Kinderopvang Poespas
Protocol veilig slapen 0-1 jaar

Met dit protocol willen we ouders informeren voer hoe wij handelen t.a.v:

- het veilig en verantwoord inbakeren
- en het bieden van rust en regelmaat

VEILIG INBAKEREN

Het belangrijkste advies in geval van een onrustige, huilende de baby is vooralsnog het nastreven van zoveel mogelijk rust en regelmaat. Echter in sommige gevallen kan, mits goed geïnformeerd en andere oorzaken te hebben uitgesloten, inbakeren een uitkomst bieden. Wanneer ouders een baby aanbieden met het verzoek deze op de door hen toegepaste wijze in te bakeren, dient allereerst te worden nagegaan of het inbakeren wordt gedaan in overleg of met instemming van consultatiebureau of kinderarts en of de juiste, veilige methode, met goed materiaal en binnen de strikte leeftijdsgrenzen worden toegepast.

Wij houden de richtlijnen aan van het consultatiebureau. In deze richtlijnen wordt omschreven hoe veilig en verantwoord kan worden ingebakerd en wanneer niet kan worden ingebakerd. Ouders dienen kopieën van de richtlijnen en adviezen bij ons in te leveren. Verder moeten zij aan minstens 1 pedagogisch medewerker voordoen hoe zij thuis de baby inbakeren. Ook moet er een toestemmingsformulier voor fixeren worden getekend.

Het meest recente advies is om het inbakeren voor de leeftijd van 6 maanden weer af te bouwen. Bij kinderen ouder dan 6 maanden wordt het risico dat ze ingebakerd en al naar de buik draaien steeds groter en daarmee ook het risico ten aanzien van wiegendood.

Wanneer inbakeren

Baby's die baat zouden kunnen hebben bij inbakeren zijn baby's die;

- Alleen als ouders dit aangeven
- moeite hebben om zelf in slaap te vallen
- alleen maar hazenslaapjes doen
- snel overprikkeld zijn
- veel huilen zonder dat er een (medisch) aanwijsbare oorzaak is gevonden

Deze baby's worden wanneer zij ingebakerd zijn een stuk rustiger en huilen minder waardoor er een basis kan worden gelegd voor een gezond slaap - waak - en drink ritme.

Waarom inbakeren

- Het zorgt voor rust bij de baby én ouder
- De baby zal meer gaan slapen en minder gaan huilen
- Je leert slaapsignalen van hongersignalen te onderscheiden
- Uitgeruste baby's drinken rustiger en effectiever

Wanneer niet inbakeren

- Baby's met (verhoogde kans op) een heupafwijking
- Bij koorts
- De eerste 24 uur na een vaccinatie
- Bij ernstige luchtweginfecties en / of benauwdheid
- Bij een afwijking in de wervelkolom
- Indien nog niet duidelijk is (voor zover mogelijk) of de onrust geen voedingsprobleem is.
- Als het kind zichzelf al op de buik rolt

Veilig inbakeren

Voor veilig inbakeren dien je altijd bedacht te zijn op de volgende punten:

Goede inbakertechniek

- Wij gaan nooit op eigen initiatief inbakeren. Alleen na toestemming van de ouders en dan alleen volgens de richtlijnen
- Leer het goed aan, volg goed de aanwijzingen, plaatjes en uitleg
- Gebruik doeken die niet te dik en te warm zijn. 100% enkelzijdig geruwde katoenen doeken zijn het beste (flanel)
- Doeken die niet goed (vast) zitten kunnen opstropen naar boven (voor het mondje)
- Bovendien kunnen voetjes vrij komen uit losse doeken waardoor baby's kunnen gaan draaien. Echter te strakke doeken om de benen van baby's jonger dan 6 maanden kunnen negatieve invloed hebben op de heupontwikkeling.
- Maak de doeken (bij warm weer) tijdens het slapen niet los, losse doeken in bed zijn onveilig omdat de baby er in verstrikt kan raken. (zie wat te doen bij warm weer bij 'warmteregulatie')

Kleding

Stem de kleding onder de inbakerdoeken af op de omgevingstemperatuur. Een rompertje kan (vooral 's zomers) al voldoende zijn. Houdt er rekening mee dat polyester slecht transpiratievocht doorlaat.

Warmteregulatie

Dek de ingebakerde baby toe met een laken en / of deken (geen dekbed!) van wol of katoen. De druk van de deken verhoogt het inbakereffect en de gewenning aan toegedekt liggen slapen. Een slapend kind mag geen rood gestuwd hoofd hebben, dit is een teken van slechte warmte verdeling over het lijfje. Check in dit geval of de benen en voeten kouder zijn dan het hoofd. Wellicht is een extra deken of pyjamabroek voldoende om hier verandering in te brengen. Let er goed op dat een kind het behaaglijk heeft, niet te warm, maar ook niet te koud.
Voorkom het te warm toedekken in het koude jaargetijde. Een kind raakt z'n overtollige warmte vooral kwijt via z'n hoofd. Zet een ingebakerde baby dan ook geen mutsje op. Zorg wel voor warme voetjes. Hou in de zomer de kamer dan ook zo koel mogelijk, zodat het kind zijn warmte via het hoofd kwijt kan aan de omgeving.

Vijftien/zestien graden is genoeg op een slaapkamer. Zet ook in de wintertijd regelmatig het raam op een kiertje en geen of amper verwarming aan (dit geld niet voor pasgeborenen of kinderen met astma). Je kunt het kind beter een laagje kleding meer aantrekken en / of een dekentje meer geven dan de verwarming hoger zetten. In de zomer kun je laagjes afpellen of de baby zelfs bloot inbakeren maar blijf de baby ingebakerd onderstoppen met een royaal (dun!) laken, dit verhoogt het inbakereffect en de veiligheid. Echter, soms worden kinderen uit angst voor warmtestuwing te koud te slapen gelegd. Deze kinderen moeten veel energie steken in het op peil houden van hun temperatuur. Deze energie wordt onnodig onttrokken aan de energie die nodig is voor groei en ontwikkeling.

Ook wordt vaak de puckababy door ouders meegebracht. Dit is een inbakerzak die je kunt gebruiken voor het inbakeren i.p.v de losse doeken.

Als de ingebakerde baby veel huilt, kan hij flink zweten. Wanneer de baby eenmaal slaapt, behoort hij niet of weinig te zweten, uitgezonderd op warme zomerdagen. Blijft de baby op tropische dagen hevig huilen, geeft hem dan de voordeel van de twijfel (aangezien hevig huilen de lichaamstemperatuur laat stijgen) en haal hem uit bed, doe de doeken af, geef hem wat te drinken en leg hem bij de eerste slaapsignalen weer ingebakerd in bed. De nek is een goede warmtemeter. Als de huid van het slapende kind warm en droog is, is het goed. Voelt de huid klam, moet je een laagje afpellen. In de zomer kan een kind zweten ook al ligt hij te

slapen, maar een slapend kind mag geen rood hoofd hebben. Als je echt twijfelt of je de baby niet te warm (of te koud) inbakert kun je de baby een keer, direct nadat hij ingebakerd heeft geslapen en je de doeken los doet, temperaturen. Tot 37.5 is normaal. Als de baby al langere tijd wordt ingebakerd, kunnen de warme zomerweken aanleiding zijn om af te bouwen. Dit altijd alleen na overleg met de ouders.

Afbouwen

Tijdens de inbakerperiode komen rust en regelmaat langzamerhand in de plaats voor de doeken. Deze begrippen maken de doeken na enkele maanden overbodig zodat het inbakeren weer afgebouwd kan worden. Het meest recente advies is om het inbakeren voor de leeftijd van 6 maanden weer af te bouwen. Bij kinderen ouder dan 6 maanden wordt het risico dat ze ingebakerd en al naar de buik draaien steeds groter en daarmee ook het risico ten aanzien van wiegendood. In de afbouwperiode is het van belang om de regelmaat en eenduidigheid in je handelen weer strikt toe te passen. Begin met afbouwen op rustige dagen. Blijf de strak ondergestopte deken gebruiken voor het begrensde gevoel.
Laat het ritueel van naar bed brengen en de plaats van slapen hetzelfde maar dan zonder de doeken. Verander ook de plek waar je je kind verzorgd voor het slapen gaan niet en strijk stevig langs de armen en benen alsof je de doeken aanlegt. Zo blijft je kind herkennen dat het slaaptijd is.

Er zijn verschillende manieren van afbouwen:

Van de ene op de andere dag volledig stoppen

Dus alle slaapjes zonder doeken. Vervang de doeken voor een passende babyslaapzak zo mogelijk met lange mouwen. En je kunt het eventueel wat innemen dat het wat strakker zit.

Leg het kind nooit in een babyslaapzak met de armen erbij in. Dan kan hij erin verstikt raken en als hij naar zijn buik draait kan hij zijn handen niet gebruiken als hij in de problemen komt.

Stapsgewijs afbouwen

Als eerste de doeken weglaten tijdens de beste slaapjes van het kind. Bijvoorbeeld de nacht of na de eerste voeding. Vervang de doeken weer door een goedpassende nauwsluitende slaapzak. Gaat dit goed dan kan je bij nog meer slaapjes de doeken weglaten. 8

Stukje bij beetje weglaten van de grens van de stevige doeken

Laat eerst één arm vrij bij het inbakeren. Gaat dit goed dan na een paar slaapjes ook de tweede arm vrijlaten. De grote doek verdwijnt dus en alleen de benendoek blijft over. Zet die doek nu wel vast met wat veiligheidsspelden en sluit aan de onderkant. Gaat dit goed dan na weer een aantal slaapjes de benendoek ook weg laten en vervangen door een passende slaapzak. Blijf het kind stevig toedekken met laken of deken.

Valt het kind terug in het oude patroon van veel huilen, moeite met inslapen en korter slapen dan is het waarschijnlijk te vroeg geweest om af te bouwen. Het kind kan nog niet zonder de doeken. Pak dan de draad weer op van het inbakeren in samenhang met het voorspelbare regelmaat. Het is niet wenselijk de toenemende onrust meerdere dagen te laten bestaan. Ook niet de oude gewoontes weer oppakken van vaker lopen voor een speentje of het kind weer oppakken als het huilt. Voor je het weet is het kind weer afhankelijk van je. Het kan zijn dat het kind alleen even de tijd nodig heeft aan het slapen zonder de begrenzing van doeken, geef hem dan die tijd maar handhaaf de strikt voorspelbare regelmaat en eenduidigheid en het op eigen kracht in slaap vallen.

Het kan zijn dat het kind na afbouwen moeite heeft met het in slaap vallen en sneller wakker is. Geef dan niet gelijk op maar gun het kind zo'n inslaapval huiltje en ga desnoods even bij hem kijken zonder dat hij je ziet. Laat hem bij jengelen nog even in z'n bedje liggen. Wanneer het toenemend slechter gaat en het kind te moe wordt is het te vroeg om af te bouwen. Pak dan de draad van het inbakeren weer op en ga het na een week opnieuw proberen. Het kan zomaar een volgende keer wel lukken. Het kind wijst de weg in welke manier van

afbouwen bij hem het beste past en wij volgen daarin de manier van de ouders.

RUST EN REGELMAAT

Baby's hebben tijd nodig om te wennen aan een leven buiten de baarmoeder: opeens harde geluiden, fel licht, aanrakingen, kou voelen, leren drinken, leren slapen enz. Dat brengt stress met zich mee en daar mag hij best van huilen, in de baarmoeder was het immers altijd warm en kreeg hij 24 uur per dag te eten... Je moet een baby leren eten maar ook leren slapen, dat betekent dat je onderscheid moet leren maken in huilen van de honger en huilen van vermoeidheid. Sommige baby's slapen altijd en overal, maar veel baby's (op den duur) niet. Je kunt een baby niet leren om flexibel te zijn.

RUST

Een baby geef je rust

- door begrenzing
- door eenduidig te zijn
- door zelf rustig te zijn
- door regelmaat

Begrenzing

Door een kind in te bakeren biedt je een letterlijke grens. Maar ook zonder inbakeren kun je baby's een begrenzing bieden:

- door te voorkomen dat de baby overprikkeld raakt. Sommige baby's lijken alles mooi en leuk te vinden maar ze kunnen er nog niets mee, ze worden steeds maar moeier en moeier totdat ze echt niet meer kunnen en het letterlijk uitschreeuwen.
- door de baby niet onnodig bloot te stellen aan harde geluiden zoals radio, televisie e.d.
- door geen onnodige belastende en vermoeiende uitstapjes te doen
- door hele jonge baby's als ze wakker zijn in een omslagdoek te wikkelen, dit geeft een veilig gevoel.
- door de baby stevig onder te stoppen: tot onder het matras en tot de kin. Het zogenoemde matrozenbedje.

Eenduidig zijn

Laat de baby op z'n eigen vaste plekje slapen in z'n eigen bedje. Een vaste plek leert hij herkennen en dit geeft hem een veilig gevoel. Verduister de kamer tijdens het slapen, dit brengt rust. Laat de baby liever niet slapen in de box, dit kan onrust met zich mee brengen. Zorg ook voor vaste plaats om alleen te spelen: de box. De box is een speelplek voor kinderen vanaf ongeveer 6 weken. Zodra de baby oud genoeg is om even alleen te kunnen zijn in de box biedt je hem speelgoed aan waar hij wat mee kan. Een babygym is pas voor baby's die er ook echt iets mee kunnen doen. Eerder houdt zo'n ding hem misschien te lang wakker en onrustig en heeft hij bovendien geen gelegenheid om zelf de rust op te zoeken.

Zelf rustig zijn

Je eigen onrust breng je over op de baby. Benader de baby rustig, ook rustig oppakken en bewegen. Baby's schijnen het niet fijn te vinden om onder de oksels te worden 'opgehesen'.

REGELMAAT

De meeste baby's hebben behoefte aan een overzichtelijk leventje. Met regelmaat in deze context bedoelen we geen regelmaat volgens de klok maar regelmaat in een terugkerend patroon van gebeurtenissen: slapen - voeden - knuffelen - box - slapen enz. De regelmaat moet natuurlijk worden afgestemd op de behoeftes van een kind.

Voor een baby die geen last heeft van onrust maar bijvoorbeeld korte slaapjes doet kan je proberen de regelmaat aan te passen: slapen-wakker-slapen-voeden-wakker-slapen enz. Voor een onrustige baby is een regelmaat van slapen-voeden-wakker-slapen enz. een goede manier om de rust terug te krijgen. Hierbij volgen we als dat mogelijk is het schema van thuis.

Als je wacht tot het tijd (volgens de klok) is voor een voeding, is de baby alweer half moe op het moment dat hij gevoed wordt en gaat hij waarschijnlijk liggen dutten tijdens het drinken. Gevolg: buikje halfvol en half moe. Wachten en rekken veroorzaakt onrust. Probeer dus als het nodig is de slaaptijd te verlengen (wat niet altijd zal lukken) of voed de baby direct na het wakker worden.

Zorg dat de baby tijdens het wakker zijn niet meer indrukken opdoet dan hij aankan (rust) en leg de baby wakker en op tijd in zijn eigen bedje volgens een vast ritueel. Daarmee krijgt hij de kans om op eigen kracht en rustig in slaap te vallen.

Slaappatroon van baby's

Een slaapcyclus (van diepe tot lichte slaap) duurt bij baby's ongeveer 45 tot 50 minuten. (volwassenen ongeveer 90 minuten). Met andere woorden: baby's slapen vaak perioden van een veelvoud van 50 minuten. Ze slapen dus gedurende 100, 150 of 200 minuten voor ze weer wakker worden.

Bij op tijd geboren baby's is 50% van de slaap een diepe slaap en 50% een lichte. Bij premature is dit respectievelijk 20% om 80% (bij volwassenen 80% om 20%). Dit verklaart voor een deel hoe het komt dat kleintjes 's nachts vaker wakker worden dan hun ouders.

Hoeveel slaap een baby nodig heeft is niet te zeggen, dit varieert van 10 tot 23 uur. Wel is redelijk te voorspellen hoe lang een baby wakker kan zijn:

Leeftijd: wakkere tijd per keer:

- 0 - 2 weken 30 - 45 minuten
- 2 - 6 weken 45 - 60 m
- 7 -12 weken 60 - 75 minuten
- 3 - 5 maanden 1,5 uur

De wakkere tijd is inclusief voedingstijd.

Korte slaapjes

Waarom hebben sommige baby's na de eerste cyclus van 45 - 50 minuten moeite om weer 'weg te zakken' en verder te slapen?

Mogelijke oorzaken en oplossing:

- de baby is aan het 'regelen' - ga na of de baby meer voeding nodig heeft.
- de baby gaat te moe naar bed - leg de baby in bed bij zijn eerste slaapsignaal.
- de baby weet niet waar hij aan toe is - hou de vaste volgorde van gebeurtenissen aan

Als de baby na 1 slaapcyclus van 45 - 50 minuten even jengelt of huilt (en je weet dat hij nog geen honger heeft) en je je niet laat zien, valt hij wellicht uit zichzelf weer in slaap. Als je van te voren weet dat hij alleen maar harder gaat huilen, heeft het geen zin dit uit te proberen. Probeer dan zo snel mogelijk bij hem te zijn. Leg je hand op zijn hoofdje (geen geluid of andere prikkels) of geef hem een fopspeentje en kijk of dit het gewenste effect heeft.

Lichaamstaal

Bij een baby lijkt het alsof hij maar op 1 manier duidelijk kan maken dat er iets aan de hand is, namelijk door te huilen. Een baby maakt echter op veel meer manieren duidelijk waar hij behoefte aan heeft: een baby spreekt zonder woorden.

Belangrijk is om de slaap en honger signalen te herkennen.

Hongersignalen:

- smakgeluidjes maken
- sabbelen op handjes
- met de tong over de lipjes ‘likken’
- zuigbewegingen maken met de tong
- draaien met hoofd (zoeken)

Deze vroege hongersignalen zijn bij een uitgeruste baby te zien, bij een (over) vermoeide baby niet. Die kan op dat moment alleen maar huilen. Dan is het moeilijk in te schatten of de baby honger heeft of moe is, daarom is voorkomen van oververmoeidheid zo belangrijk.

Slaapsignalen:

- gapen
- bleek worden
- rode wangen of oren
- friemelen aan de oren
- in de ogen wrijven
- je niet meer aankijken
- zich van je af wenden
- jengelen
- druk doen

Leg de baby in bed bij de eerste slaapsignalen. In de box kan je goed zien wanneer de baby aan slapen toe is. Leg bijvoorbeeld in de box aan 1 kant een paar speeltjes en laat de andere kant leeg. Zodra de baby zich naar de saaie kant draait, zou hij wel eens moe kunnen zijn.

Ook jengelen en Ook jengelen en druk doen betekent vaak dat de baby moe is. Leg je hem dan niet in bed maar ga je wat met hem doen, gaat hij over z’n vermoeidheidsgrens heen en houdt hij het weer even vol. Als je hem dan even later in bed legt is hij eigenlijk al te moe om op eigen kracht in slaap te vallen. Een vermoeide baby wordt ook meestal na korte tijd weer wakker. Een uitgeruste baby slaapt beter dan een vermoeide baby. Ook een baby die teveel indrukken heeft opgedaan toen hij wakker was heeft moeite om in slaap te vallen.

Een overprikkelde baby wordt al huilend steeds drukker in zijn bewegingen en draait zijn hoofd weg van licht, speelgoed en mensen. Hoe moeër de baby wordt, hoe lastiger het is om de verschillende signalen van elkaar te onderscheiden.

Van alle signalen is huilen de duidelijkste mogelijkheid dat een baby heeft om te communiceren. Maar vaak gaan er andere (soorten) signalen vooraf aan het huilen. Huilen is in de meeste gevallen een laat signaal. Kinderen worden niet moe van korte slaapjes, wel van te lang wakker zijn.

April 2018