

Veilig Slapen in de Kinderopvang

Wat is wiegendood?

(onderdeel van drieluik infosheet algemene informatie, informatie voor ouders en informatie voor oudercommissies)

Elk jaar overlijden er in Nederland ogenschijnlijk gezonde baby's onverwacht en zonder duidelijke (medische) oorzaak tijdens de slaap. Dat noemen we wiegendood ofwel SIDS (Sudden Infant Death Syndrome).

In Nederland overlijden gemiddeld 3 kinderen per maand aan wiegendood, waarbij we sinds 2022, na jaren van stabiele cijfers weer een stijging zien. Zo overleden er in 2023 41 baby's en in 2024 37 baby's aan wiegendood (bron: CBS). Een zorgwekkende toename. Het is één van de grootste trauma's die jonge ouders, en iedereen om hen heen, kunnen meemaken.

Ouders en professionals binnen de kinderopvang delen de zorg voor een kind. En als baby's naar de kinderopvang gaan, brengen zij een aanzienlijk deel daar door en slapen daar ook. Door aandacht te blijven geven aan dit onderwerp en samen dezelfde kennis en richtlijnen te volgen, wordt de kans op wiegendood zoveel mogelijk geminimaliseerd.

Wat weten we over wiegendood?



Over de precieze oorzaak van wiegendood is nog veel onbekend. Wel weten we inmiddels veel over de omstandigheden waarin het risico op wiegendood groter is.

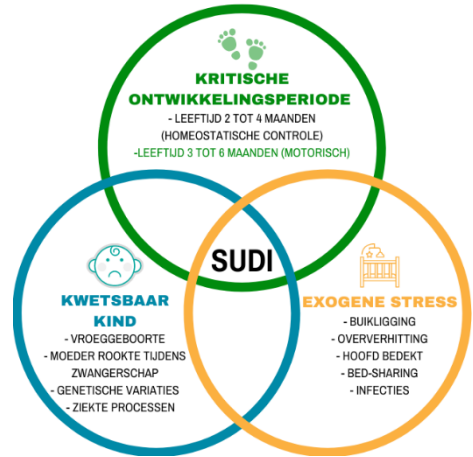
Eén van de modellen die daarbij wordt gebruikt, is het **Triple Risk Model**.

Dit model beschrijft drie categorieën met risicofactoren die samen een gevaarlijke situatie kunnen veroorzaken. Als één factor uit elk van deze categorieën aanwezig is, neemt het risico op wiegendood aanzienlijk toe.

Het risico op wiegendood ontstaat vaak door een **combinatie** van drie factoren:

1. **Kwetsbare baby**
Bijv. hartafwijking, laag geboortegewicht.
2. **Kritieke ontwikkelingsfase**
Vooral tussen **2-4 maanden**.
3. **Onveilige slaapomgeving**
Buikligging, te warm, zachte materialen in bed.

Wanneer deze factoren samenkomen, neemt het risico aanzienlijk toe.



Het triple-risk-model (naar Filiano & Kinney, 1994)

Beschermende factoren tegen wiegendood

Hoewel we niet alle risico's kunnen wegnemen, kunnen we wel veel doen om het risico zo klein mogelijk te maken. Dit zijn de belangrijkste beschermende factoren:

Op de rug slapen

Baby's die op hun rug slapen hebben een veel lager risico op wiegendood. Dit is overtuigend aangetoond in internationaal onderzoek.

Bron: Willinger M. et al., *Pediatrics*, 1994

Borstvoeding geven

Borstvoeding versterkt het immuunsysteem en helpt bij een stabiele ademhaling tijdens de slaap. Het is een bewezen beschermende factor.

Bron: Hauck FR. et al., *Pediatrics*, 2011

Veilige slaapomgeving

Een stevig, vlak matras zonder kussens, knuffels of dekbedden voorkomt verstikkingsgevaar. Ook een goed passende slaapzak in plaats van een losse deken is belangrijk.

Bron: Carpenter RG. et al., *Paediatric Respiratory Reviews*, 2013

Andere beschermende factoren

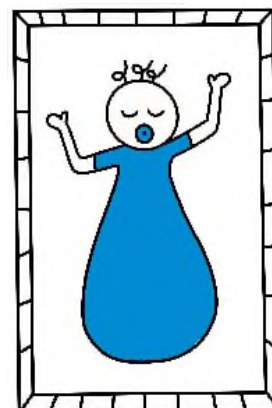
- Het gebruik van een fopspeen bij het inslapen.
- Een rookvrije omgeving, tijdens en na de zwangerschap.
- Slapen in een eigen bedje, in dezelfde kamer als de ouders (ten minste de eerste zes maanden).

De belangrijkste factoren vormen de 4 van veilig slapen.

De 4 basisregels van veilig slapen:

- ✓ Leg de baby op de rug te slapen
- ✓ Leg de baby in een eigen bedje te slapen
- ✓ De baby slaapt in (passende) slaapzak
- ✓ Het bedje waar de baby in slaapt is leeg

Klik [hier](https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/veilig-slapen) voor meer toelichting op de website van VeiligheidNL (https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/veilig-slapen)



Ontwikkelingsfasen en risico's

De risico's verschillen per leeftijdsfase:

- **0-3 maanden** → groot risico, vooral buikligging en beddengoed.
- **4-5 maanden** → baby's beginnen met draaien, extra alert zijn.
- **Vanaf 6 maanden** → baby kan zelf omrollen, maar nog steeds letten op veilige omgeving.

Belangrijk om te onthouden

- Wiegendood kan niet altijd voorkomen worden.
- Door veilig slapen-richtlijnen consequent te volgen, is het risico aanzienlijk te verkleinen.
- Ouders én professionals hebben hierin samen een belangrijke rol.

Wil je je verdiepen in de preventie van wiegendood?

We noemen een aantal betrouwbare bronnen:

- Kinderveiligheid van VeiligheidNL: [Slapen | Kinderveiligheid.nl](https://www.veiligheid.nl), over [de 4 van veilig slapen](#) en [slapen in een slaapzak](#)
- Gezonde Kinderopvang: [aandacht voor slaap 0-4 jaar](#)
- Jeugdgezondheidszorg richtlijnen: [richtlijnen preventie wiegendood](#)
- NCJ en RIVM [overzichtskaart](#)
- Video's over [veilig slapen](#)
- Veiligheid en Welzijn van Baby's: www.seefspot.nl
- Informatie Veilig Slapen op de Kinderopvang [website van BOInK](#)