

## Veilig slapen



## Rugligging

Leg een baby vanaf het begin op de rug te slapen. Zo leert hij een veilige slaaphouding aan.

- Een slaapzak helpt voorkomen dat een baby in een onveilige buikligging rolt. Gebruik die reeds vanaf de geboorte. Kies een slaapzak in de juiste maat en met armsgaten (met of zonder mouwen).
- In enkele uitzonderlijke gevallen kan een dokter het advies geven om niet op de rug te slapen. Toezicht is ook voor deze kinderen belangrijk.
- Als een kindje zich vlot kan draaien, hoef je het niet telkens terug op zijn rug te leggen als het zich op zijn buik gedraaid heeft. Het is dan sterk genoeg om te reageren als zijn gezicht in de matras terecht komt. Leg het kind wel op zijn rug om in te slapen.
- Als je je baby inbakert, moet je dit afbouwen voor de leeftijd van 6 maanden. Zo voorkom je dat hij in een gedwongen houding op zijn buik terechtkomt met gevaar voor verstikking.
- Sinds baby's enkel op de rug te slapen worden gelegd, bestaat de indruk dat steeds meer kinderen een afplatting van het hoofd vertonen.

Leg een baby die goed wakker is wél op zijn buik om te spelen en rond te kijken. Zo kan hij goed zijn arm-, nek- en rugspieren oefenen. Hou altijd toezicht.

Een baby vindt dit niet altijd leuk, maar moet hieraan wennen. Start daarom met korte periodes. Breng de armpjes naar voren zodat hij op de onderarmen kan steunen. Zorg dat het ellebooggewricht loodrecht onder het schoudergewricht staat en geef steun aan de zijkant van de onderarmen.



Sinds ouders en begeleiders de aanbevelingen van Kind en Gezin toepassen voor veilig slapen, zijn het aantal gevallen van wiegendood sterk gedaald.