het kind kunnen en zodat het kind zelf vanuit de hangwieg nergens bij kan. Het matrasje in de kinderwagen en hangwieg is stevig en veilig. Tijdens het slapen ligt er geen speelgoed in de box, hangwieg of de kinderwagen. Het kind kan vanuit de box, hangwieg of wagen nergens bij. Kinderwagen: er ligt geen deken of doek over de wagen en de baby is niet te dik aangekleed. Voor kinderwagens buiten geldt dat ze altijd in de schaduw moeten staan. In het najaar in de tijd dat er veel wespen zijn, hangt er een muskietennet over de kinderwagen.

De hangwieg wordt nooit afgedekt. Zodra een kindje zich om gaat draaien, wordt het niet meer in de hangwieg te slapen gelegd, maar altijd in een bedje.

Beddengoed

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.

Er worden, indien ouders deze zelf meenemen en zij dit wensen, goedpassende seizoenen slaapzakken gebruikt waarvan de armsgaten en de hoofdoening niet te wijd zijn. Kinderen jonger dan 2 jaar (ook weleens wat ouder) slapen in een slaapzak of onder een (dunne) katoenen deken met eventueel een lakentje. Voordat kinderen gaan slapen, wordt door de medewerkers gecontroleerd of de slaapzak die van thuis meegebracht is, niet te warm of te koud is. Daarnaast letten de medewerkers altijd op de dikte of te dunne kleding bij het naar bed gaan. Het beddengoed wordt regelmatig gecontroleerd op losse draden en kapotte ritsen.

Er wordt gebruik gemaakt van dekbedden voor kinderen vanaf ongeveer 2 jaar. 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 ze kunnen de ademhaling belemmeren.

Kleding en knuffels

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 slaapknuffel en/of hun speen mee, een speenkoord mag maximaal 10 centimeter lang zijn.

Er worden geen fixeermiddelen zoals tuigjes gebruikt in bed. Kinderen slapen (bij voorkeur) niet in kledingstukken met capuchons, koordjes, strikjes, etc.

Controle slapende kinderen

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. Ouders tekenen het Toestemmingsformulier omtrent het slapen op de buik voor: het terugdraaien van kinderen indien geen akkoord gegeven voor buikslapen en/of voor het slapen met een grote doek of knuffel indien daar thuis ook mee geslapen wordt. Maar ook indien een kind ingebakerd dient te worden tijdens de eerste 6 maanden en als een kind te slapen wordt gelegd in de hangmat of kinderwagen. Mocht een kind na het eerste jaar zich op de buik draaien, dan laten wij het op de buik verder slapen. We draaien dan niet meer terug naar de rug. Er is altijd minimaal één medewerker binnen de groep die toezicht houdt op de slapende kinderen via de camera's. Of er wordt gebruik gemaakt van een babyfoon (Villa Flex). Stressverhogende situaties worden in het eerste levensjaar zoveel mogelijk voorkomen. Indien mogelijk worden dezelfde slaappgewoonten aangehouden als thuis. Er wordt voorkomen dat baby's te lang achter elkaar huilen: stress en een verstoorde slaap kunnen het gevolg zijn.

Temperatuur in de slaapkamers

Volgens de norm van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) is de gewenste temperatuur van de slaapkamer tussen de 15 en 21 graden Celsius. Als het buiten 30 graden is wordt er gebruik gemaakt van de airco's in de slaapkamers. Deze worden vroeg in de ochtend aangezet om de slaapkamers te koelen. Een half uur voordat de kinderen gaan slapen wordt de airco uitgezet of de temperatuur wordt bijgesteld, zodat de temperatuur tijdens het slapen ook aangenaam is. Buitenzonwering houdt de warmte beter buiten dan binnen zonwering. De zonwering gaat 's ochtends bij binnenkomst meteen naar beneden. Als de zonwering pas gebruikt wordt als de zon al naar binnen schijnt, is er al veel warmte binnengekomen.

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 tijdens bewegingsspelletjes en 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 vangt 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. Zet deze op ventilatiestand en zacht uitblazen.

Buikslapen

Leg een baby nooit op de buik te slapen, 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. Leg een baby ook niet slechts één keer op de buik te slapen, bijvoorbeeld omdat het kind alleen dan troostbaar lijkt.

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.

NB: kiest een ouder wordende baby -die gezond is, in goede conditie en motorisch zo ontwikkeld dat vlot om en om draaien voor het kind geen probleem is- er zelf voor om regelmatig op de buik te slapen, dan is het niet zinvol het kind keer op keer terug te leggen op de rug. De baby steeds teruggedraaien zal dan telkens de slaap verstoren. Gemiddeld zijn baby's met vijf maanden in staat om zelf van buik naar rug en weer terug te draaien, maar sommigen zijn er pas met negen maanden aan toe. Let bij een buikslaper wel op extra bedveiligheid!

Kinderen die op de buik te slapen worden gelegd, worden extra in de gaten gehouden.

Zijligging

Zijligging tijdens het slapen is geen goede oplossing. Zijligging op zich is risicoverhogend, 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 baby hebben waarbij ze het verzoek doen, deze op de door hen toegepaste wijze in te bakeren, dan zijn de volgende punten van belang. Het is verstandig dit in overleg met consultatiebureau of kinderarts te doen. Wijs ouders op de risico's.

Het moet veilig zijn, dat wil zeggen dat contra-indicaties worden uitgesloten. Pas de juiste, veilige, methode toe, met goed materiaal (bij voorkeur Pacco-doeken, i.v.m. gebruikersgemak). Inbakeren uiterlijk tot baby 6 maanden oud is.

Een baby die niet in goede conditie is, koorts heeft of tot 24 uur daarvoor is ingeënt mag nooit worden ingebakerd. Op verkeerde wijze of met ongeschikte middelen inbakeren kan risicovol zijn en kan de kans op het ontwikkelen van een heupafwijking bevorderen.

Het gebruik van een regressiehempje en een spreidbroek komt niet zeer frequent voor. Een regressiehempje wordt gebruikt bij baby's onder het jaar. Hiermee kan vaak verdere scheefgroei of afplatting van het hoofdje worden voorkomen. Er blijken geen extra veiligheidsvoorschriften te zijn bij het gebruik van een regressiehempje. Wel is het nodig ouders om gebruik- en verzorgingsadvies te vragen. Hetzelfde geldt voor een spreidbroekje.