

## Tien tips ter preventie van wiegendood

Wiegendood is het plots, onverwacht en onverklaard overlijden van een baby met een leeftijd tussen 2 weken en 1 jaar. Het risico op wiegendood wordt sterk verminderd wanneer je een aantal tips rond veilig slapen in acht neemt.

**Tip 1: een veilige slaapomgeving.** Leg je baby op een stevige matras en gebruik geen hoofdkussen

**Tip 2: een veilige slaaphouding.** Leg je baby bij voorkeur op zijn rugje te slapen.

**Tip 3: een regelmatig levensritme.** Respecteer het slaapritme van je baby en zorg ervoor dat je baby voldoende slaap krijgt.

**Tip 4: wees waakzaam.** Ga regelmatig kijken bij lange of hevige huilbuien vóór het inslapen. Raadpleeg je arts bij recente gedragsveranderingen van je baby. Regelmatig toezicht tijdens de slaap is belangrijk.

**Tip 5: veilig toedekken.** Dek je baby lichtjes toe en gebruik geen donsdeken

**Tip 6: een veilige slaapkamertemperatuur.** Voor kinderen jonger dan 8 weken mag de slaapkamertemperatuur nooit meer dan 20° C bedragen. Na de leeftijd van 8 weken bedraagt de ideale slaapkamertemperatuur 18° C. Verlucht dagelijks de slaapruiimte.

*(vervolg op volgende pagina)*

**Tip 7: een rookvrije omgeving.** Rook niet tijdens je zwangerschap en ook niet in de kamer waar je baby zich bevindt.

**Tip 8: vermijd geneesmiddelen.** Geef je baby geen geneesmiddelen zonder doktersvoorschrift, zeker geen hoestsiroop.

**Tip 9: borstvoeding.** Het geven van borstvoeding werkt beschermend tegen wiegendood.

**Tip 10: blijf bij de baby in de buurt.** Laat je baby, indien mogelijk, de eerste 6 maanden bij jou in de kamer slapen, maar niet in je bed.

## Praktisch

Heeft u vragen over wiegendood of wenst u bijkomende informatie? U kan steeds contact opnemen met onze kinderartsen of met de kinderafdeling:

### Campus Aalst

**Secretariaat** - 053 72 41 55

**Kinderafdeling** - 053 72 43 80

#### Nuttige telefoonnummers

- Onthaal: 053 72 41 11
- Spoedopname: 053 72 42 48

### Campus Asse

#### Kinderafdeling

02 300 63 01

#### Nuttige

#### telefoonnummers

- Onthaal: 02 300 61 11
- Spoedopname: 02 300 63 61

#### Disclaimer

*De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts. - Versie april 2023*