

# Veilig samen slapen

Onderzoek toont aan dat 70% van de ouders wel eens in slaap valt met de baby in de armen, in bed, in de zetel,... Niet elke slaapsituatie is zomaar veilig. Omdat geïnformeerde keuzes beter zijn dan handelen uit onwetendheid geven we graag enkele tips rond veilig samen slapen.

- Laat je baby niet alleen in het volwassen bed.
- Leg je baby niet tussen 2 personen in.
- Leg je baby met het hoofd aan het hoofdeinde van het volwassen bed.
- Leg je baby in rugligging op een stevige matras.
- Leg je baby niet op een kussen, een banaankussen of in nestzak.
- Gebruik een slaapzak voor je baby of vervang het dekbed door een dun deken. Zorg ervoor dat het beddengoed het gezicht van je baby niet kan bedekken.
- Zorg dat je baby niet uit bed kan vallen. Je kan de matras op de lattenbodem op de grond leggen om het risico op vallen te verminderen.
- Zorg dat je baby voldoende ruimte heeft en niet gekneld kan geraken tussen de matras en de muur, een nachtkastje of een bedhek.
- Als je medicijnen neemt die slaperigheid veroorzaken, alcohol gedronken hebt of drugs genomen hebt, is samen in bed slapen niet veilig.
- Als jij of iemand in jouw bed rookt, is samen slapen in bed niet veilig.
- Is je kindje te vroeg geboren? Best wachten tot je kindje minstens de (gecorrigeerde) leeftijd van drie maanden heeft alvorens samen te slapen.

Borstvoeding geven is een extra veiligheidsfactor wanneer je je baby bij jou in bed wil nemen! Als een vrouw borstvoeding geeft, helpen verschillende hormonen mee om zowel zichzelf als je baby te reguleren: ze zorgen er voor dat je niet op je baby zal rollen, dat je je lichaamstemperatuur aanpast als je baby te warm of te koud krijgt én dat je snel zal reageren mocht je baby in ademnood zijn.



#planeetkind

Vragen over de slaapsituaties in je gezin?

We helpen je graag verder op  
[www.groei.gent](http://www.groei.gent).

Gelijkgestemde mama's vinden?  
Op [www.lalecheleague.be](http://www.lalecheleague.be) kan je elke dag terecht!