



Protocol veilig slapen

Jonge kinderen hebben 1 of meerdere slaapmomenten op een dag.

Dit is erg belangrijk voor o.a: gezonde ontwikkeling en groei, lichamelijk herstel, gezondheid (ook later!), energiehuishouding en leren. Met andere woorden: goed en voldoende slapen heb je je hele leven profijt van!

- Kinderopvang De Kleine Oase beschikt over één slaapkamer met 7 bedjes. Er staan ook 2 bedjes buiten
- Bij de overgang van thuis naar de opvang kan het soms een uitdaging zijn om zelfstandig in slaap te vallen. Het is daarom fijn voor jezelf en je kindje om thuis alvast te oefenen met zelfstandig in slaap te vallen in een eigen bedje. Daarnaast is het fijn om een eigen slaapzak (i.v.m. hygiëne), speen en doekje of knuffeltje mee te geven. Eventueel kunt u het doekje even een tijdje bij u houden, zodat het een vertrouwde geur krijgt. Dat geeft een gevoel van geborgenheid en veiligheid. Houdt u er rekening mee dat wij ons moeten houden aan strenge veiligheidsmaatregelen. Zo mogen er geen kussens, (speen)koorden of losse voorwerpen van plastic in de bedjes. Ook mogen kinderen bij ons niet op de buik worden gelegd, tenzij u dit als ouder/verzorger graag heeft. Wij vragen u dan een toestemmingsformulier te ondertekenen.
- Op De Kleine Oase proberen wij zoveel mogelijk het slaapritme van thuis aan te houden. Wel zien wij soms dat het op de opvang niet altijd hetzelfde verloopt als in de thuissituatie. Er zijn diverse omstandigheden die daarin mee kunnen spelen. Op de opvang zijn soms meer prikkels om de kinderen heen dan thuis, wat maakt dat ze soms langer of meer slapen. Ook kan het zijn, als u de kinderen na een dag ophaalt, ze thuis eerder moe zijn en naar bed gaan. Daarnaast moeten kinderen soms ook wennen aan het samen slapen op een kamer en lukt dat ook niet altijd voor iedereen. Het kan daarom dat, door de verschillende slaapritmes, kinderen juist eerder of later gaan slapen zodat zoveel mogelijk kinderen optimaal kunnen rusten.

Kinderen slapen in een veilig bed.

Matras

- Gebruik een stevig matras dat dik genoeg is. Een kind mag het matras niet makkelijk om kunnen vouwen.
- Gebruik een goed passend matras. Het matras moet makkelijk in het bedje gelegd kunnen worden, maar er mag geen ruimte tussen het matras en het bed zijn.

Spijlenhek en sluiting

- Gebruik altijd een bed met een spijlenbreedte tussen de 4,5-6,5 cm.
- Spijlen moeten doorlopen tot de bodem.
- Laat het kind niet in een bed met verwijderbare spijlen/zijwanden slapen.
- Plaats kinderveilige sluitingen op het bed.
- Sluit het spijlenhek goed en zorg dat er geen beddengoed tussen komt te zitten.
- Controleer regelmatig alle sluitingen van het bed.
- Doe alle sluitingen op bedden goed dicht nadat het kind in bed is gelegd.

Beddengoed

- Gebruik liever geen hoofdlegger of hydrofiele luier in het bed van een kind.

Te slapen leggen

- Laat kinderen geen wijde pyjama's dragen.
- Verwijder klipjes en elastiekjes uit het haar.
- Laat kinderen niet in te dikke en warme kleren slapen.

Klimmen uit bed

- Haal kinderen die wakker zijn uit bed.
- Leg jonge kinderen in een bed waar ze niet zelf uit kunnen klimmen.
- Laat kinderen tot ongeveer 1,5 jaar in een bed met een opstaande rand van minimaal 60 cm vanaf de bedbodem slapen.
- Houd altijd cameratoezicht bij het in en uit bed komen.

Leg een baby altijd op de rug te slapen.

- Een baby slaapt het veiligst op de rug. Ook uit zijligging rolt een baby al na een paar weken gemakkelijk op de buik. Een baby op de buik laten slapen maakt het risico van wiegendood wel vijf keer groter dan gemiddeld. Er wordt daarom nooit afgeweken van deze regel ook niet om een kind even rustig te krijgen of te troosten.
- Als ouders toch willen dat hun kind op de buik slaapt moeten zij een toestemmingsformulier ondertekenen waarmee zij alle verantwoordelijkheid t.a.v. eventuele gevolgen van het buikslapen op zich nemen.
- Als een wat oudere en gezonde baby zich snel om en om kan draaien en bij het slapen regelmatig zelf kiest voor buikligging, dan wordt hij/zij niet meer steeds omgedraaid door de pedagogisch medewerkers.

Voorkom dat een baby het te warm heeft.

- Zo lang de voetjes en het nekje van een baby in bed prettig aanvoelen, heeft hij/zij het niet te koud. Een baby die zweet heeft het al gevaarlijk warm!
- Om ervoor te zorgen dat het in de slaapkamer niet te warm is of wordt staat de verwarming niet vaak aan. De aanbevolen slaapkamertemperatuur is 15 tot 18 graden. Om dit in de gaten te houden hangen er thermometers in de slaapkamers.
- Er worden geen dekbedden gebruikt.
- Bij gebruik van een dekentje wordt het bed kort opgemaakt. Dit houdt in dat het bed zo opgemaakt wordt dat de baby met de voetjes tegen het voeteneind ligt. Het dekentje wordt rondom goed ingestopt zodat het niet gemakkelijk



losgaat.

Baby's slapen in een schone omgeving

- De slaapkamers worden goed geventileerd.
- Het beddengoed wordt regelmatig gewassen of gelucht.
- In het hele gebouw mag niet gerookt worden.

Baby's kunnen slapen in een draagdoek/ergonomische drager

- Als een baby thuis overdag in een draagdoek slaapt en niet in slaap kan vallen in een bedje in de slaapkamer kan er gebruik worden gemaakt van een draagdoek of ergonomische draagzak. Zo heeft het kindje wel de veiligheid en rust om dicht tegen de leidster aan in slaap te vallen of als het niet in slaap valt wel uit te rusten en veilig te ontspannen.

Kinderen worden tijdens het slapen in de gaten gehouden.

- Houd nieuwkomers/jonge baby's zoveel mogelijk extra in het oog. Er zijn sterke aanwijzingen dat veranderingen in omstandigheden en routine bij (jonge) baby's stress en slaapverstoring veroorzaken.
- Maak gebruik van cameratoezicht zeker als erbuiten wordt gespeeld of wanneer een leidster even elders moet zijn.

Rust en Regelmaat

Op het moment dat het kind vermoeidheidssignalen geeft (geeuwen, met handjes in de ogen wrijven etc.) legt de pedagogisch medewerker de baby in bed. Zo voorkom je oververmoeidheid en wordt het voor het kind voorspelbaar wanneer het in bed gelegd wordt. Door het kind wakker in bed te leggen wordt dat een vertrouwde slaapplek.

Buiten slapen

Buiten slapen is goed voor de opbouw van weerstand van kinderen. Uit medisch oogpunt is het verantwoord om buiten te slapen als de kinderen maar voldoende zijn aangekleed. Een ander groot voordeel is dat veel kinderen buiten rustiger, dieper en langer slapen. Om bovenstaande redenen bieden wij ook de mogelijkheid aan om buiten te slapen. Het Buiten slapen is mogelijk voor kinderen van alle leeftijden van kinderdagverblijf

Voorwaarden

Voor het buiten slapen hanteren we de volgende regels:

- Ouders krijgen bij de intake informatie over het buiten slapen. Als ouders niet willen dat hun kind buiten slaapt, slaapt hun kind binnen.
- Het welbevinden van het kind staat voorop. Als het kind niet goed of helemaal niet slaapt in het buitenbedje, slaapt het binnen.
- De matras van het bedje gaat pas naar buiten als er een kindje in het bedje gaat. Als het kindje uit het bedje gaat matras ook weer binnen opbergen.
- Kijk om de 10 minuten met cameratoezicht hoe het met kindje gaat.

Voorwaarden voor weersomstandigheden:

- Als er mist is mogen er geen kinderen in de buitenbedjes slapen. Door de lage luchtdruk is er een verhoogde kans op luchtvervuiling en dit zou schadelijk kunnen zijn voor de luchtwegen en de longen.
- Als het regent mogen de kinderen in de buitenbedjes slapen mits het niet naar binnen regent.
- Het bedje wordt altijd uit de wind en de zon gedraaid.
- De voeten van de kinderen worden na het slapen gecontroleerd, koude voeten, extra kleren aan. Heeft het kind zweetvoeten, dan moeten er kleren uit. Warmtestuwing is de belangrijkste oorzaak van wiegendood!
- Het is niet wettelijk vastgelegd tot welke temperatuur een kind mag buiten slapen. Om een idee te krijgen: een kind zou buiten moeten kunnen slapen tussen -5 en 28 graden, gemeten door een thermometer in het buitenbedje.
- In de winter hebben de kinderen een dikke slaapzak aan met lange mouwen of een skipakje. evt. een mutsje waar een kind niet in kan draaien met zijn gezicht.
- In de zomer hebben de kinderen een (dunne) slaapzak aan zonder mouwen.
- Als het bedje met een kruik voorverwarmd wordt, wordt de kruik voor dat het kind in bed gaat verwijderd.