



Zo voorkom je wiegendood - 01/04/2009

Wiegendood valt nooit uit te sluiten. Je kunt wel zorgen dat het kind in maximale veiligheid kan rusten. Dit zijn de aanbevelingen.

01 Leg het kind te **slapen op de rug** in plaats van op de buik. Zorg wel dat het kind leert op de buik te spelen. Het risico op wiegendood is namelijk het hoogst bij kinderen die voor het eerst op de buik slapen.

02 **Dek het kind lichtjes toe** tijdens de slaap. De baby mag het niet te koud of te warm hebben. Laat het aangezicht bloot.

03 Laat het kind slapen op een stevige **matras die past** in het kader en houtwerk van het bed. Vermijd het risico op verstikking door kettinkjes en objecten die het gelaat kunnen bedekken, te verwijderen.

04 **Nooit roken** in dezelfde kamer als waar het kind zich bevindt.

05 Dien het kind alleen **geneesmiddelen toe op doktersadvies**. Ook moeders die borstvoeding geven, moeten die regel respecteren.

06 Kinderen slapen beter **nooit bij de ouders** in hetzelfde bed.

07 Het gebruik van de **fopspeen** is dan weer wel aan te raden. Kinderen die een fopspeen krijgen toegestopt, lopen een opvallend lager risico op wiegendood, al is dat een theorie waarover de meningen uiteen lopen. (DMS)

(DMS)