

Beleid Veilig Slapen

September 2026 versie 2.0

Inhoud

Inleiding 2

1. De 4 van Veilig slapen 3

1.1. Slaapzak 3

1.2. Laken en deken 3

1.3. Warmte 3

1.4. Veilig slaappositie 4

1.5. Veilig bed 4

1.6. Kinderwagen 4

1.7. Knuffel en speen in bed 5

1.8. Voldoende toezicht 5

1.9. Overige preventieve maatregelen 5

2. Inslapen en doorslapen 6

2.1. Afstemming met ouders 6

2.2. White noise 6

3. Afwijkende slaapwensen 7

3.1. Inbakeren 7

3.2. Buikligging 7

4. Buiten slapen 8

4.1. Weersomstandigheden 8

4.2. Gebruik van het buitenbed 8

5. Handelen bij calamiteit 9

Inleiding

Een veilige, rustige en vertrouwde slaapomgeving is van groot belang voor de gezondheid en het welzijn van jonge kinderen binnen het kinderdagverblijf. Slapen vormt een essentieel onderdeel van de dag en vraagt om zorgvuldige aandacht en afgestemde begeleiding.

In dit beleid wordt de werkwijze binnen IRIS Opvang rondom slapen beschreven. Doel is om bij te dragen aan een veilige slaapomgeving, waarin risico's worden geminimaliseerd en elk kind tot rust kan komen op een manier die aansluit bij zijn of haar behoefte.

Hoewel het in Nederland relatief weinig voor komt, kan het gebeuren dat een baby overlijdt tijdens de opvang in het kinderdagverblijf onder het beeld van wiegendood. Wiegendood, ook bekend als Sudden Unexpected Death in Infancy (SUDI), is het plotseling en onverwacht overlijden van een kind onder de leeftijd van twee jaar, zonder duidelijke medische oorzaak. Hoewel de precieze oorzaken nog onbekend zijn, is wel bekend welke maatregelen en adviezen helpen om het risico tot het uiterste te beperken. Deze maatregelen zijn uitgewerkt in de 4 van veilig slapen:



De basis voor dit beleid wordt gevormd door de slaapadviezen in de '4 van Veilig slapen in de Kinderopvang'.[1]

[1] De 4 van Veilig Slapen | VeiligheidNL

1. De 4 van Veilig slapen

1.1. Slaapzak

Een slaapzak is het meest veilige beddengoed. Voor een veilige slaapzak geldt het volgende:

- Niet te warm: de temperatuur in de slaapkamer is bepalend voor het type (met of zonder mouwen) en de dikte van de slaapzak.
- Niet te groot: de armsgaten en de halsopening moeten goed aansluiten, zodat een baby niet met het hoofdje of de armen in de slaapzak terecht kan komen.
- Sluit met een rits: niet met knopen of drukkers. De sluiting van de rits zit ter hoogte van de onderbeentjes. Dit voorkomt dat de grootte van de halsopening kan variëren of een baby de sluiting kan openen.
- Armen kunnen vrij bewegen: de armen van de baby zitten niet opgesloten in de slaapzak of in een gedwongen stand omhoog.

Een door ouders zelf meegebrachte slaapzak wordt alleen gebruikt als deze voldoet aan deze 4 voorwaarden.

1.2. Laken en deken

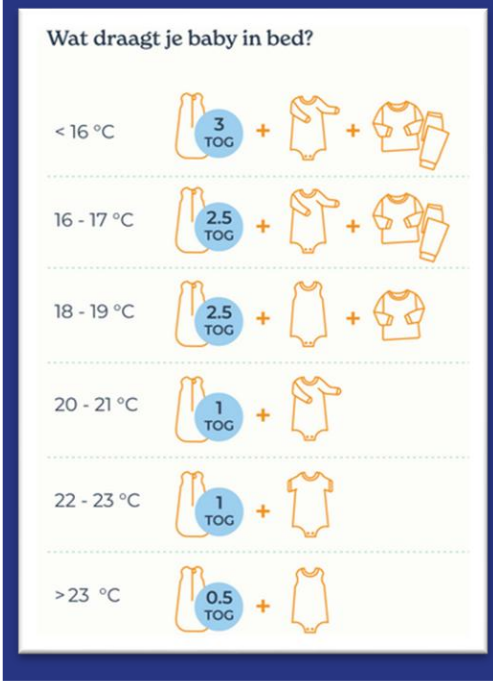
Een laken en/of deken is niet standaard nodig, maar gebruiken we indien gewenst om geborgenheid of warmte te geven. Belangrijk hierbij is dat het laken en/of de deken groot genoeg is om stevig ingestopt te worden en dat het bed laag opgemaakt wordt, dus met de voetjes bijna bij het voeteneind.
In de volgende situaties kan een baby in een slaapzak strak ingestopt worden:

- Baby's die aanstalten maken om te gaan omdraaien van rug naar buik, maar nog niet in staat zijn om zelf terug te draaien. Het strakke laken zorgt ervoor dat de baby langer veilig op de rug blijft liggen.
- Baby's die erg veel huilen en/of onrustig zijn en daardoor slecht slapen. Het strakke laken draagt eraan bij dat de baby rustig wordt.

1.3. Warmte

Jonge kinderen kunnen nog niet goed zelf hun warmte regelen. Ze kunnen ook niet zelf de dekens wegdoen, of kleding uittrekken als ze het te warm hebben. Het voorkomen van oververhitting is een belangrijke preventieve maatregel.

- Met de bovenkant van de vingers, voelen we aan de achterzijde van het nekje. Zolang het nekje van een kind in bed prettig (= lauw) aanvoelt, heeft het kind het aangenaam.
- De temperatuur in de slaapkamer is bij voorkeur 15-20 graden. Bij hoge buitentemperaturen in de zomer is dat niet altijd haalbaar. In dat geval kan de slaapkamer voordat de kinderen gaan slapen gekoeld worden met een airco of ventilator.
- Kinderen krijgen binnen geen mutsje op. Het hoofd is namelijk heel belangrijk voor de warmteregulatie.
- Dekens worden alleen gebruikt bij een lage gevoelstemperatuur. Hierbij zijn wij tijdens controle extra alert op oververhitting. We gebruiken geen dekbedjes.



TOG waarde

Babykleding, slaapzakken en dekens zijn warmer of minder warm. Dat kun je zien aan de TOG-waarde (Thermal Overall Grade). De TOG-waarde staat meestal op het label.

Hoe hoger de TOG-waarde, hoe warmer de kleding of het beddengoed is. Hoe lager de TOG-waarde, hoe koeler.

In deze tabel zie je welke combinatie van slaapzak en kleding je het beste kunt gebruiken bij verschillende temperaturen. Je moet de waarden van de kleding en slaapzak bij elkaar optellen.

Let op: de TOG-waarde geldt alleen voor **binnen**, we gebruiken hem niet voor buiten.

1.4. Veilig slaappositie

Rugligging is de veiligste slaaphouding voor een baby. Voor een baby die op de buik slaapt, is de kans op wiegendood vier tot vijf keer groter dan gemiddeld. Als een baby verkouden is zelfs nog iets meer.

- We leggen baby's altijd op de rug te slapen. Nooit op de buik of zij, ook niet eenmalig.
- Als een baby zelf naar de buik gedraaid is, leggen we de baby terug op de rug. Zodra een baby motorisch zo ontwikkeld is, dat het zelf vlot om kan draaien van rug naar buik en ook weer terug, is het niet langer nodig om de baby terug te draaien naar de rug. Gemiddeld zijn baby's met ongeveer vijf maanden in staat om zelf van rug naar buik en weer terug te draaien, maar sommigen zijn er pas met negen maanden aan toe.
- Ouders die toch een buik- of zijligging wensen, moeten de verklaring afwijkende slaapwensen (doc.3F-010)[2] invullen en ondertekenen. Alleen met schriftelijke verklaring van een arts mag een baby op de buik slapen. Zie ook hoofdstuk 3.

Eerste keren omdraaien van rug naar buik

In de fase waarin een baby probeert om voor de eerste keren om te draaien van rug naar buik, is er een sterk verhoogd risico op wiegendood. Als de baby het omdraaien nog niet goed beheerst en nog niet kan terugdraaien, geeft dit een verhoogd risico. De baby kan met het gezichtje tegen het matras komen te liggen en daardoor niet goed ademen. Vaak komt deze kritieke fase in de ontwikkeling van de baby juist op het moment dat het nog maar net gestart is in de kinderopvang.

Belangrijke aandachtspunten in deze fase zijn:

- Wij bespreken met ouders of hun baby pogingen doet tot draaien naar de buik.
- Wij leggen ouders uit waarom deze fase zo risicovol is. Daarnaast adviseren we ouders om hun baby overdag tijdens het spelen regelmatig even op de buik te leggen, terwijl de ouder erbij blijft. Dat is goed voor de motorisch ontwikkeling en het helpt bij het leren terugdraaien van buik naar rug.
- Bij een baby in deze ontwikkelingsfase nemen wij extra maatregelen wat betreft het stevig instoppen en frequenter toezicht Als een baby toch zelf naar de buik gedraaid is, leggen we de baby terug op de rug.

1.5. Veilig bed

Alle bedden voldoen aan de wettelijke eisen. Zij hebben een stevige bedbodem en zijn voorzien van een stevig, passend matras. We letten daarbij op het volgende:

- We gebruiken geen kussen of zachte materialen (zoals hoofd- en zijwandbeschermers, babynestjes) in bed.
- We gebruiken geen zeiltjes in bed.
- Er liggen geen tuigjes, koordjes of voorwerpen van zacht plastic in bed.
- Het bed wordt altijd kort opgemaakt.
- Beddengoed is passend (de matras trekt niet krom).
- De slaapkamer en het beddengoed wordt regelmatig en minimaal wekelijks gelucht.

Voor een startende baby kan gekozen worden voor een babywieg op de groep. De wieg biedt een slaapplaats voor baby's die nog behoefte hebben aan een kleinere en geborgen slaapomgeving. De wieg maakt het mogelijk om baby's een veilige en rustige manier te laten slapen, terwijl zij voor de pedagogisch professional goed zichtbaar en controleerbaar blijven. De babywieg wordt gebruikt zolang deze passend is bij de leeftijd, ontwikkeling en bewegingsmogelijkheden.

1.6. Kinderwagen

De kinderwagen wordt gebruikt voor wandelingen en buitenactiviteiten. De kinderwagen is geen structurele slaapplek. Het kan voorkomen dat een kind tijdens een wandeling in slaap valt. In dat geval zorgt de pedagogisch professional ervoor dat het kind veilig en vrij kan ademen, dat het niet te warm wordt en dat de kinderwagen niet wordt afgedekt op een manier die de ventilatie beperkt. Het slapende kind wordt tijdens de wandeling regelmatig gecontroleerd. Na terugkomst wordt een slapend kind, zo snel mogelijk overgelegd in een veilig bed.

[2] Document in ontwikkeling. Tot die tijd is de 'Verklaring rondom buikligging, zijligging en inbakeren' nog van kracht.

1.7. Knuffel en speen in bed

Is een baby bij het slapen gewend aan een fopspeen, dan geven wij deze ook consequent voor het slapen, omdat veranderingen in routine het risico kunnen verhogen. Er worden geen lintjes of koordjes aan de speen meegegeven.

Bij een knuffel is er kans dat een baby er met het gezichtje tegenaan komt te liggen en erin wegzakt. Dan wordt de neus en mond afgesloten en kan het niet goed ademhalen. Dat kan alleen bij grote, gevulde knuffels gebeuren. Een klein knuffeldoekje heeft alleen een stevig gevuld kopje en bestaat verder uit twee laagjes stof. Ook is het klein, waardoor het wel op het gezichtje van een baby kan komen te liggen, maar dit niet volledig kan afsluiten tot op het matras.

- Baby's mogen een knuffeldoekje mee in bed.
- Voor kinderen vanaf 1 jaar geldt dat zij wel een knuffeltje mee mogen in bed, mits het gevulde deel van de knuffel niet groter is dan het hoofdje van het kind.

1.8. Voldoende toezicht

Regelmatig bij de slapende kinderen gaan kijken is een belangrijke beschermende maatregel om zo snel mogelijk een risicovolle situatie te signaleren.

- We kijken minimaal elke 10 minuten bij slapende kinderen. Dit registreren we op de Controlelijst Veilig Slapen (doc.3F-015). Ingevulde lijsten worden ingeleverd bij de coördinator en tot een maand na invullen bewaard.
- Indien nodig gebruiken we de babyfoon als extra hulpmiddel bij het toezicht, bijvoorbeeld tijdens het buiten spelen. Dit vervangt niet onze fysieke controle.
- Startende baby's houden we zoveel mogelijk extra in het oog. Om startende jonge baby's goed in de gaten te kunnen houden, laten we een baby soms tijdelijk op de groep slapen in een veilig wiegje op een rustige plek.
- We houden baby's die in de ontwikkelfase zitten, waarin ze bijna gaan omdraaien van rug naar buik en baby's die net voor de eerste keer zijn omgedraaid, extra goed in de gaten.

1.9. Overige preventieve maatregelen

- Zowel roken tijdens zwangerschap als blootstelling aan rook na de geboorte zijn risicofactoren. Binnen ons kindcentrum en buiten op het plein van het kindcentrum wordt daarom niet gerookt.

2. Inslapen en doorslapen

Een rustige en vertrouwde slaapomgeving is essentieel. Kinderen kunnen moeite hebben met slapen op het kinderdagverblijf. Daarom hanteren wij de volgende richtlijnen:

- Baby's mogen voor het slapen gerust worden gedragen om tot rust te komen.
- Pedagogisch professionals leren het kind en zijn of haar huilpatronen herkennen. Kinderen mogen bij inslapen maximaal 10 minuten huilen. Daarna bieden we troost en nabijheid. Wanneer het soort huilen niet passend is bij het kind zorgen we eerder voor troost en nabijheid.

2.1. Afstemming met ouders

Voor jonge baby's blijkt de overgang van thuis naar kinderopvang vaak een grote gebeurtenis. Want er verandert veel voor een baby op de kinderopvang. Deze veranderingen van routine kunnen stress veroorzaken; dit kan van invloed zijn op de risicofactoren rond wiegendood. Daarom is het belangrijk om een baby te laten wennen, om de overgang van thuis naar de kinderopvang zo soepel mogelijk te laten verlopen.
Aandachtspunten:

- Bij de intake/kennismaking wordt het veilig slapen beleid besproken met de ouders. Tijdens dit gesprek vragen wij de ouders hoe hun baby thuis slaapt en of er bijzonderheden zijn. Als er slaapgewoonten zijn die afwijken van ons beleid, bespreken we dit met de ouders. Het zoveel mogelijk gelijktrekken van de slaapgewoonten thuis versus opvang is belangrijk.
- Bij verzoeken van ouders die afwijken van het veilig slapen beleid, wordt gevraagd naar achterliggende redenen van het verzoek en samen naar alternatieve oplossingen gezocht.
- Er wordt gestart met een wenperiode, dit bevat ook een slaapmoment.

2.2. White noise

Ons slaapbeleid richt zich op rust, voorspelbaarheid en een prikkelarme slaapomgeving. White noise vormt hierbij een extra prikkel, die niet past binnen een natuurlijke, veilige slaapsetting. Daarom kiezen wij er bewust voor geen gebruik te maken van white noise. Slapen zonder white noise sluit beter aan bij de ontwikkeling van het jonge kind:

- Natuurlijke prikkelverwerking
  Baby's en jonge kinderen leren tijdens de eerste levensjaren om omgevingsgeluiden te filteren en te verwerken. Een rustige, voorspelbare slaapomgeving ondersteunt de ontwikkeling van dit natuurlijke filter. Het continu maskeren van geluid met white noise kan dit proces verstoren.
- Ontwikkeling van zelfstandige slaapsignalen
  Kinderen leren gaandeweg hun eigen lichaamssignalen te herkennen, zoals moeheid, behoefte aan rust en het gevoel van in slaap vallen. Zonder hulpmiddelen, zoals white noise, ontwikkelt een kind deze vaardigheden beter en raakt het minder afhankelijk van externe prikkels om in slaap te komen.

Een kind dat leert slapen in een rustige en natuurlijke omgeving bouwt een stevig fundament voor gezonde slaapgewoonten, zowel thuis als op de opvang. Daarnaast ondersteunt een prikkelarme slaapomgeving de ontwikkeling van zelfregulatie, dit betekent dat kinderen leren hun emoties, aandacht en lichaamssignalen op een natuurlijke manier te sturen. Vaardigheden die ze hun hele leven gebruiken.

Wanneer een kind moeite heeft om in slaap te vallen bij de opvang, gaan we in overleg met ouders om samen een slaapritueel te ontwikkelen dat aansluit bij de behoeften van het kind.

3. Afwijkende slaapwensen

Hebben ouders slaapverzoeken die afwijken van het beleid, dan gaan we met de ouders in gesprek en leggen uit wat de risico's zijn. Wij zijn als kinderopvangorganisatie verantwoordelijk voor het waarborgen van de veiligheid en gezondheid van het kind, ook als er op verzoek met toestemming van ouders afgeweken wordt van het reguliere beleid. In geval van afwijkende slaapverzoeken van ouders zullen wij daarom altijd een professionele afweging maken of het tegemoetkomen aan dat verzoek voldoende veilig en gezond is voor het kind tijdens de opvang.

Als op het verzoek ingegaan wordt, moeten ouders een de verklaring afwijkende slaapwensen[2] ondertekenen, waarmee zij aangeven op de hoogte te zijn van de risico's en toestemming geven voor de afwijking op het reguliere beleid. Het formulier wordt bewaard in het dossier van het kind.

3.1. Inbakeren

Baby's worden in principe niet ingebakerd, behalve als ouders hier nadrukkelijk om vragen. In dat geval wordt de baby alleen ingebakerd als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- De ouders hebben deskundig advies ingewonnen bij een kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.
- Een meegebrachte inbakerdoek wordt alleen gebruikt als deze eenvoudig te hanteren is en de betrokken medewerkers een duidelijk instructie hebben ontvangen van de ouders. De betrokken medewerkers voelen zich comfortabel en bekwaam om het inbakeren uit te voeren.
- De baby wordt stevig ingepakt met de armpjes langs het lichaam. Rondom de beentjes zit de doek losser waardoor de baby zijn beentjes kan optrekken en spreiden. Dit is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van de heupen.
- Met een inbakerslaapzak kan niet volgens de richtlijn worden ingebakerd, daarom gebruiken we deze niet. De kans bestaat dat baby's die veel bewegen in deze inbakerslaapzakjes net genoeg ruimte hebben om naar hun buik te draaien. Maar ze kunnen hun armpjes niet genoeg bewegen om ook weer zelf terug te draaien.
- Vanaf 4 maanden wordt in overleg met de ouders het inbakeren geleidelijk afgebouwd. Starten met inbakeren als de baby 4 maanden of ouder is, doen we nooit.
- Vanaf 6 maanden moet het inbakeren volledig afgebouwd zijn. Een baby wordt dan nooit meer ingebakerd. Als een baby eerder, dus voor de leeftijd van 6 maanden, al een poging doet om te gaan draaien van rug naar buik, moet het inbakeren direct gestopt worden.
- Baby's die ziek zijn worden niet ingebakerd.
- Er wordt een kaart aan het bed gehangen met een grote letter I.

3.2. Buikligging

Er zijn bepaalde (aangeboren) afwijkingen waarbij buikligging om medische redenen (tijdelijk) wel wenselijk kan zijn. In zo'n geval wordt de ouders gevraagd naar het deskundig advies van de kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.
Het zonder medische reden op de buik slapen, omdat een baby daar thuis aan gewend is, proberen we zoveel mogelijk te voorkomen door al voordat de baby naar de opvang gaat afspraken te maken met ouders over de slaaphouding.
Om vergissingen te voorkomen hangt aan het bed van een baby die op de buik slaapt een kaart met een grote letter B.

4. Buiten slapen

Binnen onze opvang bieden wij kinderen de mogelijkheid om, wanneer dit passend is, buiten te slapen. Buiten slapen kan een rustgevende en prettige manier van slapen zijn en geeft kinderen de mogelijkheid om in de frisse buitenlucht hun slaapmoment door te brengen. Buiten slapen versterkt de weerstand, zorgt voor een diepere en langere slaap en biedt gezonde frisse lucht. Het verhoogt de opname van vitamine D.
Buitenslapen gebeurt uitsluitend in een daarvoor bestemd en veilig buitenbed. Kinderen die voor het eerst buiten slapen, kunnen hier geleidelijk aan wennen. Tijdens het buitenslapen houden pedagogisch professionals regelmatig toezicht, net zoals bij kinderen die binnen slapen.
Buiten slapen is nooit verplicht: het wordt tijdens de intake besproken met de ouders en vindt alleen plaats na schriftelijke toestemming op het toestemmingsformulier buiten slapen (doc.3F-011).

4.1. Weersomstandigheden

De omstandigheden buiten worden vooraf en tijdens het slaapmoment beoordeeld. Bij extreme weersomstandigheden of onvoldoende luchtkwaliteit wordt er niet buiten geslapen Er hangt een thermometer aan/bij het buitenbed.

- Kinderen slapen niet in het buitenbed bij mist, hoge luchtvochtigheid, rukwinden of onweer.
- Als het regent mogen kinderen in het buitenbed slapen als de regen niet naar binnen valt.
- Kinderen mogen buiten slapen bij temperaturen van maximaal -5 °C tot 25°C.
- Voor baby's tot één jaar geldt een maximale buitenslaaptijd van drie uur per slaapmoment, om risico op koude stress te beperken.
- Afhankelijk van de gevoelstemperatuur kan het nodig zijn om bij lage temperaturen een kind dat buiten slaapt een mutsje op te doen. Belangrijk hierbij is dat het een mutsje is zonder koorden, dat goed past en dat niet over het gezicht kan zakken als het kind met het hoofd draait.
- De kleding, dikte van de slaapzak (met of zonder mouwen) en het beddengoed worden aangepast aan de gevoelstemperatuur. Bij lagere temperaturen wordt aanvullend eventueel een deken gebruikt, om de baby stevig en warm in te stoppen. Daarbij hanteren we de volgende tabel:

Buitentemperatuur	Bed voorverwarmen met kruik	Deken	Winter slaapzak, broek, t-shirt, sokken, handschoenen, muts	Winter slaapzak, broek, t-shirt en sokken	Normale slaapzak, t-shirt met een jasje of vestje	Zomer slaapzak, t-shirt	Laken
-5 tot 0 °C	x	x	x				
0 tot 5 °C	x	x	x				
5 tot 10 °C		x		x			
10 tot 15 °C		x			x		
15 tot 20 °C					x		x
20 tot 25 °C						x	

- Wanneer nodig kan het bed vooraf worden voorverwarmd met een kruik. De kruik wordt veilig gebruikt en altijd vooraf gecontroleerd op beschadigingen of lekkage. Voordat het kind in het bed wordt gelegd, wordt de kruik volledig uit het bed verwijderd. Op deze manier voorkomen we het risico op oververhitting of brandwonden.
- Bij duimende kinderen wordt met de ouders overlegd als handschoenen nodig zijn: of zonder handschoenen, of binnen slapen.

4.2. Gebruik van het buitenbed

Buitenbedden staan op een vlakke ondergrond, bij voorkeur in de schaduw en uit de wind. Toezicht moet zijn gewaarborgd, zowel vanuit de groep als buiten.

- Het bed wordt in de schaduw gezet bij meer dan 20 °C.
- Het bed wordt nooit afgesloten met een laken of deken, dat belemmert de ventilatie.
- Bedden worden vóór elk gebruik gecontroleerd. Bij schade of vocht wordt het bed niet gebruikt.
- Matrasjes worden 's nachts binnengezet.
- Zieke of niet fitte kinderen slapen niet buiten. Overleg bij twijfel met ouders, collega's en coördinator.
- Buitenbedden worden niet binnen gebruikt.

5. Handelen bij calamiteit

Als er ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een baby in slechte conditie wordt aangetroffen, handel als volgt:

- Blijf kalm.
- Prikkel de baby (zonder krachtig te schudden, ondersteun het hoofdje).
- Roep de hulp in van collega's.
- Bel direct 112.
- Zorg ervoor dat de baby op de rug op een harde ondergrond ligt. Als de baby niet reageert, pas vijf mond-op-mondbeademingen toe. Bij alsnog niet reageren start hartmassage en mond-op-mondbeademing in de verhouding 15:2.
- Informeer de coördinator en de directeur. Bepaal gezamenlijk wie de ouders informeert.
- Maak notities, inclusief alle tijdstippen wanneer er wat wordt gedaan vanaf het moment waarop de baby gevonden is. Registreer tijdstip van de gebeurtenis, de aangetroffen situatie in het bed, de houding van de baby (buik-, zij-of rugligging), positie van het gezicht, de kleding en de temperatuur in de ruimte waar de baby aangetroffen is. Vul de incidentenregistratie in.

Nazorg is van groot belang voor de ouders en de medewerkers. Aandacht voor alle betrokkenen en openheid over de gang van zaken, dragen bij aan het op gang komen van het rouwproces. De Expertisegroep Wiegendood, van de Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde (NVK), kan advies geven en behulpzaam zijn bij de nazorg.