

Veilig Slapen

Zo doen we het bij SKSG



Status: Definitief

Versie: Maart 2026

Eigenaar: Kwaliteitsmedewerker

Herzien voor: Maart 2029

Protocol veilig slapen

Uitgangspunten

Het is op de locaties van groot belang dat jonge kinderen voldoende rust krijgen en prettig kunnen slapen. De insteek is om wiegendood te voorkomen, hiervoor zijn er veiligheidseisen. Dit vraagt van pedagogisch professionals aandacht voor de slaapomstandigheden en -gewoontes van de kinderen. Het protocol houdt zich aan de 4 van Veilig Slapen in de kinderopvang. De 4 van veilig slapen is gericht op kinderen van 0-2 jaar.

In deel A zijn de richtlijnen vastgelegd die SKSG hanteert wat betreft het veilig slapen op de locatie. In deel B zijn de richtlijnen vastgelegd die SKSG hanteert t.a.v. het inbakeren van baby's.

In deel C is vastgelegd hoe we handelen in het geval van calamiteiten.

Het protocol sluit aan op de richtlijnen van [Veiligheid NL](#).



Inhoud

A. Afspraken rondom veilig slapen bij SKSG	3
De slaaphouding	3
De slaapplek	3
Opmaken van het bedje	5
De slaapruimte	7
Rol en verantwoordelijkheid van de pedagogisch professional	7
B. Richtlijnen ten aanzien van het inbakeren van baby's	8
Richtlijnen SKSG bij verzoek om in te baken	8
Risico's	9
C. Handelen in geval van calamiteit	9

A. Afspraken rondom veilig slapen bij SKSG

De slaaphouding

In het kindercentrum wordt een kind jonger dan twee jaar op zijn rug te slapen gelegd, dit is de veiligste slaaphouding voor een baby.

Belangrijke aandachtspunten:

- Wij informeren ouders direct als hun baby pogingen doet tot draaien naar de buik.
- Wij vragen ouders actief of hun baby thuis al pogingen doet tot het draaien naar de buik.
- Wij leggen ouders uit waarom dit risicovol is en adviseren ouders om hun baby overdag tijdens het spelen regelmatig even op de buik te leggen, terwijl ouder erbij blijft. Dit is goed voor de motorische ontwikkeling.
- Wij nemen in deze fase extra maatregelen wat betreft het stevig instoppen.
- Wanneer een baby zelf naar de buik is gedraaid, leggen we de baby terug op de rug.
- Aan het bed van de baby die op de buik slaapt hangt een kaart met een grote letter B of een ander signaal waarbij het voor de collega's duidelijk is welk kind op de buik slaapt.

Ouders verklaard schriftelijk wanneer zij wensen dat hun kind in het kindercentrum anders te slapen gelegd wordt. Ouders moeten op de hoogte gebracht worden van de risico's van buikslapen. Bij buikslapen is het risico op wiegendood vier tot vijf keer groter dan gemiddeld.

Hiervoor wordt het [toestemmingsformulier veilig slapen](#) samen met de ouders ingevuld en ondertekend. Bij medische afwijkingen waarbij buikligging wel wenselijk kan zijn is het belangrijk om de ouders te vragen een schriftelijke verklaring van hun arts te overleggen en hiervan een kopie op te slaan. Hierna wordt dit op de locatie ook toegepast. Het kind wordt in een slaapzak te slapen gelegd. Het zonder medische reden op de buik laten slapen proberen we zoveel mogelijk te voorkomen door op voorhand al afspraken te maken met ouder over de slaaphouding.

Met de ouders wordt gesproken over de slaaprituelen van hun kind thuis en eventuele veranderingen hiervan. Er wordt afgestemd hoe hier op het kindercentrum mee omgegaan wordt.

Het is belangrijk aan ouders duidelijk te maken dat wij kinderen zoveel mogelijk in een bedje te slapen leggen. Voor een goede overgang van thuis naar opvang is het dan ook van belang dat ouders hun kind thuis ook (wennen aan) slapen in een bedje.

De slaapplek

Wij leggen kinderen zoveel mogelijk te slapen in een goedgekeurd bedje. Daarnaast kunnen kinderen ook slapen in een slaaphuisje buiten. Incidenteel of tijdelijk kunnen jonge kinderen ook slapen in een hangwieg of kinderwagen. Voor kinderen ouder dan 2 jaar kunnen ook stretchers gebruikt worden voor het slapen of rusten. Hieronder worden de verschillende slaapplekken verder beschreven:

1. Bedje

- De spijlenbedjes die gebruikt worden voor kinderen tot 2 jaar moeten voldoen aan de Europese richtlijnen; dat wil zeggen, spijlafstand tussen 4,5 en 6,5 cm.
- De bedjes met wieltjes staan altijd op de rem. Op de peutergroepen worden geen duo-slapers met wieltjes gebruikt.
- Het bedje heeft een stevige horizontale bedbodem.
- Het matrasje moet passend zijn met maximaal 2 cm ruimte tussen het matrasje en de binnenkant van het ledikantje. het matras is stevig.

- Er worden geen kussens en zijwandbekleding gebruikt. Maximale ventilatie is van belang.
- Er worden geen hoofdbeschermers, bedverkleiners of zijligkussens gebruikt.
- De hekjes zijn beveiligd met één of twee slotjes (of schuifjes), welke altijd dichtgedaan worden nadat het kind te slapen is gelegd. In het geval van één slotje moet er een handeling zijn zoals bijvoorbeeld het indrukken van een knopje dat op het slotje zit.
- Op de bedjes zitten stickers om de pedagogisch professional eraan te herinneren het slot te controleren.

Baby's

In het bovenste bedje laten slapen totdat ze zelfstandig kunnen gaan zitten. Daarna om veiligheidsredenen in het onderste bedje laten slapen, tenzij er een dakje op het stapelbed is aangebracht.

Kinderen ouder dan 1 ½ à 2 jaar

Zij worden uit veiligheids- en ergonomische overwegingen in het onderste bedje te slapen gelegd, tenzij er een trapje naar en een dakje op het bovenste bedje is aangebracht. Er zijn uitzonderingen waarbij er geen ruimte is voor een trapje. Kinderen vanaf 1,5 jaar kunnen ook heel gemakkelijk op een speciale kinderstretcher te slapen worden gelegd.

Als er op een kindercentrum twee type bedjes (met spijlafstand tussen 4,5 en 6,5 cm en tot 7,5 cm) zijn, geef dit duidelijk op de bedjes aan door ze te merken. Zorg in ieder geval dat in de slaapruimtes waar kinderen tot 2 jaar slapen de bedjes staan met de juiste spijlafstand.

Beddengoed

- Slaapzakken

Kinderen tot 2 jaar worden in een slaapzak te slapen gelegd. In de kinderslaapzakken mogen kinderen het er niet te warm in hebben. De armsgaten en de halsopening moeten goed aansluiten, het gezicht blijft hierdoor vrij. De sluiting mag niet door de kinderen zelf open gemaakt kunnen worden (opening van de rits naar de voetjes toe, de sluiting van de rits zit ter hoogte van de onderbeentjes). Het is belangrijk dat de armen vrij kunnen bewegen.

- Dekentjes

Voor kinderen jonger dan 2 jaar wordt een lakentje en een katoenen dekentje niet standaard gebruikt. De dekentjes in een kindercentrum moeten regelmatig en gemakkelijk gewassen kunnen worden en geen aanleiding geven tot allergische klachten.

- Dekbedjes

Dekbedjes zijn een risicofactor voor wiegendood. We gebruiken daarom voor kinderen tot twee jaar geen dekbedden. Ze dragen bij aan warmtestuwing bij een kind door hun sterk warmte-isulerend vermogen. Bovendien kunnen ze een goede ademhaling van de baby verminderen als de baby met het gezichtje op het dekbedje komt. Het dekbedje kan zich namelijk om het gezichtje heen voegen en omsluiten. Dan kan ook de beweging van het hoofd door het dekbedje belemmerd worden. Voor kinderen ouder dan twee jaar kan een synthetisch dekbedje gebruikt worden. Dekbedhoezen moeten een goede instopstrook hebben. De opening van de dekbedhoezen moet met klittenband of een rits dicht te maken zijn en altijd aan het voeteneinde liggen. Er mogen geen drukknoppen gebruikt worden.

- **Lakentjes**

Voor kinderen jonger dan 2 jaar wordt een lakentje en een katoenen dekentje niet standaard gebruikt. In verband met de betere vochtopname kun je het beste gebruik maken van katoenen lakentjes. Als onder lakentjes worden bij voorkeur hoelakentjes gebruikt. Bij baby's moet het laken groot genoeg zijn om stevig ingestopt te worden. Ook moet het bedje laag opgemaakt worden. Dit mag alleen bij baby's die aanstalten maken om te gaan omdraaien naar de buik of baby's die erg veel huilen en daardoor slecht slapen.

- **Matrassen**

De matrassen zijn stevig en passend. De opening tussen de matras en bed ombouw mag niet meer dan 2 cm zijn. De matras of een bevestiging van de matras aan het bed moet voorkomen dat een kind onder het matras kan komen.

*** Zie bijlage TOG waardes.*

Opmaken van het bedje

Zorg bij het opmaken van het bedje dat:

- De bedjes kort worden opgemaakt, d.w.z. dat de voetjes van de baby tot bij het voeteneind reiken. De baby kan zo veel minder gauw onder het dekentje komen. Voor kleine baby's zijn kleine dekentjes heel handig in gebruik. Voor kinderen jonger dan 2 jaar wordt een lakentje en een katoenen dekentje niet standaard gebruikt.
- Er worden geen zeiltje of hydrofiele luiers gebruikt.
- Een molton hoelaken mag gebruikt worden als deze strak om de matras zit. Gebruik geen molton hoelakens die geen water doorlaten, want deze laat minder lucht door en is daardoor snel te warm.
- Het matrasje moet regelmatig gekeerd wordt. Bijvoorbeeld wekelijks bij het verschonen van het beddengoed, om schimmelvorming te voorkomen of in elk geval tijdig te ontdekken.

2. Hangwieg

Wanneer de overgang naar slapen in een bedje nog te groot is, kan het slapen in een hangwieg een tijdelijke oplossing zijn voor jonge baby's. Vanaf 6 maanden óf wanneer een kind kan omrollen is slapen in een hangwieg niet meer veilig. Zorg er ook voor dat de hangwieg recht hangt en niet scheef kan zakken als een baby zich verplaatst. Het is belangrijk dat de hangwieg veilig aan het plafond bevestigd is, facilitair kan hierbij helpen. De hangwieg mag geen gebruik maken van de constructie met poten en een hemeltje.

De hangwieg moet voldoen aan de wettelijke eisen en aan de Europese veiligheidsnorm EN 1130.

Let op: een hangwieg is wat anders dan een hangmat. Een hangmat is ongeschikt voor baby's ouder dan 2 maanden en wordt dan ook niet gebruikt binnen SKSG.

3. Slaaphuisje buiten

Slaaphuisjes zijn speciale huisjes die buiten staan en waar kinderen in alle rust in de frisse buitenlucht kunnen slapen. Ze zijn goed afgeschermd tegen dieren en insecten, en kinderen kunnen er niet uit vallen.

Voor het slapen in slaaphuisjes gelden dezelfde eisen en aandachtspunten als hierboven zijn genoemd. Het slapen in een slaaphuisje buiten wordt altijd overlegd met ouders, ouders moeten hiervoor [schriftelijke toestemming](#) geven.

Onderstaande adviezen waarborgen de veiligheid van het gebruik van een slaaphuisje:

- Kinderen kunnen altijd buiten slapen, behalve bij extreme weersomstandigheden zoals harde wind (windkracht 4 of hoger, hangt wel van de standplek af en ook of het gaat om een laag of hoog bedje, zelf inschatting maken of het nog kan), strenge vorst ($< -5\text{ }^{\circ}\text{C}$), mist, storm, extreme regenval en hitte.
- Zorg ervoor dat de wind niet in het huisje kan waaien en het niet inregent. Gebruik bij hoge temperaturen een parasol tegen de zon of een aanklik schermpje.
- Sluit het bedje niet af met een laken of deken, maar zorg dat luchtcirculatie mogelijk blijft. Bij een (slapende) baby kun je aan het nekje voelen met de bovenzijde van je vingers of hij het warm genoeg heeft. Een baby die zweet in het nekje heeft het te warm. Koude handjes zijn niet ongewoon.
- Pas de kleding en het beddengoed aan op de buitentemperatuur. Gebruik bij lage buitentemperaturen een slaapzak en eventueel een deken om de baby stevig in te stoppen. De dikte van de slaapzak en het wel of niet afritsen van de mouwen hangt af van de temperatuur. Gebruik geen dekbed. Afhankelijk van de gevoelstemperatuur kan het nodig zijn om bij lage temperaturen een kindje 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 gezichtje kan zakken als de baby met het hoofdje draait.
- Kleed het kind niet te warm. Kleed het kind alsof het in de kinderwagen naar buiten gaat of buiten gaat spelen.
- Warmtebronnen (kruiken etc.) worden alleen gebruikt om een buitenbed op te warmen. Op het moment dat een kindje in het bed gelegd wordt, wordt de warmtebron direct verwijderd.
- Bewaar de matrasjes binnen en maak de huisjes regelmatig schoon om schimmelvorming te voorkomen.
- Kinderen van 0-4 jaar kunnen in het huisje slapen. Wanneer kinderen gaan staan in de bedjes mogen ze alleen in het onderste bedje te slapen worden gelegd.
- Laat baby's tot een jaar niet langer dan 3 uur buiten slapen, een geleidelijke afkoeling doet koude stress toenemen. Laat een baby in kleine stapjes wennen aan buiten slapen. Begin dus met één slaapje op de dag buiten, en verhoog dit eventueel geleidelijk naar twee slaapjes.
- Ga regelmatig kijken bij de baby als deze buiten slaapt. Doe dit even vaak als je bij slapende baby's binnen doet. Dit is belangrijk om signalen van honger of wakker worden en calamiteiten op te kunnen merken. Situeer het huisje zodanig dat je goed toezicht kan houden op het slapende kind.
- Gebruik het huisje niet wanneer het beschadigd is.

4. Stretchers

Stretchers worden alleen gebruikt voor kinderen boven de 1,5 jaar. Ze kunnen op verschillende plekken worden neergelegd voor een middagslaapje. Stretchers hebben als groot voordeel dat ze vanwege hun beperkte hoogte van de grond zeer veilig zijn en dat kinderen er zelf op kunnen klimmen. Verder nemen ze erg weinig ruimte in beslag, want na gebruik kunnen ze worden opgestapeld. De stretchers worden gebruikt voor slaapjes of voor rustmomenten.

5. Kinderwagens

Een kinderwagen is niet bedoeld als permanente slaapplek. Voor toestemming kan het [toestemmingsformulier veilig slapen](#) gebruikt worden. Als een kind in de kinderwagen te slapen wordt gelegd, zijn er een aantal belangrijke punten rondom de veiligheid:

- Leg het kind in een slaapzak (zonder dekje of dekbed) in de kinderwagenbak.

- Doe bij windstil weer of binnenshuis de kap omlaag voor voldoende ventilatie.
- Controleer of alle sluitingen in het slot zitten.
- Vanaf 6 maanden of zodra een kind zich kan omrollen of kan zitten is de kinderwagen niet veilig genoeg meer om in te slapen.
- Zet de wagen, als hij stilstaat, altijd op de rem.
- Zorg dat de baby het in de kinderwagen niet te warm heeft: zet de baby niet in de volle zon, maar gebruik schaduwdoeken. Zet de wagen ook niet dicht bij een verwarming. Hang nooit een doek over de kap.
- Breng in de zomer muggengaas aan op de wagen, zodanig dat de baby er niet bij kan.
- Zorg dat de kinderwagen zo neergezet wordt, dat een ander kind niet bij de handvaten kan.
- Houd het kind altijd in de gaten!

** Indien een draagzak wordt gebruikt, denk dan om de 4 van veiligheid → <https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/advies/adviseer-de-4-van-veilig-dragen>

De slaapruiimte

In het kindercentrum is voor jonge kinderen (tot anderhalf jaar) naast de groepsruimte een aparte slaapruiimte aanwezig. Daarna mogen kinderen ook te slapen gelegd worden op de groep, bijvoorbeeld op een stretcher.

In de slaapruiimte hangt een kamerthermometer. De beste temperatuur voor de slaapruiimte is tussen de 15 en 20 graden Celsius. Kleed het kindje niet te warm. Je kunt voelen of het kindje het warm of koud heeft door zijn nekje te voelen. Dit doe je met de bovenkant van je vingers. Als het nekje lauw aanvoelt, is het goed. Je kunt bijlage 1 gebruiken bij het bepalen welk beddengoed en welke kleding je gebruikt bij welke temperatuur.

Onder de 15 graden Celsius wordt de verwarming aangezet of krijgt het kindje meer kleding aan.

De temperatuur wordt zo geregeld dat zij niet onder de 15 graden Celsius komt, en zo min mogelijk boven de 20 graden Celsius uitstijgt. Het laatste is bij extreme hitte soms moeilijk te voorkomen. Pas dan de kleding van het kindje aan en dek het kind niet toe. Zonwering en airco kunnen waar mogelijk helpen de temperatuur te beperken. Goede ventilatie is belangrijk, ventileer de slaapplek regelmatig. Het is beter om het verschil tussen binnen- en buitentemperatuur niet te groot te maken op tropische dagen. Een vuistregel is ongeveer 5 graden verschil, dus 5 graden koeler binnen dan buiten.

De slaapruiimte is rookvrij en wordt dagelijks goed geventileerd.

De omgeving is veilig: zet het bedje niet in de buurt van (gordijn) koorden en snoeren. Hang een mobiel buiten bereik van het kind. Hij is om naar te kijken, niet om mee te spelen.

Rol en verantwoordelijkheid van de pedagogisch professional

- Controleer altijd goed of het bedje op slot is. Het team maakt onderling goede afspraken over hoe je jezelf en elkaar alert houdt op de veiligheid.
- Aandacht voor slapende kinderen is essentieel. Kijk regelmatig bij een slapend kind of alles goed gaat. Controleer alle kinderen wanneer je er één naar bed brengt. Dit geldt voor kinderen tot 2 jaar.
- Bij startende baby's in de eerste weken, baby's met koorts en baby's die bijna gaan draaien naar de buik controleren we vaker.

- Zorg er ook voor dat je bij het langslopen van het slaapkamertje kunt zien of de kinderen rustig slapen. Je kunt daarnaast een babyfoon (met camera) in de slaapkamer gebruiken (informeer ouders altijd goed over het gebruik van een babyfoon met camera).
- Kinderen die net gestart zijn worden indien mogelijk op de groep te slapen gelegd.
- Geef een baby die gewend is aan een fopspeen deze ook consequent op de opvang. Verandering in de routine kunnen het risico op wiegendood vergroten.
- Een kind wordt nooit vastgebonden in bed. Gebruik geen tuigje, koord of snoer in bed.
- Baby's mogen binnen niet slapen met een mutsje. Het hoofdje is belangrijk voor de warmte regulatie.
- Geen flessen of drinkbekers mee in bed (verslikkingsgevaar).
- Geen haarspeldjes, strikjes of elastiekjes in het haar waarbij verstikkingsgevaar optreedt. Alleen als ouder hier [toestemming](#) voor geeft en de haaraccessoires niet uit het haar gehaald kunnen worden.
- Controleer als een kind in bed een knuffel krijgt dat dit een veilige, niet te grote knuffel is (klein knuffeldoekje zonder vulling). Een knuffel is bij voorkeur gemaakt van goed wasbare textiel, mag geen kleine onderdelen hebben die los kunnen raken en de vulling mag er niet tussen uitkomen. Let erop dat aan de knuffel en de speen geen touwtjes of kettingen zitten. Alleen als ouder hier [toestemming](#) voor heeft gegeven.
- Til nooit kinderen aan de handen uit bed.

De pedagogisch professionals zijn verantwoordelijk voor het toepassen van de voorzorgsmaatregelen. Zij worden geacht eventuele problemen in de praktijk te signaleren, te verhelpen en te melden. Defect materiaal (sluiting bedjes, niet passende matrasjes etc.) die de veiligheid in het geding brengen worden meteen verholpen. De bedjes worden niet gebruikt zolang de mankementen niet verholpen zijn.

B. Richtlijnen ten aanzien van het inbakeren van baby's

Letterlijk gezien is inbakeren 'het van schouders tot voeten inwikkelen van een kindje'. Inbakeren kan niet los gezien worden van rust en regelmaat. Geen klokregelmaat, maar een ritme afgestemd op de behoeftes en het tempo van het kindje. In het kort is dit: slapen-voeden-wakker-slapen-voeden-wakker-enz.

Inbakeren is een directe aanpak om het kindje meer en beter te laten slapen waardoor hij minder gaat huilen. Inbakeren is niet alleen goed voor huilbaby's, maar voor alle baby's die moeite hebben om in slaap te vallen en dieper in slaap te komen. Juist als een vicieuze cirkel dreigt te ontstaan is het inbakeren een heel mooi hulpmiddel om het slaap-waakpatroon bij te sturen.

Richtlijnen SKSG bij verzoek om in te bakeren

Het kan voorkomen dat de ouders met het verzoek komen om hun baby in te bakeren, omdat zij dit thuis ook doen. Onder bepaalde condities kan door de pedagogisch professional aan dit verzoek voldaan worden. Het [toestemmingsformulier veilig slapen](#) moet altijd ondertekend worden door ouder. Ouders hebben deskundig advies ingewonnen bij een kinder- of jeugdarts of verpleegkundige van het consultatiebureau.

Voorwaarden:

- Ouders zijn op de hoogte van de risico's van het inbakeren.
- Ouders beheersen de inbakermethode zelf.
- Pedagogisch professionals krijgen van de ouders uitleg over hoe hun kind ingebakerd moet worden. Als pedagogisch professionals de handelingen niet beheersen mogen zij een kind niet

inbakeren. Ook wanneer een pedagogisch professional zich niet comfortabel en bekwaam voelt om in te bakeren, mag de pedagogisch professional niet inbakeren.

- Het toestemmingsformulier veilig slapen wordt samen met de ouders ingevuld en ondertekend.
- Pedagogisch professionals mogen nooit op eigen indicatie/initiatief besluiten een baby in te bakeren bijv. als zij vinden dat het kind overmatig veel huult.
- Inbakeren gebeurt alleen met een daartoe speciaal ontworpen inbakerdoek. Deze wordt door de ouders zelf meegenomen. Deze zijn verkrijgbaar in babywinkels.
- De baby wordt stevig ingepakt met de armpjes langs het lichaam. Rondom de beentjes zit de doek losser zodat de baby de beentjes kan optrekken en spreiden. Dit is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van de heupen.

Risico's

Ondeskundig inbakeren (te strak, op een verkeerde manier of te langdurig een baby inwikkelen) kan motorische storingen of heupafwijkingen bevorderen. Hier kan een baby later last van krijgen.

Inbakeren is alleen veilig bij baby's in de leeftijd van ongeveer 6 weken tot 4 à 5 maanden. Het advies is om inbakeren bij voorkeur na de 4^e maand af te bouwen en uiterlijk na de 6^e maand te stoppen in verband met toenemende veiligheidsrisico's. Wanneer een baby begint met het draaien naar de buik, moet het inbakeren direct gestopt worden.

Er kunnen medische redenen zijn om af te zien van het inbakeren van het kind. Deze redenen worden de zogenaamde contra-indicaties genoemd. Deze zijn:

- (Verhoogde kans op een) dysplastische heupontwikkeling
- Koorts
- Eerste 24 uur na D(K)TP, HIB of andere vaccinaties
- Ernstige luchtweginfectie en/of benauwdheid
- Voorkeurshouding (scoliose) door een afwijking in de wervelkolom.
- Als een kind eczeem heeft of spuugt, is het raadzaam van te voren te overleggen met een arts of een baby consulente.
-

C. Handelen in geval van calamiteit

Als er ondanks alle voorzorgmaatregelen toch een baby in slechte conditie wordt aangetroffen, handel je 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.
- Maak notities, inclusief alle tijdstippen wanneer er wat wordt gedaan vanaf het moment waarop de baby gevonden is.

Heb je vragen of opmerkingen over dit protocol, mail dan naar kwaliteit@sksg.nl

Hulpmiddelen en meer informatie

Dit protocol is tot stand gekomen m.b.v. voorlichtingsmateriaal van:

- Stichting Consument en veiligheid. Volgt de richtlijnen uit het protocol veilig slapen in de dagopvang (www.veiligheid.nl)
- Stichting Wiegedood (www.wiegedood.nl)
- Expertisegroep Wiegedood (<https://www.wiegedood.org/stichting/expertisegroep/>)
- Wij volgen het modelprotocol Veilig Slapen in de KOV september 2025 (<https://www.veiligheid.nl/themas/kinderveiligheid/protocol/protocol-veilig-slapen-de-kinderopvang>)
- Kinderveiligheid (www.kinderveiligheid.nl)
- TOG waarde (https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/hoe-warm-kleed-je-je-baby-aan-bed-check-de-tog-waarde?_gl=1*es32u*_gcl_au*NDk1NDQ0NzYzLjE3Mzc0NDU0MDE)
- Warenwetbesluit kinderbedden en boxen: <https://wetten.overheid.nl/BWBR0004710/2025-01-01>
- De veilig slapen adviezen berusten op de JGZ-richtlijn Preventie Wiegedood en worden in Nederland breed ondersteund door alle (medische) organisaties die zich bezighouden met babyzorg. De basis wordt gevormd door de door TNO ontwikkelde **richtlijn Preventie Wiegedood** uit 2007.
- Inbakeren (www.inbakeren.nl)
- Pacco inbakerdoeken (www.pacco.nl)
- Vereniging Borstvoeding Natuurlijk (www.vbn.borstvoeding.nl)
- Check je leefomgeving (<https://www.atlasleefomgeving.nl/check-je-plek>)

Bijlage 1: Hoe warm kleed je je baby aan in bed? Check de TOG-waarde

Baby's hebben het soms te warm of te koud als ze slapen. Dat is niet goed voor ze. Je wilt weten hoe je je baby het beste kunt aankleden en toedekken. Daarvoor kun je de TOG-waarde gebruiken.

Wat is de TOG-waarde en waarom is het belangrijk?

Babykleding, slaapzakken en dekens zijn warmer of minder warm. Dat kun je zien aan de TOG-waarde (Thermal Overall Grade). Hoe hoger de TOG-waarde, hoe warmer de kleding of het beddengoed is. Hoe lager de TOG-waarde, hoe koeler. De TOG-waarde staat meestal op het label.

Baby's 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. Als een baby te warm is, kan hij oververhit raken. Dat is gevaarlijk. Het kan wiegendood veroorzaken.

Zo zorg je dat de baby de juiste temperatuur heeft

De beste temperatuur voor de slaapkamer van de baby is 15 - 20°C. Je kunt voelen of de baby het warm of koud heeft door zijn nekje te voelen. Dat doe je met de bovenkant van je vingers. Als het nekje lauw aanvoelt, is het goed.

In deze tabel zie je welke combinatie van slaapzak en kleding je het beste kunt gebruiken bij verschillende temperaturen. In elke slaapzak staat de TOG-waarde vermeld, soms wordt het ook vermeld in pyjama's. Je moet de waarden van de kleding en slaapzak bij elkaar optellen. Volgens deze tabel slaapt een kind alleen in een slaapzak, zonder laken en deken.

Temperatuur	TOG-waarde slaapzak	Kleding
16-18°C	2.5	Romper lange mouw + pyjama lange mouw
18-20°C	2.5	Romper zonder mouw + pyjama lange mouw
20-22°C	1.0	Romper lange mouw
22-24°C	1.0	Romper korte mouw
24°C en warmer	0.5	Romper zonder mouw

Let op: de TOG-waarde geldt alleen voor binnen. Je mag de TOG-waarde dus niet gebruiken voor buiten.

<https://www.kinderveiligheid.nl/adviezen/tips-en-advies/hoe-warm-kleed-je-je-baby-aan-bed-check-de-tog-waarde>