

# Veilig Slapen in de Kinderopvang

## Je rol als ouder; voorbereiding & overleg

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

Als ouder kun je meerdere dingen doen om te zorgen dat je baby zo veilig mogelijk slaapt. Ook als je baby naar de kinderopvang gaat. Deze informatiesheet is bedoeld voor ouders, als voorbereiding op het veilig slapen van hun kindje bij de kinderopvang.



Als thuis en opvang dezelfde veilige routines volgen, voelt een baby zich niet alleen meer op zijn gemak, maar wordt ook het risico op wiegendood kleiner. Samen wordt gezorgd voor een veilige, vertrouwde slaapomgeving - waar het kind ook is.

### Slapen op de kinderdagopvang, wat verandert er?

Onderzoek toont aan dat het risico op wiegendood in de opvang iets hoger is dan thuis. Dit komt doordat je baby veel nieuwe prikkels ervaart: andere verzorgers, ander bedje, nieuwe geuren en geluiden. Dit kan stress geven, wat invloed heeft op het slapen. Daarom is een **zachte overgang** tussen thuis en opvang belangrijk. Maar wat kan je doen als ouder om thuis al te werken aan die overgang? We geven je graag een aantal tips en adviezen.

### Wat doet de kinderopvang?

Kinderopvangorganisaties zijn verplicht een veiligheidsbeleid te hebben. Onderdeel van dit veiligheidsbeleid is beleid op veilig slapen en de preventie van wiegendood. Je mag verwachten dat in dit beleid in ieder geval het volgende staat:

- Hoe baby's te slapen worden gelegd; op de rug, in een leeg, eigen bedje
- Hoe er toezicht wordt gehouden op slapende baby's; fysieke controles in de slaapkamer, gebruik van camera en babyfoon
- Slaapruimte is rustig, veilig en 15–18 °C
- Gebruik van slaapzakken, geen losse dekens

→ Hoe ouders actief bij veilig slapen worden betrokken en geïnformeerd

Vraag ook naar het gebruik en de toepassing van het **protocol 'Veilig Slapen in de Kinderopvang' van VeiligheidNL**, wat borgt dat de kinderopvang volgens de meest

## Jouw rol als ouder: je baby voorbereiden op de kinderopvang:

### Thuis voorbereiden

Gaat je baby binnenkort naar de kinderopvang? Help je baby wennen door thuis alvast dezelfde, veilige slaapgewoonten te gebruiken als in de opvang:

- ✓ Slapen in een **slaapzak** in plaats van onder een dekentje
- ✓ **Rugligging** als standaard slaaphouding
- ✓ Een **leeg, eigen bedje** zonder knuffels of kussens
- ✓ Een **vast slaapritueel** (bijv. flesje, schone luier, slaapzak, slaapliedje)

### Intakegesprek

Gaat je baby starten op de kinderopvang? Het intakegesprek is een belangrijk moment om informatie te delen over het slapen en de gewoonten en ontwikkeling van jouw baby. Hoe beter die informatie bekend is bij de kinderopvang, hoe beter er op ingespeeld kan worden. En ook dat draagt bij aan veilig slapen. Bespreek daarom tijdens het intakegesprek in ieder geval:

- ✓ Het slaapritme en rituelen van je baby
- ✓ Gebruik van een fopspeen
- ✓ Hoe de opvang omgaat met huilen rond slapen

*Tip: plan tijdens het intakegesprek een evaluatie voor na een paar weken, om te bespreken hoe het slapen gaat en of er nog bijzonderheden zijn om met elkaar te delen.*

### Wenbeleid

Vraag naar het wenbeleid van de opvang en maak samen wenafspraken. Een rustige opbouw helpt je baby geleidelijk te wennen aan de nieuwe omgeving. Dat draagt bij aan een soepeler start en een minder stressvolle situatie voor je kindje.

Zorg ook dat in één van de wenmomenten een slaapje van je baby valt. Zo kan je baby tijdens de wenperiode ook wennen aan het slapen in de kinderopvang.

recente, wetenschappelijk onderbouwde inzichten op het gebied van veilig slapen werkt.

### Dagelijkse overdracht & afstemming

De ontwikkeling van baby's gaat snel. Het is daarom heel belangrijk om continue met elkaar te blijven afstemmen hoe het slapen gaat. Maar ook hoe de verdere ontwikkeling van je baby gaat. Want ook dat kan invloed hebben op veilig slapen. Maak daarom met elkaar afspraken hoe jullie elkaar daarvan op de hoogte houden. En bespreek bij het brengen en halen altijd veranderingen en bijzonderheden, zoals:

- ✓ Begint je baby met draaien of rollen?
- ✓ Zijn er nieuwe slaapgewoonten?

Leg alle afspraken en bijzonderheden met betrekking tot slapen en de ontwikkeling van je baby schriftelijk vast. Dat is belangrijk, zodat niet alleen de pedagogisch professionals met wie je het bespreekt op de hoogte is van bijzonderheden, maar ook collega's, invalkrachten of stagiaires ze kennen. Vraag of de kinderopvang altijd (schriftelijk) wil bevestigen dat ze de informatie hebben gelezen.

### Samen zorgen voor veilige slaap? De belangrijkste uitgangspunten op een rij:

- Veilige slaapgewoonten; ook thuis!
- Duidelijke afspraken maken tijdens het intakegesprek
- Regelmatig evalueren en bijstellen
- Elkaar informeren over veranderingen

Zo zorgen ouders en opvang samen voor een veilige en rustige slaapomgeving voor elk kind.

### De belangrijkste factoren vormen 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)

