

Het begrip wiegendood, ook wel 'Sudden Infant Death Syndrome' (SIDS), betekent een plotselinge en onvoorziene dood van een ogenschijnlijk gezond kind. Over de oorzaken van wiegendood is nog veel onduidelijk, maar door onderzoek weten is er inmiddels veel over de omstandigheden bekend waaronder wiegendood zich voordoet. Er zijn een aantal risicofactoren. Sommige daarvan zijn niet te beïnvloeden, zoals het mannelijke geslacht, vroeggeboorte, laag geboortegewicht, meerlingen of jeugdige moederschap, maar een heleboel factoren heb je wel in de hand zoals buikligging, roken in de omgeving van het kind, en gebruik van een dekbed.

De volgende maatregelen zullen helpen om het risico op wiegendood te verkleinen:

Slaapomgeving:

- Leg de baby altijd op de rug te slapen
 - Het slapen op de buik is een van de belangrijkste risicofactoren voor wiegendood. Leg de baby daarom nooit, ook niet bij uitzondering, bijvoorbeeld als hij hevig huilt of ontroostbaar is, op de buik te slapen.
- Zorg dat de baby niet te warm ligt
 - Overmatige omgevingswarmte vermindert de wekbaarheid van de baby.
Dit gevaar dreigt bij:
 - een te hoge kamertemperatuur (centrale verwarming),
 - directe zonnestraling op wieg of bed,
 - te veel beddengoed
 - te warme kleding, na inbakeren
 - een muts of beddengoed over het hoofd en
 - een warme kruik of een elektrische deken
 - Zeker bij koorts dient men een baby niet extra warm in te pakken. Zolang de voeten warm aanvoelen heeft een baby het niet te koud, terwijl een zweetende baby het in de regel te warm heeft. De slaapkamer hoeft voor een voldragen baby niet warmer te zijn dan voor een volwassene. Een maximale kamertemperatuur van 18° C wordt aanbevolen.
- In de eerste twee jaren is een dekbed meestal te warm en dient daarom niet te worden gebruikt; één gewoon dekbed is namelijk even warm als drie of vier dekens! Een éénlaags dekentje (geen fleecedeken) in een ongevoerde dekbedhoes (hoesdeken) is wel veilig.
- Zorg dat het gezichtje niet bedekt is.
- Rook nooit in de omgeving van het kind.
- Zorg voor een veilige slaapomgeving
- Overdag kan een baby, indien mogelijk in de nabijheid van de gastouder, in eigen bed of in een goed campingbedje slapen. Het campingbedje dient voorzien te zijn van het originele matras welke in dezelfde verpakking komt als het campingbedje. Apart gekochte matrasjes mogen niet in het campingbedje gebruikt worden.
- Leg de baby bij voorkeur niet in de box te slapen; deze is daarvoor niet veilig ingericht.

De slaapplek:

- De spijlenafstand in de zijwand van een kinderbedje moet volgens de nieuwe Europese norm minimaal 4,5 cm en maximaal 6,5 cm zijn.
- Leg de baby niet in een bed voor volwassenen te slapen; dit is daarvoor niet veilig ingericht.
- Een dekbed en een hoofdkussen en een zogenaamde hoofdbeschermer horen in de eerste twee jaar niet in een wieg of bed;
- Een schapenvacht in wieg, bedje of kinderwagen kan onnodige risico's geven wanneer de baby op zijn buik draait; dit wordt dus afgeraden.

- Gebruik een stevig matras en geen plastic of zeiltje onder het onderlaken bij het hoofdgedeelte.
- Gebruik een bovenlaken met een enkele deken (geen fleecedeken) of een dekbedhoes met een enkele deken er in, maar geen combinaties.
- Leg de baby met de voeten bij het voeteneinde van de wieg of het bedje en maak dat kort op zodat de baby niet onder deken of laken kan schuiven. Met kort opmaken wordt bedoeld dat de baby onderaan in het bed ligt, waarbij de dekens wel tot aan de schouders reiken.
- In een niet-gevoerde trappelzak kan een baby in de zomer zonder extra beddengoed slapen. Kies een trappelzak die goed past rond hals en schouders zodat de baby niet naar beneden kan schuiven.
- Gebruik geen fixatiemiddelen om het omdraaien van de rug naar de buik te voorkomen.
- ~~Een ingebakerde baby moet zich niet kunnen omdraaien naar de buik omdat dit het risico van wiegendood sterk vergroot.~~ Gastouders aangesloten bij DOT gastouderbureau mogen de kinderen niet inbakeren.
- De wieg of het bed is geen speelbox. Vermijd kussentjes, tuigjes, speelgoed met snoer of koord en grote knuffelbeesten.

Overige maatregelen:

- Als een baby aan een fopspeen is gewend, is het belangrijk om die dan ook altijd (ook tijdens kinderopvang) voor het inslapen, zonder koord, aan te bieden en dit niet te vergeten.
- Zorg voor een veilige situatie wanneer de baby wakker is
- Laat een baby in de box niet alleen als hij begint met op zijn buik te draaien en nog niet terug kan draaien. Hij kan dan in moeilijkheden komen.
- Kies veilig speelgoed in de box zonder snoer of koord en geen kussen.
- Zet de box 's zomers niet in de volle zon.
- Laat een baby nooit alleen achter in een auto.
- Indien een draagzak wordt gebruikt, zorg er dan voor dat neus en mond altijd vrij zijn en dat de baby het niet te warm krijgt.
- Geneesmiddelen die een slaapverwekkende bijwerking hebben, zoals sommige hoestdrankjes, zijn ongeschikt voor baby's.
- Leg het bedje open na het slaapje om te luchten
- Ventileer de babykamer regelmatig
- Voorkom oververmoeidheid van de baby
 - Indien een baby langdurig gehuild heeft (bijv. omdat het overstuur is geraakt) kan een kind oververhit raken. Maar ook onrustige baby's die op het kindercentrum weinig slapen kunnen oververmoeid raken. Door een overmaat aan prikkels en/ of gebrek aan slaap

Wat te doen als u het niet vertrouwd

- Waarschuw de huisarts
- Waarschuw de ouders en DOT Gastouderbureau