

Wat is wiegendood?

Wiegendood is het plots, onverwacht en onverklaard overlijden van een kindje tussen twee weken en één jaar oud. Wiegendood komt het meeste voor bij kindjes tussen twee en vier maanden.

Wiegendood is een zeldzaam fenomeen dat dankzij een goede preventie steeds minder zuigelingen treft. Toch zijn er elk jaar nog enkele tientallen gevallen in Vlaanderen. De precieze oorzaak is niet bekend, maar ervaring en onderzoek tonen aan dat er een verband bestaat tussen wiegendood en een aantal omstandigheden die je kan vermijden. We vinden het belangrijk dat jullie als jonge ouders op de hoogte zijn van enkele preventieve maatregelen.

Slaaphouding

Leg je baby altijd op zijn rug om te slapen. Als je baby op z'n buik of zij slaapt, is er een verhoogd risico op wiegendood. Wees aandachtig, want je baby kan al vanaf de eerste levensweken spontaan op zijn buikje kantelen. Wanneer je baby wakker is, mag je hem wel op zijn buikje leggen om te spelen. Zo kan hij goed al zijn spieren oefenen.

Toch zal de vroedvrouw onmiddellijk na de

geboorte je baby in zijligging in zijn bedje leggen. Dit alleen om eventueel ingeslikt vruchtwater of slijmpjes vlot te laten evacueren. Daarna moet elke baby op zijn rug te slapen worden gelegd.

Geef knuffels een plaatsje aan het voeteinde van het babybedje.

Temperatuur

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

- Pas de kamertemperatuur aan. De eerste acht weken tussen 18°C en 20°C, daarna is 18°C ideaal.
- Pas in de zomer de kledij en het dekentje van je baby aan zodat hij het niet te warm krijgt. Kleed je baby nooit te warm aan.
- Plaats het babybedje niet in de buurt van een warmtebron of een raam in de zon.
- Gebruik geen dekbedden en bedrand-beschermers tot je kindje één jaar oud is. Gebruik geen kussens tot twee 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 lossier 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. Het verhoogt het risico op wiegendood en je baby kan sneller last krijgen 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, indien mogelijk, tot zes maanden in jouw slaapkamer te slapen.
- Laat je kindje in de eerste levensmaanden niet te lang doorslapen (jonger dan vier weken: niet langer dan zes 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 ervoor dat je baby slaapt als een roosje?

- 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.

- Houd 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 je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met de kinderarts (pediater) of met de vroedvrouw van de materniteit.

Nuttige telefoonnummers:

Materniteit: 09 387 72 50



Tips ter preventie van wiegendood