

## Baby op komst

### Babyspullen aanschaffen

Een veilig ledikantje heeft een spijlbreedte tussen viereenhalf tot zesenhalf centimeter. Het moet stevig en splintervrij zijn. De bodem moet goed ventileren omdat baby's veel vocht produceren in hun slaap en mag niet doorzakken. Een matrasbeschermer onder matras is niet nodig. Een veilige wieg heeft spijlen of een open structuur zoals een open geweven stof. Dit moet stevig vastzitten en mag niet gemaakt zijn van kussen-achtige materialen in verband met de ventilatie van de zijwanden. Het matras moet goed passen en rust op een stevige bodem. Een aanschuifwiegje (co-sleeper) is niet noodzakelijk. Als je er één aanschaft is het belangrijk dat de zijwand omhoog gezet wordt als moeder en baby gaan slapen. De kinderwagenbak is geen geschikte slaapplek. (De wagenbak heeft een dichte bodem en gesloten wanden waardoor er onvoldoende luchtcirculatie is).

Een veilige matras is een stevige (niet te zachte) goed passende matras eventueel met ventilerende toplaag, bijvoorbeeld met honingraatstructuur. Er bestaan geen matrassen die wiegendood voorkomen! Een plastic matras of een matras met korrels is niet veilig. Koop je matras liever niet op marktplaats in verband met vocht of schimmels.

Kijk op [loes.nl](https://www.loes.nl) voor de spullen die je nodig hebt om het bedje op te maken en de verzorging van je baby.

<https://www.loes.nl/tips/zwanger/ouderschap/hoera-zwanger!-welke-spullen-heb-ik-nodig-voor-mijn-baby.html>

### Veilig slapen

Wiegendood is een plotselinge en onverwachte dood van je kindje (tot de leeftijd van twee jaar). Je kunt het risico op wiegendood verkleinen door een veilige slaapplek; bij voorkeur de eerste zes maanden bij jou op de slaapkamer. Slaap niet samen met je baby in één bed (samen slapen is een risicofactor voor wiegendood). Ook niet op een aankleedkussen of babynestje bij jou in bed. De kans op warmtestuwing of verstikking is te groot. Leg je baby vanaf dag één op de rug (niet op de zij of op de buik) te slapen. Het is bewezen dat het risico op wiegendood kleiner is door rugligging! Leg geen knuffels of andere spullen (zijligkussen, hoofdbeschermer, babynestje) in het bedje van je baby. Dit kan de ademhaling belemmeren of je baby kan bekneld komen te zitten. Leg nooit je baby vast, ook niet met zogenaamd veilige slaapzakriemen of stabilisatiekussens. De veiligheid is niet bewezen. Zorg dat je baby het niet te warm heeft (warmtestuwing). Door slechte ventilatie in de kinderkamer en teveel lagen beddengoed kan een kind het te warm krijgen of kan zijn ademhaling worden belemmerd. Gebruik daarom altijd een dekentje (enkele laag) en maak het bedje laag op of gebruik een passend slaapzakje zonder dekentje. Plaats het ledikant of wiegje niet tegen een verwarming of bij loshangende snoeren of touwtjes van zonnewering. Je kindje kan zich hierin verstrikken. Voorkom dat je baby in aanraking komt met rook. Er is een duidelijk verband tussen roken en wiegendood.

### Het gebruik van kruiken

Kruiken zijn bedoeld voor een ledikant of wieg (niet voor in een kinderwagen) en worden gebruikt op advies van de kraamverzorgende. Je dient ze wel aan te schaffen of te lenen voordat je gaat bevallen. De meeste ouders gebruiken een heet water kruik of een elektrisch oplaadbare kruik. Als je voor een elektrisch oplaadbare kruik kiest, is het verstandig om ook een heet water kruik in huis te hebben. Een kersenpittenkruik wordt afgeraden vanwege het gevaar op spontane ontbranding. Ook een rubberen kruik wordt ontraden.

### Een veilige omgeving

Hierbij kun je denken aan veiligheid bij praktische handelingen: de wipstoel alleen op de grond gebruiken, niet heet drinken met baby op schoot en met één hand altijd contact houden met je baby tijdens de verzorging.

### Huisdieren en veiligheid

De meeste huisdieren zijn gevoelig voor verandering in routine of omgeving. Laat het dier daarom tijdens je zwangerschap vast wennen aan het nieuwe ritme en pas geleidelijk de hoeveelheid aandacht aan. Laat een kat of hond nooit alleen met je baby. Voor veel honden of katten is een pasgeboren baby een indringer die veel aandacht vraagt. Probeer ervoor te zorgen dat je huisdier de aanwezigheid van de baby leuk gaat vinden. Dat kun je doen door hem aandacht te geven als je kind wakker is en probeer je huisdier gerust te stellen door hem te belonen als de baby erbij is. Huisdieren dragen gezonde en ziekmakende bacteriën, parasieten of ander ongedierte over en baby's hebben nog geen weerstand tegen infectieziekten. Neem extra hygiënemaatregelen en laat je (kind) niet door de hond likken.

### Brandveiligheid

Rook is de grootste bedreiging bij een woningbrand. Als je slaapt ruik je niks! Je wordt dus niet wakker van rook. Rookmelders maken veel lawaai en zijn daarom van levensbelang. Hang overal goed werkende rookmelders waar brand kan ontstaan en in de ruimtes waarin je ligt te slapen. Test regelmatig je rookmelders en vervang op tijd de batterijen. Sluit 's avonds voor je gaat slapen de binnendeuren (dus ook jullie slaapkamerdeur en die van

je baby). Dit kan wel vijftien tot twintig minuten vertragen tot de rook binnendringt! Oefen na je kraamtijd je vluchtplan. Het is goed om met je partner af te spreken via welke weg je het huis ontvlucht, wie de baby meeneemt en houd de vluchtweg vrij.

### **Gebruik van een autostoel**

Op veiligheid.nl staat een keuzewijzer die je helpt een goed stoeltje te kiezen die past bij jouw auto (i-Size of ISOFIX). Er zit namelijk verschil de manier waarop de autostoel wordt bevestigd in de auto. Ook moet een stoeltje passen bij het gewicht en bij de lengte van je kind. Veiligheid.nl adviseert in het algemeen om je kindje achteruit te vervoeren op de achterbank. De airbags op die plek moeten uitgeschakeld kunnen worden. Neem je auto mee als je een stoeltje koopt en laat de verkoper voordoen hoe het werkt.

### **Borst- of kunstvoeding?**

De eerste melk bevat extra veel afweerstoffen en beschermt tegen allerlei ziektes en infecties. Borstvoeding is altijd bij de hand en op juiste temperatuur. Het stimuleert de band tussen jou en je baby onder andere door huid-op-huid-contact. Door het geven van borstvoeding kom je bovendien makkelijker op je oude gewicht.

Als je minstens drie maanden borstvoeding geeft verlaagt dit het risico op wiegendood. De samenstelling van borstvoeding groeit mee met de leeftijd van jullie baby.

Kunstvoeding is een goed alternatief voor je baby. Fabrikanten proberen zo veel mogelijk borstvoeding na te maken. Welk merk je kiest, maakt niet uit. Ouders maken keuze met elkaar over borstvoeding of kunstvoeding. Er is geen reden om niet voor borstvoeding te kiezen om een band op te kunnen bouwen door de vader. Dit kan ook bij borstvoeding erg goed!

### **Kraamverzorging**

De kraamverzorgende helpt jullie thuis op gang na de bevalling, zij geeft steun bij opstarten borst- of kunstvoeding en ze geeft uitleg over veilig slapen en over de verzorging van je baby.

Een gespecialiseerde kraamverzorgende assisteert bij de thuisbevalling en bij een poliklinische bevalling.

### **Huilen**

Als je baby huilt, kan dat zijn omdat hij honger heeft, moe is, of over zijn slaap heen door alle indrukken die hij heeft opgedaan. Het kan ook zijn dat je baby zich naar voelt, een natte luier heeft, zich alleen voelt, bang, of misschien akelig is van het lange liggen. Baby's kunnen zichzelf nog niet geruststellen. Door ze aan te raken, op te nemen, vast te houden, en troostend toe te spreken kan jouw baby zich weer ontspannen en veilig voelen. Rond zes weken zie je een piek in het huilgedrag, daarna wordt het minder. Na drie maand neemt het huilen af.

### **Wat is draaiend verzorgen?**

Je draait je baby tijdens het verzorgen. Optillen van je baby doe je draaiend met steun onder de billetjes en schouderjes. Draaiend verzorgen is goed voor de ontwikkeling van je baby. Het geeft geborgenheid en je maakt gemakkelijker contact.

### **Voorkom een afgeplat hoofdje (voorkeurshouding)**

Leg je kind in rugligging afwisselend met het hoofdje naar links en naar rechts te slapen en neem je kind afwisselend links en rechts op de arm, ook bij de voeding. Baby's kijken graag naar het daglicht. Draai het bedje af en toe eens andersom zodat het raam zich aan de andere kant bevindt. Leg de baby regelmatig op de buik, maar alleen als hij wakker is en jij erbij bent.

### **Rust en regelmaat**

Rust en regelmaat zorgen voor voorspelbaarheid in je verzorgingspatroon en rust in de omgeving van je baby. Het helpt je baby rustiger te worden als hij erg veel huilt en onrustig is. Je hanteert een vaste volgorde in je handelingen, vermijdt prikkels en legt je baby wakker in een strak opgemaakt bedje.

### **Slapen en slaapsignalen**

In de eerste drie maanden heeft je baby een onregelmatig slaappatroon met veel korte slaapjes. Later ontwikkelt je baby meer regelmaat in het slaappatroon. Het gemiddelde aantal uren slaap per etmaal bedraagt zestien tot zeventien uur. Hoe ouder je baby wordt, hoe minder hij slaapt. Slaapsignalen bij je baby kun je herkennen aan geeuwen, wegstaren of druk doen of huilerig worden.

