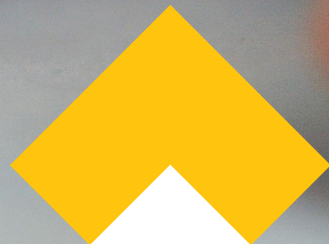


# bink

## SLAAP LEKKER!

Veilig slapen op  
het kinderdagverblijf

SAMEN  
GROEIEN  
MET  
PLEZIER



## Veilig slapen op het kinderdagverblijf

In de eerste levensjaren slaapt een baby heel veel. Slapen op de opvang gaat anders dan thuis. Om ervoor te zorgen dat je kind op het kinderdagverblijf goed en veilig slaapt, werken we met het protocol Veilig slapen, dat is gebaseerd op de richtlijnen van het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid.

Voor baby's is de overgang van thuis naar de opvang een grote verandering. Samen met jou willen we ervoor zorgen dat deze overgang fijn en prettig verloopt. In deze flyer lees je wat je thuis kunt doen om je baby alvast voor te bereiden op slapen bij ons op de dagopvang.

### Een vast bedritueel

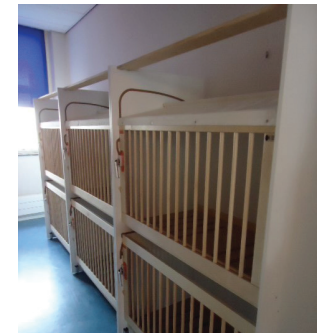
We volgen zo veel mogelijk het ritme van je baby en leggen hem in bed als hij daaraan toe is. De hoeveelheid slaapjes is afhankelijk van de behoefte van je kind. We bespreken graag met je hoe je kind dit thuis gewend is. De peuters slapen vaak één keer per dag, na de lunch.

Bij het naar bed brengen volgen we een vast ritueel. We zorgen voor een fijn een-op-eenmoment tijdens het verschonen en omkleden. We houden oogcontact, praten zacht, benoemen wat we doen en wat je baby doet. We zingen een liedje of praten over wat we zien en gedaan hebben. We doen alles zo veel mogelijk in dezelfde volgorde. Zo herkent je kind wat er gaat gebeuren. Als je baby een eigen knuffel en/of speen heeft geven we deze, we doen een slaapzak aan en leggen hem in bed. Soms zetten we een slaapliedje aan in de slaapkamer.

Een vast bedritueel helpt je baby tot rust te komen en prikkels achter zich te laten. Wanneer je kind ontspannen is wanneer hij in bed wordt gelegd, valt hij makkelijk en rustiger in slaap.

### Een veilig bedje

De overgang van een wiegje naar een bedje kan voor een baby wennen zijn. Bij ons slapen baby's in een eigen bedje in een slaapkamer. Het is daarom belangrijk dat je baby thuis al geleerd heeft om in een eigen bedje te slapen. De bedjes voldoen aan de veiligheidseisen, zo hebben bijvoorbeeld de spijlen de juiste afstand en is het matras goed passend en stevig.



## Slapen op de rug

Wij laten kinderen altijd op hun rug slapen. Baby's die op hun buik slapen, lopen een groter risico op wiegendood. Kinderen die zelf op hun buik rollen en nog niet van buik naar rug kunnen draaien, leggen we terug op hun rug. Dit is meestal in de leeftijd tussen 4 en 8 maanden. Kinderen die al goed kunnen terugdraaien en zelf op hun buik gaan liggen, draaien we niet terug. We kijken elke 15 à 20 minuten of je kind nog lekker ligt te slapen. Natuurlijk staat ook de babyfoon aan.

Slaapt jouw baby graag op zijn buik? Dan is het fijn als je je kind thuis al laat wennen aan slapen op zijn rug. Dit zorgt voor een soepelere overgang naar het slapen bij ons op de opvang.

## Niet inbakeren

Wij bakeren kinderen niet in, omdat we niet kunnen voldoen aan de gestelde richtlijnen die hiervoor gelden vanuit het Nederlands Centrum voor Jeugdgezondheid. Voor je kind is het belangrijk dat je thuis al oefent met het niet-ingebakerd slapen, zodat de overgang naar het slapen op het kinderdagverblijf makkelijker verloopt.

## Een eigen slaapzak

Elk kind heeft bij ons zijn eigen slaapzak. Die verzorgen wij en hoeft je dus niet mee te nemen van thuis. Een goed passende, katoenen slaapzak is de meest veilige manier om je kind warm te houden tot hij twee jaar is. Peuters kunnen, in overleg met de ouder, slapen in een slaapzak óf onder een katoenen dekentje. Natuurlijk zorgen we voor schoon beddengoed als je kind gaat slapen.

## Niet te warm of te koud

Een baby kan zijn lichaamstemperatuur niet altijd even goed regelen. Door de kamertemperatuur, het beddengoed en de kleding goed te combineren, voorkomen we dat je kind het te warm of te koud krijgt. In alle slaapkamers controleren we de temperatuur, idealiter ligt deze tussen de 15°C en 18°C. We luchten de kamer dagelijks.

In warme zomers gebruiken we soms een airco op de slaapkamers. Het is niet gezond om meer dan 5 graden terug te koelen, want dan wordt het temperatuurverschil met buiten te groot. Bij extreem warm weer kan een slaapkamer dus warmer zijn dan het ideaal. We passen de kleding en slaapzakjes daarop aan.



### Inge, moeder van Myrd (1 jr.):

*'Myrd was een echte buikslaper. Geweldig hoe hij, na thuis goed oefenen, na een week wennen op het kinderdagverblijf ook op zijn rug sliet. Een hele zorg minder!'*



## Veilige knuffels

Er bestaan veel soorten knuffels. Helaas kan je er niet van uitgaan dat deze altijd veilig zijn voor een baby om mee te slapen. Daarom hebben we op de opvang afspraken gemaakt over knuffels die mee naar bed mogen.

Je kind mag één vertrouwde, veilige knuffel of doekje van thuis mee naar bed nemen. De knuffel of het doekje:

- ✓ bestaat uit één geheel
- ✓ voelt overal zacht aan
- ✓ heeft geen beschadigingen
- ✓ is kleiner dan het hoofd van je baby
- ✓ is vrij van touwtjes, lintjes en strikjes, oogjes of knoopjes
- ✓ bevat geen muziekdoozje, belletjes of balletjes binnenin.

Kijk op [www.binkkinderopvang.nl/veilig slapen](http://www.binkkinderopvang.nl/veilig-slapen) voor voorbeelden van veilige knuffels. Speenkoorden en knuffels maken we los van de speen en gaan niet mee naar bed. Ook speelgoed gaat niet mee naar bed.

## Geen sieraden!

Wij leggen kinderen zonder sieraden (oorbellen, armbandjes, kettingen en ringen) in bed. Ook blouses en kleding met een capuchon of koordjes gaan uit. Dit vanwege de veiligheid. Het is fijn als je hier rekening mee wilt houden als je je kind komt brengen.

## Buiten slapen

Op veel van onze vestigingen hebben we ook speciale buitenbedjes, waarin baby's vaak heerlijk en diep slapen. De frisse buitenlucht is goed voor hun longen en zorgt voor een grotere opname van vitamine D, wat de weerstand verhoogt. Je kind slaapt alleen in een buitenbedje als jij daarvoor toestemming geeft. En of je kind nu binnen of buiten slaapt, we checken regelmatig om te kijken of hij nog lekker ligt te slapen.

## Anders dan thuis

Wij begrijpen dat het thuis anders gaat dan hoe wij werken op de dagopvang. We hopen dat jullie door de informatie in deze flyer voorbereid zijn op deze verschillen en je kind alvast laten wennen aan het slapen in een slaapzak met een veilige knuffel en het slapen op de rug. Dan slaapt je kind op de opvang net zo lekker als thuis!

## Vragen?

Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met een van de pedagogisch medewerkers of je vestigingsmanager.