

Opmaken wieg of ledikant

Als je ervoor kiest om een wiegje te gebruiken, doe dit dan alleen in de eerste drie maanden. Daarna is de kans groter dat je kindje op de zij kan rollen en ademhalingsproblemen krijgt als hij of zij tegen de wand van het wiegje aan ligt. Een veilige wieg is minimaal 30 cm diep, 45 cm breed en 80 cm lang, met spijlen (met een spijlafstand van tussen de 4.5 en 6.5 centimeter) of een zijkant met een open structuur, zoals een open geweven stof.

Het wiegje of ledikantje maak je in de volgende volgorde op:

- matras
- molton onderlegger
- (hoes)onderlaketje
- zeiltje
- molton onderlegger of flanellen luier
- hydrofielluier
- lakentje
- twee dekentjes

Leg een molton onderlegger over het gehele matras. Trek een (hoes)onderlaketje glad over de molton. Bescherm het matras en onderlaketje met een smal zeiltje, dat je ter hoogte van de billen van de baby legt. Het zeiltje bedek je met een molton onderlegger of een flanellen luier.

Ter hoogte van het hoofdje leg je een hydrofielluier. Dit is praktisch als de baby heeft gespuugd. Leg twee dekentjes 20 centimeter onder de bovenkant van het lakentje en sla het lakentje terug.

Maak het bedje zo op dat je kindje met zijn voetjes vrij dicht bij het voeteneinde ligt en het beddengoed tot zijn schouder reikt. Deze manier van opmaken wordt *verkort opmaken* genoemd. Op deze manier kan je baby nooit helemaal onder het beddengoed komen en blijft zijn hoofdje vrij. We adviseren de eerst twee jaar geen dekbed of deken in dekbedhoes te gebruiken. Dit kan veel te warm zijn en je kindje kan zich gemakkelijk onder of in het beddengoed wurmen. Dit kan de ademhaling belemmeren. Het verkort opmaken met een deken en lakentje is veiliger.

Vouw het beddengoed dat te groot is onder het matras door. De laag onder het voeteneinde van het matrasje mag niet te dik zijn, omdat de baby anders met het hoofdje naar beneden ligt.

Meer informatie over veilig slapen en veilige producten vind je op de website van Consument en veiligheid (<http://www.veiligheid.nl/kinderen/in-bed>).

Vanzelfsprekend kun je met je vragen ook terecht bij ons. De kraamverzorgende die bij je wordt ingezet is graag bereid je te helpen en je vragen te beantwoorden.