



**kckz**  
*special*

**Wiegendood-  
preventie: de  
nieuwste kennis  
& tips**



Foto: Beeldbank Preventie Wiegendood /  
Fotograaf: Perla Michiels-Domínguez

# Jouw preventieadviezen zijn essentieel

*Floortje Kanits voerde een promotieonderzoek uit naar preventie van wiegendood in Nederland. Ze deelt haar kennis en de nieuwste inzichten graag met jou en jouw beroepsgroep. “Het is goed dat kraamverzorgenden de preventieadviezen duidelijk meegeven aan ouders.”*

**A**ls epidemioloog houdt Floortje zich bezig met gezondheidsgedrag en gezondheidsonderzoek. Waarom koos zij ervoor om zich op wiegendood te richten? Floortje: “Omdat de gezondheid van baby’s zo belangrijk is! Tijdens mijn promotie werkte ik samen met de

Vereniging Ouders van Wiegendoodkinderen. Het contact met ouders die dit meemaakten, raakte me enorm. Nog meer wilde ik mij er daardoor voor inzetten om wiegendood terug te dringen. De preventieadviezen zijn eenvoudig, goedkoop en makkelijk uitvoerbaar. Daarvoor moeten we gewoon

## “We moeten ons best blijven doen om wiegendood te voorkomen”

ons best blijven doen. Daarbij is het goed als we ons realiseren dat er groepen ouders zijn die extra kwetsbaar zijn: jonge moeders, ouders met relatief weinig gezondheidsvaardigheden en ouders met een niet-westerse achtergrond. De vraag is of we deze groepen goed bereiken met de adviezen en of zij de geadviseerde verzorgingsadviezen ook altijd uitvoeren. Wanneer dat niet gebeurt, zijn hun kinderen kwetsbaarder.”

### Nederland is koploper preventie

“Leg baby’s op de rug te slapen en niet op de buik, adviseerde de Nederlandse kinderarts Guus de Jonge in 1987 voor het eerst op basis van zijn onderzoek. Via jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen en kraamzorgprofessionals kwam zijn advies spoedig bij ouders terecht en het aantal wiegendoodgevallen in Nederland nam pijlsnel af.” Later kwamen daar de andere adviezen bij, die tot een verdere afname leidden. Zoals in 1994 het advies om voor baby’s géén dekbed te gebruiken. In 1996 om niet te roken, bij voorkeur borstvoeding te geven en met de baby in één kamer te slapen. In 1998 om een fopspeen te geven en een slaap/trappelzak te gebruiken. In 2004 om niet met de baby in één bed te slapen. En in 2007 om de baby in een eigen bed of wieg te laten slapen.

Vergeleken met andere landen is de wiegendoodsterfte in Nederland relatief laag: meestal zo’n twintig tot dertig sterfgevallen per jaar. “Maar *juist* doordat het weinig voorkomt, bestaat het risico op verslapping van aandacht voor dit onderwerp, waardoor het aantal snel kan stijgen.” *Aanvulling redactie: Vorige maand werd bekend dat er in 2022 ineens 39 wiegendoodgevallen waren. Een flinke, plotselinge stijging dus! Nader onderzoek naar deze toename volgt.*

### Vaker één kamer delen, maar ook vaker één bed

Floortjes onderzoek laat zien hoe het gedrag van ouders in Nederland over de jaren veranderde. “Sinds 1987 wordt elke vijf jaar de peiling Veilig Slapen uitgevoerd. Dit jaar voerden we de nieuwste peiling uit. We volgen zo het verzorgingsgedrag van ouders rond het slapen van hun baby: welke adviezen leven ze na, en welke adviezen hebben extra aandacht nodig.”

Wat valt op? “Heel positief is: er worden géén dekbedden meer gebruikt. En het gebruik van de fopspeen nam toe. Andere risicofactoren schommelen wat meer. Zo volgde in 1999 nog 90% van de ouders het advies op om de baby op de rug te laten slapen, terwijl dit aantal in 2017 was afgenomen tot 83%. Goed nieuws is dat steeds meer ouders samen met hun baby op één kamer slapen. Maar *niet* positief is dat ook steeds meer ouders met hun baby in één bed slapen. Dit laatste is vooral riskant voor baby’s tot vier maanden, baby’s die te vroeg zijn geboren of met een te laag geboortegewicht, baby’s die kunstvoeding krijgen en baby’s van wie de ouders roken.”

### Peiling Veilig Slapen 2022/23

“Op dit moment houden ouders zich weer een heel stuk beter aan de preventieadviezen dan vijf jaar geleden. Dertien jeugdgezondheidszorginstellingen in Nederland verstuurd onze online vragenlijst aan alle ouders van baby’s tot 12 maanden. Zo ontvingen we data over 2870 kinderen. Natuurlijk zijn er ook verbeterpunten. 71 procent van de baby’s wordt gewoonlijk op de rug te slapen gelegd. Bijna dertig procent van de ouders doet dit dus nog niet bij elk slaapje! Wat verder opvalt: steeds meer ouders slapen



**Floortje Kanits**, epidemioloog, promoveerde op 29 september aan de Universiteit van Wageningen op haar onderzoek naar preventie van wiegendood.

met de baby samen op één kamer; 41 procent doet dit. Dat is mooi, maar tegelijk zijn er dus nog steeds ouders die hun baby bij zich in bed nemen. Hoogopgeleide, maar ook niet-westerse ouders doen dit best vaak, dus adviseer hen om een co-sleeper te gebruiken. Met een co-sleeper kun je de baby 's nachts dichtbij je houden en makkelijk de borst geven, maar het daarna wel op zijn eigen slaoppervlak leggen. Het gebruik van de co-sleeper is enorm toegenomen, wat heel mooi is. Net als dat van het babyslaapzakje: van 56 naar 73% van de ouders.”

### **Veel onveilig slapende baby's op Instagram**

“Veel ouders geven aan dat ze informatie van social media halen. Wij deden daarom een onderzoek naar 'slapende baby's' op Instagram. We gebruikten 22 hashtags om te zoeken naar foto's van slapende baby's. Daarnaast analyseerden we foto's op de Instagram van grote bedrijven als Oei ik groei, Pampers, Ouders van Nu, WIJ en Prénatal. Van 514 foto's die we vonden, checkten we of ze voldeden aan de 4 adviezen van Veilig Slapen. De resultaten zijn zorgelijk. Er voldeden maar 6 foto's aan alle adviezen, en maar één foto kwam van een bedrijfsaccount! Op de meeste foto's slapen baby's op de zij of buik, bij ouders op bed, op een bank of in een stoeltje. Lag de baby wel in een eigen bedje, dan was dit vaak gevuld met knuffels, kussen of babynestje...”

### **De invloed van babymarketing**

“Dat deze beelden zo overheersend zijn, is kwalijk. Als je baby's online vaak op hun buik ziet slapen, dan ga je dat normaal vinden. Ook momfluencers en babymarketing beïnvloeden ouders en spelen daarbij in op hun angst en schuldgevoelens. Er zijn veel producten op de markt die niet echt iets bijdragen maar gouden bergen beloven. Ze claimen dat ze wiegendood helpen voorkomen, wat niet waar is. Zoals het matrasje dat beter zou ademen doordat het kleine gaatjes bevat. Dat is zonde van je geld! Zo'n matras is prima, maar doet niks meer dan een ander matras. Als de baby op z'n buik ligt, is dat nog net zo gevaarlijk.”

### **Wiegendood in de kinderopvang**

“Waarom wiegendood relatief vaak voorkomt in de kinderopvang weten we niet. We hebben in Neder-



land goede kinderopvang en de veilig-slapen-adviezen worden hier doorgaans goed nageleefd.<sup>1</sup> Het onderzoek hiernaar komt nog op gang. We kijken bijvoorbeeld naar of baby's in de kinderopvang met meer moeite of juist dieper slapen. Diep slapen is niet zo gunstig, zeker niet als de baby in z'n slaap op de buik draait. De leeftijd van 4 tot 5 maanden is een heel kritieke periode in de ontwikkeling van kinderen. Beter zou daarom zijn als het ouderschapsverlof langer duurde, zodat baby's pas rond hun zesde maand naar de kinderopvang gaan. Belangrijk is dat ouders hun baby daar goed laten wennen. Ook is het belangrijk dat een baby al gewend is om zelfstandig in een bedje in slaap te vallen.”

### **De rol van kraamverzorgenden**

“De kraamzorg is superbelangrijk. Oók vanwege hun rol bij het begeleiden van de borstvoeding, wat ook een bijdrage levert aan het voorkomen van wiegendood. Uit ons onderzoek blijkt dat als ouders vinden dat hun kind veel huilt of slecht slaapt, ze meer geneigd zijn om het bij zich in bed of op de buik te laten slapen. Als je je dan bedenkt hoeveel



ouders worstelen met het slapen of huilen: 26% van de ouders vindt dat hun baby slecht slaapt tijdens de eerste zes maanden! Het is daarom zo belangrijk dat kraamverzorgenden ouders meegeven, wat je kunt doen als je baby veel huilt of slecht slaapt dat in overeenstemming is met de slaapadviezen. Denk aan een duidelijk slaapritueel en de baby strak instoppen. Ook helpt het als ouders weten wat ze kunnen verwachten met betrekking tot het ritme, slaappatroon en huilpatroon van de baby. Dat baby's rond zes tot acht weken een huilpiek hebben en dat het minstens zes tot negen maanden kan duren voor een baby doorslaapt. Het helpt als ouders weten dat dit heel gewoon is." **k**

*1 Belangrijk is dat de Kinderopvang het model-protocol Veilig Slapen in de kinderopvang en bij de gastouder volgt, te vinden op [Veiligheid.nl](http://Veiligheid.nl).*

## Feiten & cijfers

### De term wiegendood

Als een kind jonger dan 2 jaar plotseling en onverwacht overlijdt, zonder dat daarvoor een medische verklaring wordt gevonden, spreken we van wiegendood. Internationaal wordt de term SUDI gebruikt. Wat staat voor: **Sudden Unexpected Death in Infancy**.

Nederland heeft **het laagste wiegendoodcijfer ter wereld**, wat komt door de goede opvolging van de preventieadviezen.

Toch blijft alertheid nodig, want het cijfer van

# 2022

is een stuk minder gunstig dan de afgelopen jaren. Meestal zijn er jaarlijks rond de 25 baby's overleden aan wiegendood: in 2022 waren dit er

# 39!

# 2006

Wiegendood is door de jaren heen steeds afgenomen en bleef **sinds 2006 stabiel**.

In 1986 waren er in Nederland nog 202 gevallen (1,1 per 1000 levendgeborenen); in 2006 waren dit er 25 (0,1 per 1000 levendgeborenen).

De **oorzaak** van wiegendood is niet bekend. Wel weten we dat *adembelemmering* en *warmtestuwing* risicofactoren zijn.

# ‘Jullie bijdrage is van onschatbare waarde’

*Barbara de Ruiter zit namens het KCKZ in de adviescommissie wiegendood. Zo ontstond het idee voor deze special, die waardevolle inzichten en expertise bundelt.*

“**G**elukkelijk horen we het niet meer zo vaak als 40 jaar geleden, maar toch zijn er nog zo’n 20 tot 30 wiegendoodbaby’s per jaar in Nederland. Vanuit de kraamzorg kunnen wij veel doen, en doen we veel, om wiegendood te voorkomen en ouders dit onnoemelijk grote leed te besparen. Preventie van wiegendood is verweven met zoveel dingen die jij doet en overbrengt. Je steunt ouders in hun keuze voor borstvoeding en begeleidt ze om die te laten slagen. Je ontraadt ouders om hun baby passief te laten meeroken. Je leert ze hoe ze hun baby veilig laten slapen, en hoe ze het bedje opmaken. En bijvoorbeeld ook hoe ze hun baby veilig hanteren en dragen. Dit is van onschatbare waarde.”

## **Wees kritisch naar marketing**

“Wat jij zegt, wordt door ouders voor waarheid aangenomen. Blijf daarom kritisch op jezelf! In deze special lees je over de invloed van social media en van baby marketing op jonge ouders. Maar jijzelf wordt net zo goed beïnvloed zónder dat je dit altijd bewust bent. Verlies dus nooit de veiligheidsadviezen en keurmerken voor babyproducten uit het oog. Laat je niet verleiden door hoe een babyproduct in de markt wordt gezet. Blijf kritisch op de claims die producenten doen, dat hun product bijvoorbeeld extra veiligheid of beschermend is voor de baby.”

## **Inzichten van en voor de kraamzorg**

“Met de adviescommissie wiegendood komen we twee

keer per jaar bij elkaar. Dit is een hele brede groep van professionals die met baby’s werken en die zich met dit thema bezighouden: VeiligheidNL, Consumentenbond, een ouder van de Vereniging Ouders van Wiegedoodkinderen, een kinderarts, een jeugdarts... Je vindt sommige van hen terug in deze uitgave. Onderling stemmen wij de adviezen en voorlichtingsmaterialen af. Waarbij we bijvoorbeeld nagaan of die voor alle beroepsgroepen praktisch en passend zijn.”

“Ik hoor in de adviescommissie dingen die voor de kraamzorg relevant zijn, die wij meenemen in onze protocollen. Het is fijn om zo de nieuwste inzichten, bronnen en informatie te hebben. Zo hadden we het de laatste keer bijvoorbeeld over baby’s die in een draagzak zijn overleden. Daar was het afgelopen jaar veel aandacht voor, mede door het aangrijpende verhaal dat zangeres Yuli Minguel hierover op televisie deed. Daarom op pagina 14 van deze special ook aandacht voor jullie adviezen rond het veilig dragen van de baby.”



Ook breng ik bij de adviescommissie de zaken in waar kraamverzorgenden tegenaan lopen. De vragen die wij van jullie krijgen over producten en of die veilig zijn, en over dingen die jullie tegenkomen in de gezinnen. Je kunt mij hierover mailen via [info@kenniscentrumkraamzorg.nl](mailto:info@kenniscentrumkraamzorg.nl) 


Het protocol Veilig Slapen en Preventie Wiegendood is voor de zomer weer helemaal actueel gemaakt. Je vindt het op onze nieuwe protocollensite: <https://protocollen.kckz.nl>

# Column

## Wiegje van gevlochten riet

**T**oen ik begin jaren '70 ter wereld kwam, legde mijn moeder mij te slapen in een wiegje van gevlochten riet. En later in een ledikant dat mijn vader had gebouwd. De matrashoezen naaide mijn moeder zelf van vinyl. Mijn kinderwagen bestond uit aan elkaar geklonken chromen buizen met een lap kunststof ertussen, zoals je die nu alleen nog als poppenwagen ziet. Geen instantie die zich destijds druk maakte over uitsteeksels, kieren en gaten, verstikkend bedden-goed of de talloze plekjes waar precies een kindervingertje in, maar niet meer uit kon. Vlak voordat ik vijftien jaar geleden zelf moeder werd, kwam de kraamzorg bij mij thuis kijken of de kinderkamer wel in orde was en of ik geen spullen had aangeschaft die mijn ukje in gevaar konden brengen. Als daar toen die babyuitzet van vroeger had gestaan, zou de kraamverzorgende die direct bij het grofvuil hebben gezet en mij hoofdschuddend naar het dichtstbijzijnde babywarenhuis hebben gestuurd voor spullen, waarmee ik mijn baby niet zou blootstellen aan allerhande verwondingsgevaar.

Met instrumenten waarvan je nooit zou vermoeden dat ze de romp, een armpje, beentje, vingertje of hoofdje van een baby of dreumes moeten voorstellen, testen we bij de Consumentenbond of het gevaar bestaat dat een kindje zich bezeert of nog erger. Vinden we zoiets, dan straffen we dat af met dikke onvoldoendes. Soms zijn de gevaren zo groot dat wij fabrikanten en winkels aanraden om dat matrasje, traphekje, autostoeltje, wagentje of campingbedje uit de winkel te halen en niet meer te verkopen. Gelukkig komt dat maar zelden voor. Misschien lijkt het geneuzel om een ledikantmatras af te waarderen omdat de rits gemakkelijk open-

gaat en de schuimvulling niet is afgeschermd. Of een kinderwagen omdat de sluiting van het tuigje afbrak tijdens onze test. Of een traphekje omdat de spijlen net iets te ver van elkaar afstaan. Maar het is vooral een waarschuwing. Pas op, bij dit matrasje kan de baby stukjes van de matrasvulling lostrekken en inslikken! Bij deze kinderwagen kan het tuigje onverwacht kapotgaan! Bij dit traphekje kan een ondernemende dreumes zich tussen de spijlen door wrikken! Fabrikant, los dit op, alsjeblieft! En dat werkt. Dankzij deze strenge tests en veiligheidsnormen hoef je als ouder niet bang te zijn dat de babybedjes, autostoeltjes, traphekjes en kinderwagens die in de winkel liggen, grote gevaren opleveren voor je kindje. Zo kunnen aanstaande of kersverse ouders met een gerust hart gaan shoppen voor de babyuitzet. En hun volle aandacht richten op het veilige gebruik van al die spullen. 

**“Bij de Consumentenbond testen we alle ledikantmatrasjes, autostoeltjes, traphekjes, kinderwagens en campingbedjes. We kijken daarbij niet alleen of ze fijn zijn in het gebruik, maar vooral ook of ze veilig zijn.”**



Consumentenbond

**Noëlle van der Weel**  
projectleider onderzoek  
Baby & Kind-producten  
van Consumentenbond

# Beetjes & weetjes

## De babynestjeshype

Door Mieke Cotterink, expert veilig slapen bij VeiligheidNL (zie pagina 10):

Babynestjes zijn momenteel een ware hype! Ik noem het een hype, en hoop ook dat het dat is. Een hype is namelijk een fenomeen, dat plotseling bovenmatig veel aandacht krijgt maar na verloop van tijd weer verdwijnt.

Vooral op social media worden zwangeren en jonge ouders overspoeld met superschattige foto's van meestal slapende baby's in een babynestje. Ook veel BN-ers doen hier enthousiast aan mee. En juist het slapen in een babynestje is niet veilig!

Ik denk dat je tegenwoordig in veel gezinnen waar je komt een babynestje aantreft. En wat ouders dan niet willen horen, is dat ze het nestje beter niet hadden kunnen kopen. Logisch natuurlijk: ze zijn zich van geen kwaad bewust. Aan jou als kraamverzorgende de schone taak om op een goede en positieve manier uit te leggen wat de risico's zijn en hoe het babynestje veilig gebruikt kan worden.

Leg ouders uit waarom het babynestje geen veilige slaapplek is voor een jonge baby.

Wat de opstaande zachte randen een risico vormen als hun baby omrolt en met het gezichtje tegen dit kussenachtige materiaal aan komt. Dat een baby dan niet goed kan ademen en dat dit de kans op wiegendood verhoogt.

Mijn ervaring is dat als je goed uitlegt, waarop een advies gebaseerd is, de meeste ouders daar zeker voor open staan.

Overdag kan de baby prima in het babynestje worden gelegd om even te spelen, bijvoorbeeld in de box of op een kleed. Maar houd die kleine dan wel steeds in de gaten!



## De grote ommekeer

Prof. dr. Guus de Jonge was in 1987 degene die de 'grote ommekeer' bewerkstelligde. Op zijn advies werd door de kraamzorg en vanuit alle consultatiebureaus aan ouders aanbevolen de baby's niet op de buik te slapen te leggen. Landelijk daalde de wiegendoodincidentie enorm: van ongeveer 200 keer per jaar naar 20 tot 30 keer.

## Mede dankzij de kraamzorg!

Doordat ouders de adviezen kennen en goed opvolgen, komt wiegendood zo weinig voor in Nederland. In andere landen gebeurt het relatief veel vaker dan in Nederland. Dit komt ook doordat we in ons land een speciale beroepsgroep kennen die in de kraamtijd bij alle ouders over de vloer komt. Dat onderstreept maar weer, hoe belangrijk jouw goede adviezen over veilig slapen en andere onderwerpen zijn!





## Bestel hét gele boek



Speciaal voor alle professionals die met baby's en ouders werken, verscheen vorig jaar het gele boek 'Wiegendood: Kennis en praktijk': een naslagwerk met de meest actuele wetenschappelijk onderbouwde kennis. Een uitgave

van de Vereniging Ouders van Wiegedoodkinderen en de Expertisegroep Wiegendood van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde. Je hoeft voor dit boek alleen de verzendkosten te betalen. Stuur een mailtje met je gegevens naar [info@wiegedood.org](mailto:info@wiegedood.org) en dan ontvang je het thuis.

## “Een donkere wolk trok over ons leven”

“Op 19 december 2020 veranderde ons leven plotseling en voorgoed. Onze drie maanden oude dochter Donna-Maria stierf, totaal onverwacht, in mijn armen. Een donkere wolk trok over ons leven en het zou lang duren voor er weer wat licht begon te schijnen maar het zou nooit meer hetzelfde zijn.” In het voorwoord van het gele boek beschrijft Jan Dulles, zanger van de 3JS, wat het plotselinge verlies van hun dochter voor hem en zijn vrouw betekende en betekent, en hoe de omgeving hen daarbij heeft gesteund. Bij zijn dochter werd een oorzaak voor het overlijden gevonden, dat is bij wiegedoodbaby's niet het geval.

**Is in jouw kraamgezin na een wiegedoodkind een volgend kind geboren?** Dan kunnen bij de ouders gevoelens van angst en onzekerheid overheersen. Om deze gezinnen extra begeleiding en steun te bieden, ontwikkelde de expertisegroep Wiegendood het document *Zorg voor het volgende kind na een wiegedoodkind*. (Google de titel en je vindt de download.)

## Ouders van wiegedoodkinderen

Stichting Wiegedood is in 1996 opgericht door medici, onderzoekers en hulpverleners en met steun van ouders. Zij gaven zichzelf de opdracht om de wetenschappelijke kennis en deskundigheid te bundelen. Om dit te vertalen naar preventieadviezen en uit te dragen naar zowel medische beroepen als naar ouders en verzorgers van baby's. Met als doel het verschijnsel wiegedood te doorgronden en tot een minimum terug te dringen. De stichting heeft ook een oudervereniging: 'ouders van wiegedoodkinderen'. “We helpen ouders die dit overkomt door lotgenoten met elkaar in contact te brengen, ontmoetingen te organiseren en door op te trekken met professionals. Want we willen dat er zo min mogelijk ouders lotgenoot worden.” [www.wiegedood.org](http://www.wiegedood.org)

## Wees extra alert bij anderstalige gezinnen

In de vorige special over kraamzorg bij anderstalige gezinnen vertelde jeugdarts Petra de Jong dat ouders in asielzoekerscentra (AZC) hun baby vaak veel te dik toedekken en aankleden. Ook slapen deze ouders vaak met hun baby in één bed. Je komt dit zelf vast ook tegen. Ouders die nieuw zijn in Nederland zijn weten vaak niet voldoende van de risicofactoren en de veilig slapen-adviezen. Zet een tolk in om ouders hierover goed te kunnen informeren. En gebruik daarnaast ook materialen in eigen taal, zoals de *Veilig Slapen*-video's van *VeiligheidNL* in het Arabisch en Tigrinya (zie pagina 12).



# Kraamverzorgenden over veilig slapen

De 5  
meest  
gestelde  
vragen

Mieke Cotterink, expert veilig slapen bij VeiligheidNL, geeft antwoord.

## 1 Een matras(beschermer) met een ventilerende toplaag, is dat veilig?

“Een ventilerende toplaag bestaat meestal uit een niet-vochtdoorlatende laag met daarboven op een laag met een honingraatstructuur. Een matras of een matrasbeschermer met zo'n ventilerende toplaag is in principe veilig om te gebruiken. Belangrijk blijft natuurlijk om de baby op de rug te laten slapen. Ook raden we af om deze matrasbeschermer in de kraamweek te gebruiken bij baby's, die moeite hebben om op temperatuur te blijven. Ten eerste omdat de ventilerende toplaag zorgt voor afkoeling van de pasgeboren baby. En ten tweede: de eventuele combinatie met een heetwaterkruik brengt risico's met zich mee vanwege de niet-vochtdoorlatende laag van de matrasbeschermer.”



**Tip:** “Als je ouders in de kraamweek adviseert om de matrasbeschermer tijdelijk uit het bedje te halen, leg dan uit waarom. Na de kraamweek, als de baby zichzelf goed op temperatuur houdt, kan de matrasbeschermer gewoon gebruikt worden.”

## 2 Wat is belangrijk bij het veilig gebruiken van een co-sleeper (aanschuifbedje)?

“Bij het gebruik van een aanschuifbedje of co-sleeper is het belangrijk dat als moeder en kind gaan slapen, de zijwand van het bedje altijd volledig omhoog wordt gezet. Zo voorkom je dat de baby in het grote bed rolt of in de spleet tussen de

bedden terecht komt en dat er beddengoed in het bedje komt.

Om te voorkomen dat de baby per ongeluk in het grote bed rolt als de zijwand naar beneden staat, moet het matras van het aanschuifbedje altijd minimaal 12 cm lager zijn dan het grote matras. Verder is het belangrijk dat het bedje goed aan het ouderlijk bed is vastgemaakt, zodat het niet kan wegschuiven.”

## 3 Hoe kan ik ouders het beste adviseren over het gebruik van een babynestje?

Babynestjes worden helaas vaak onveilig gebruikt. Leg ouders uit dat een babynestje geen veilige slaapplek is voor een jonge baby. De opstaande zachte randen vormen een risico als de baby omrolt en met het gezichtje tegen dit kussenachtige materiaal aankomt. De ademhaling kan daardoor worden belemmerd. Adviseer ouders om het babynestje alleen overdag in de box of op een kleed te gebruiken als de baby wakker is. En om altijd toezicht te houden.”

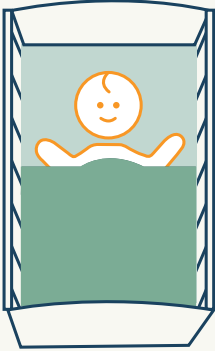
## 4 Mag een tweeling samen in één bedje slapen?

“Hoe leuk het ook lijkt, het is niet verstandig een tweeling bij elkaar in bed te leggen. Het veiligst is om een tweeling ieder in een eigen bedje te laten slapen. Deze kunnen dan naast elkaar gezet worden, zodat ze wel naar elkaar kunnen kijken. Uit diverse studies blijkt dat tweelingen een verhoogd risico lopen op wiegendood. Dit risico wordt nog eens verhoogd wanneer de kinderen beweeglijk worden. Ze kunnen dan tegen elkaar aan rollen. Het broertje of zusje is dan eigenlijk te vergelijken met kussenachtig materiaal, wat de ademhaling kan belemmeren.”

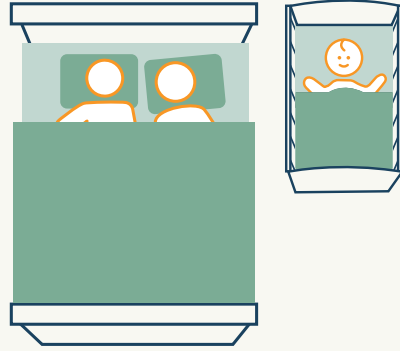
# Adviseer de 4 van Veilig Slapen

## Als ouders hun baby in bed leggen...

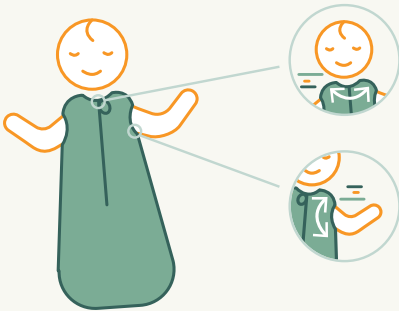
- 1 ...dan leggen zij de baby op de rug



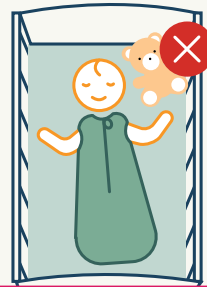
- 2 ...dan laten ze de baby in een eigen bedje slapen



- 3 ...dan slaapt de baby in een slaapzak



- 4 ...dan slaapt de baby in een leeg bedje



## 5 Er worden wiegen en co-sleepers verkocht met opstaande gewatteerde zijden, dat is toch niet veilig?

“Een wieg, co-sleeper of ledikant mag geen gewatteerde zijwanden hebben of voorzien zijn van een hoofdbeschermer. Tref je in een gezin een babybedje aan met een gewatteerde zijde, adviseer dan om deze rand (of de vulling) te verwijderen. Leg goed uit aan

### Meer informatie

- Zie het Veilig Slapen Stappenplan voor de geboortezorg op pagina 12.
- Scan de QR-code voor het veilig slapen dossier voor professionals
- Zie ook [veiligheid.nl/veiligslapenaanbod](http://veiligheid.nl/veiligslapenaanbod)



de ouders waarom dit belangrijk is. Namelijk omdat de kans bestaat dat de baby met het gezichtje tegen de gewatteerde rand aanrolt en dan niet goed kan ademen, wat de kans op wiegendood vergroot.” **k**

# Veilig Slapen

## Stappenplan voor de geboortezorg

*VeiligheidNL ontwikkelde diverse materialen voor professionals. Hier lees je hoe je ze stapsgewijs kunt inzetten als professional, kraamzorgorganisatie en verloskundig samenwerkingsverband.*

### **1** Volg de e-learning Adviseren over Veilig Slapen

Schrijf je in voor de geaccrediteerde e-learning Adviseren over Veilig Slapen (1 punt). Je krijgt informatie over wiegendood en slaapadviezen ter voorkoming van wiegendood. Per slaapadvies wordt de achtergrond van dit advies toegelicht. Daarnaast leer je hoe je meer kunt bereiken met slaapadviezen aan kersverse ouders.

### **2** Check je kennis met de online slaaptest voor professionals

Met de Slaaptest Veilig Slapen check je of je de juiste informatie overdraagt aan jonge ouders.

### **3** Hang de Poster op

Heb jij er ruimte voor? Hang dan de poster 'De 4 van Veilig Slapen' op in een van jullie ruimtes. Download de A3 poster gratis en print 'm zelf.

### **4** Lees begeleiding bij voorlichting

Wil je meer achtergrondinformatie over hoe je ouders kan voorlichten over slapen? Zie dan het hoofdstuk Begeleiding bij voorlichting (onderdeel van de Handleiding de 4 van veilig slapen). In het hoofdstuk Omgaan met weerstanden lees je met welke weerstanden vanuit ouders je te maken kan krijgen en hoe je hier mee kan omgaan.

### **5** Geef ouders de uitvouwkaart De 4 van Veilig Slapen

Deze is te bestellen via [Veiligheid.nl](https://veiligheid.nl). Geef hem bij de kraamzorgintake of bij het consultbezoek van de jeugdgezondheidszorg.

### **6** Toon de Video's over veilig slapen

Verwijs ouders naar de video's over veilig slapen (te vinden op [kinderveiligheid.nl/veiligslapenvideo](https://kinderveiligheid.nl/veiligslapenvideo)) of laat deze zien op je telefoon. Verwijs hiernaar bij de kraamzorgintake, bij het consultbezoek van de jeugdgezondheidszorg en als ouders vragen hebben over slapen.

### **De 4 van Veilig Slapen - YouTube**

- #1 Veilig Slapen Tips
- #2 Een veilige en fijne slaapplek
- #3 Samen slapen met je baby
- #4 Temperatuur in de babykamer

Ook beschikbaar in het Arabisch en in Tigrinya

### **7** Verwijs ouders naar [Kinderveiligheid.nl](https://kinderveiligheid.nl)

Op [Kinderveiligheid.nl/veiligslapen](https://kinderveiligheid.nl/veiligslapen) vinden ouders veel waardevolle informatie. Met de Slaaptest Veilig Slapen kunnen ze bijvoorbeeld checken of hun baby veilig slaapt. 



Je vindt de materialen hier

# Voorkeurshouding bij baby's voorkomen

*Uit angst voor wiegendood durven ouders hun baby vaak overdag ook niet op de zij of op de buik te leggen. Het gevolg is dat veel baby's een voorkeurshouding krijgen, waardoor de schedel vervormt. Jouw goede voorbeeld en voorlichting zijn essentieel om dit te voorkomen, zegt kinderfysiotherapeut Leo van Vlimmeren.*

**S**inds ouders wordt geadviseerd om kinderen op de rug te laten slapen, is het aantal kinderen dat een voorkeurshouding en schedelvervorming ontwikkelt enorm toegenomen. Als een baby alleen maar op de rug ligt, wordt het hoofd steeds op dezelfde plaats belast. Het hoofd wordt op die plaats platter, groeit schever en breder.

## Wat te doen (preventie)

De Veilig Slapen-adviezen en de adviezen om voorkeurshouding te voorkomen, zijn hetzelfde:

- De baby slaapt op de rug. Maar is de baby wakker en onder toezicht, dan leg je hem al zo vroeg mogelijk, vaak en steeds langer ook op de buik en zij, zowel links als rechts. Te beginnen met een paar minuten per keer en daarna steeds langer.
- Leer ouders om de houding ook tijdens het dragen en voeden van de baby regelmatig af te wisselen.
- Door baby's op deze manieren te activeren, worden ze sterker en krijgen ze een betere conditie. Ze kunnen het hoofd dan beter oprichten, waardoor ze hun ademweg zelf vrij kunnen houden. Ook vermindert zo de voorkeurshouding vanzelf. Baby's die op hun rug hun hoofd vaak naar dezelfde kant draaien, draaien hun hoofd in buikligging vanzelf naar de andere kant.

## Wat te doen (bij voorkeurshouding)

- Om een asymmetrische ontwikkeling te voorkomen moet in de eerste weken na de geboorte, rug-



**Leo van Vlimmeren** is kinderfysiotherapeut en onderzoeker bij het Radboudumc Amalia Kinderziekenhuis in Nijmegen. Hij houdt zich al dertig jaar bezig met praktisch en wetenschappelijk onderzoek naar de

oorzaken en behandeling van schedelvervorming ten gevolge van voorkeurshouding.

- ligging overdag regelmatig worden afgewisseld met buikligging en zijligging op de niet-voorkeurszijde.
- De meeste baby's herstellen uiteindelijk, maar je weet vooraf nooit welke baby's dat zijn. Daarom is het belangrijk om al bij de eerste signalen of twijfels, direct de adviezen te volgen uit de JGZ-Richtlijn 'Voorkeurshouding en schedelvervorming' (2012), te vinden op de website van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid.
- Het is niet nodig om baby's met een voorkeurshouding al heel vroeg naar een manueel therapeut of osteopaat te verwijzen. Vroeger dacht men dat een voorkeurshouding en hoofdafplatting samengaat met het minder bewegen van de nek, maar dit is nooit aangetoond.
- Als de voorkeurshouding met vier tot zes weken nog bestaat, dan is de hulp van een kinderfysiotherapeut heel welkom. Helmredressietherapie is meestal niet meer nodig. 

# Beetjes & Weetjes

## Beeldbank Preventie Wiegendood

Een beeld zegt meer dan 1000 woorden. Daarom is er een speciale beeldbank met onder meer foto's die je kunt gebruiken bij je voorlichting over veilig slapen. Je kunt met deze foto's zowel de goede als de risicovolle voorbeelden laten zien. Foto's met een groen vinkje tonen de veilige situatie. Foto's met een rood kruisje de onveilige situatie, die de kans op wiegendood vergroot. Verder bevat de site filmpjes over veilig slapen, borstvoeding, rugligging en niet roken, en de belangrijkste tips over Veilig Slapen.



[www.beeldbankwiegendoodpreventie.nl](http://www.beeldbankwiegendoodpreventie.nl)

Tip: De Beeldbank Preventie Wiegendood komt uitstekend van pas bij je voorlichting aan gezinnen.

Foto: Beeldbank Preventie Wiegendood / Rieta Mulder



In de draagzak, dicht bij mama. Zijn gezichtje is goed te zien.

## Adviseer de 4 van Veilig Dragen

Vorig jaar was er veel aandacht voor baby's die in de draagzak zijn overleden. Diverse media deelden het verhaal van zangeres Yuli Minguel, nadat zij bij het zaterdagavondprogramma Better Than Ever zeer geëmotioneerd had verteld hoe zij haar dochtertje verloor. „Ik dacht dat ze sliep in de draagzak, maar ze was overleden.” Alle ouders moeten weten hoe zij hun baby op de juiste manier in de draagzak of doek kunnen dragen. Jij geeft hierover goede uitleg op basis van het pas vernieuwde protocol Houding en hanteringsadviezen. Vertel ouders dat ze moeten wachten met het gebruik van een draagzak, totdat de baby het hoofdje goed rechtop kan houden. (Baby's onder de 4 maanden kunnen dit nog niet. Zij kunnen daardoor in een buikdrager onderuit zakken met het kinnetje op de borst, zeker bij het in slaap vallen. Dit is gevaarlijk, omdat de baby daardoor minder goed kan ademen.) Daarnaast adviseer je de 4 van Veilig Dragen, te vinden op **Veiligheid.nl**.



Tip: Je vindt het vernieuwde protocol Houding en hanteringsadviezen op onze nieuwe protocollensite: <https://protocollen.kckz.nl>

# Holland's Next Top Influencer Veilig slapen

*Jeugdarts Myrna Linders ziet de beroepsgroep van kraamverzorgenden als een belangrijke troef in het tegengaan van de beïnvloeding van jonge ouders door babymarketing en momfluencers.*

Voor het eerst bezocht ik dit jaar samen met mijn zwangere zus die ene bekende beurs voor (aanstaande) ouders. Een wereld ging voor me open, zoveel, zogenaamd, vernieuwende babyproducten in één ruimte. Producten die alle vertellen: als je *dit* voor je baby koopt, ben je de beste ouder van de wereld. Zie dan maar eens het kaf van het koren te scheiden.

Als jeugdarts hoor en zie ik in de spreekkamer de gekste producten en adviezen voorbijkomen. Producten en adviezen, waarvan ik betwijfel of ze ook daadwerkelijk helpen tegen slaapproblemen, darmkrampjes of overmatig huilen. Vaak geeft erkenning van het probleem of het idee om iets te kunnen doen al verlichting van de klachten. Baat het niet, dan schaadt het niet, denk ik dan soms maar. Al zit het me toch niet helemaal lekker. Want ouders zijn hierdoor wel vaak handenvol geld kwijt aan oplossingen die niet blijken te werken. Schaden doet het dan dus wel degelijk, in de portemonnee van onzekere ouders.

Schadelijk is het vooral als de veiligheid van de baby in gevaar komt. Gelukkig is er strenge regelgeving rondom het produceren en verhandelen van baby- en kinderartikelen. Maar wat als goedgekeurde artikelen verkeerd gebruikt worden? Het aantal kinderen dat overlijdt aan wiegendood is, dankzij goede opvolging van adviezen rondom veilig slapen gelukkig al drastisch afgenomen. Maar sinds er social media zijn, is het ouderschap meer openbaar dan ooit. Zogenaemde 'momfluencers' geven geïnteresseerden een

kijkje in hun leven, terwijl ze lang niet altijd het goede voorbeeld geven. Ik zie regelmatig beelden voorbijkomen die niet overeenkomen met de veiligheidsadviezen, zoals knuffels in bed of op de buik slapende pasgeborenen. Door die beelden regelmatig te zien, ga je dit vanzelf normaal vinden.

Zijn we dan met zijn allen hopeloos verloren? Ik denk het niet. In Nederland kennen wij namelijk zo'n 9500 professionals die kersverse ouders al vóór en een korte periode na de bevalling informeren en adviseren over de veiligheid van de pasgeborene. Die met ouders meedenken en hen kunnen helpen om onderscheid te maken tussen nut en noodzaak. De adviezen over (onder andere) veilig slapen worden op die manier beschikbaar voor alle ouders: jong, oud, rijk of arm. Dit is uniek in de wereld en van onschatbare waarde. En doordat deze professional bij zo'n 95% van de gezinnen in huis komt, heeft deze 'influencer' toch net een streepje voor op de rest. En die professional, dat ben jij! **k**



Dirk Jansen

## Wie is Myrna Linders?

Myrna Linders is jeugdarts in opleiding en lid van de adviescommissie Preventie Wiegendood van VeiligheidNL. Zij was een van de sprekers tijdens het congres Zorg rondom de geboorte.



iStock

## Colofon

oktober 2023

### Tekst en redactie:

Laura Jansma

### Vormgeving:

Joëlle Geerts,  
Twin Media bv, Zeist

### Druk:

Veldhuis Media, Meppel

Met speciale dank aan:  
de Expertisegroep Wiegendood, Floortje Kanits,  
Monique L'Hoir, VeiligheidNL  
en Consumentenbond.

Het protocol Veilig Slapen  
en Preventie Wiegendood  
is voor de zomer weer  
helemaal actueel gemaakt.  
Je vindt het op onze nieuwe  
protocollensite: [https://  
protocollen.kckz.nl](https://protocollen.kckz.nl)

Deze special van het KCKZ  
wordt verstuurd aan alle  
kraamverzorgenden die  
ingeschreven staan in het  
kwaliteitsregister.

**KCKZ**  
Kenniscentrum Kraamzorg

**Kraam**  
*support*