



## → voorkómen van verstikking

Kleine kinderen stoppen van alles in hun mond. Knikkers en kleine onderdelen van speelgoed kunnen gevaarlijk zijn, maar ook in druiven, stukjes appel of ander voedsel kunnen ze zich verslikken of zelfs stikken. Denk ook aan touwtjes en koorden, die om de nek van je kindje kunnen komen. Dit zijn de belangrijkste tips om verstikking te voorkomen:

- Houd kleine voorwerpen, touwtjes en koorden buiten bereik van je kind.
- Controleer speelgoed op eventuele mankementen en losse onderdelen.
- Ruim het speelgoed van de oudste na gebruik meteen op, op een plek waar je jongste niet bij kan komen.
- Zorg voor een goede fopspeen met gaatjes in het schild.
- Hang de fopspeen nooit aan een touwtje om de hals van je baby. Maak je de speen vast aan de kleding van je kind, let er dan op dat het touwtje of lint niet langer is dan 22 centimeter.
- Blijf altijd bij je kind als hij eet.
- Zorg dat je kindje rustig zit tijdens het eten.

### **EHBO verstikken**

Dit doe je als het toch misgaat:

- Probeer het voorwerp met twee vingers voorzichtig uit de keel te halen.
- Lukt dit niet, leg je baby dan in de lengte over je onderarm, met het hoofdje bij je hand. Ondersteun het hoofd en klop met vlakke hand tussen de schouderbladen (niet te hard).
- Is je kind al wat groter, leg het dan over je knie, met het hoofd lager dan het lichaam en klop met vlakke hand tussen de schouderbladen.
- Raakt je kind bewusteloos, bel dan meteen 112 en probeer ondertussen nogmaals of je het voorwerp eruit kunt kloppen. Door de bewusteloosheid verslappen de spieren en schiet het voorwerp soms los.

## → samen op de fiets

Samen een stukje fietsen? Dat kan! Je kunt een babyautostoeltje of babyschelp in een fietskar of bakfiets zetten. Of bevestig het autostoeltje met een speciale drager achterop de fiets.

Kijk voor meer informatie en tips op [www.veiligheid.nl/fiets](http://www.veiligheid.nl/fiets)

## checklist → is de babykamer veilig?

- Vanuit het wiegje of bedje kan je baby niet bij (gordijn)koorden en snoeren.
- Alle spullen die je nodig hebt voor het verschonen, liggen binnen handbereik.
- De babyzalf, luierszakjes en andere spullen staan op een plek waar je baby niet bij kan. Ook niet als je je kindje aankleedt of aan het verschonen bent.
- Het bedje heeft luchtdoorlatende zijwanden. Als het bedje spijlen heeft, staan deze 4,5 tot 6,5 cm uit elkaar.
- De wieg of het bedje staat zo ver van de verwarming, dat je baby zich er niet aan kan branden.
- De matras is stevig en vlak en past goed in het bedje. Er is bijna geen ruimte tussen de matras en de zijkanten van het bed.
- De babykamer is aangenaam koel (16°C à 18°C) en er is genoeg frisse lucht.
- Er ligt geen kussen, dekbed, hoofdbeschermer of grote knuffel in het bedje.

### **Kun je alles afvinken?**

Dan ben je goed op weg de babykamer zo veilig mogelijk te maken voor je kind. Moest je één of meer hokjes openlaten? Pak die punten dan meteen aan. En kijk sowieso nog eens kritisch rond in de kamer.

## wil je meer informatie?

Wil je meer weten over hoe je kind veilig groot kan worden? Op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl) vind je een schat aan informatie. Je kan ook de Veilig Groot Worden app downloaden. Zo ontdek je snel of jouw huis klaar is voor je kind.

Deze folder is onderdeel van de serie 'Veilig groot worden'. Als je kindje ongeveer 4 maanden is, krijg je de folder 'Veilig verkennen'. Daarin komen de volgende onderwerpen aan bod:



- In de kinderstoel
- Mee op de fiets
- Veilig op de trap
- Brandwonden voorkomen (inclusief EHBO-tips)
- Veilig speelgoed
- Checklist: hoe kruipveilig is jouw huis?

### **© VeiligheidNL**

Deze publicatie is samengesteld met de grootste mogelijke zorgvuldigheid. VeiligheidNL aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor eventuele onjuistheden.

Amsterdam, mei 2014

veiligheid  nl

0-6 maanden

veilige start

goede start



veiligheid  nl

## waarom deze folder?

Zelfs een heel kleine baby is al voortdurend bezig grenzen te verleggen. Door steeds iets nieuws te proberen, leert je kindje er elke dag wel tien nieuwe dingen bij. Vooral heel mooi natuurlijk. Maar omdat een baby nog te klein is om zelf gevaar te zien, zul je hem goed in de gaten moeten houden. Natuurlijk kun je dat niet 24 uur per dag doen. Hoog tijd dus om de babykamer en de rest van het huis zó in te richten, dat je kindje zo min mogelijk risico loopt.

In deze folder geven we je praktische tips voor:

- Veilig slapen
- Omgaan met hoogte (bank, commode, bed)
- Omgaan met hete vloeistoffen (thee, koffie, badwater, kruijk)
- Voorkómen van verstikking (inclusief EHBO-tips)
- Samen op de fiets

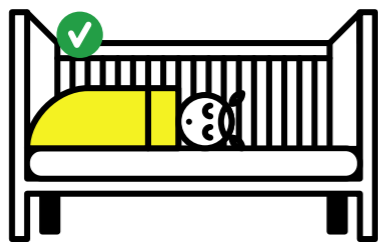
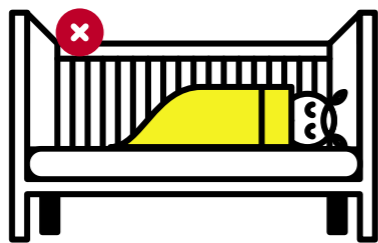
Benieuwd of de babykamer veilig is? Neem dan vooral de checklist op de achterkant door.

## → veilig slapen

Om de kans op wiegendood zo klein mogelijk te maken, doe je er verstandig aan de volgende maatregelen te nemen:

- Leg je baby vanaf de geboorte op de rug te slapen.
- Gebruik de eerste 2 jaar bij voorkeur een goed passende babyslaapzak. Een dekentje met een lakentje mag ook. Gebruik geen (baby)dekbed.

- Maak het bedje kort en strak op, zodat de voetjes van je baby bijna het voeteneinde raken en het beddengoed tot de schouders komt.



- Zorg voor een stevige en vlakke matras.
- Gebruik liever geen zeiltje. Wil je dit toch, leg het dan niet onder het hoofdje van je baby.
- Gebruik geen hoofdbeschermer, kussen of stabilisatiekussen in de wieg of het ledikant.
- Laat je kind de eerste zes maanden bij je op de kamer in een eigen wieg of bedje slapen. Slaap in elk geval de eerste vier maanden niet samen met je baby bij jou in bed.
- Geef je kind geen medicijnen die slaapverwekkend kunnen zijn. Dit geldt ook voor hoestdrankjes.
- Rook niet in het bijzijn van je kind of in de ruimtes waar hij vaak komt. Baby's zijn extra gevoelig voor tabaksrook en wierook. Als je tijdens de zwangerschap bent gestopt met roken, probeer dat vol te houden. Rook je toch, doe dit dan buiten.

- Zorg dat je baby niet onnodig moe wordt en vermijd lange autoritten.
- Let er op dat je kindje niet te warm gekleed is, ook in de auto. Aan het nekje kun je goed voelen of een kind het niet te warm of te koud heeft.

Meer weten? Vraag bij het consultatiebureau of de kraamverzorgende naar de folder 'Veilig slapen' of kijk op [www.veiligheid.nl/veiligslapen](http://www.veiligheid.nl/veiligslapen)

## → omgaan met hoogte

Een pas geboren baby beweegt nog weinig, maar daar komt snel verandering in. Voor je het weet begint je baby druk te bewegen met handjes en voetjes en gaat hij overal naar grijpen. Ook komt er een moment dat je baby opeens gaat omrollen. Gebeurt dit bijvoorbeeld in de box, dan is er niets aan

de hand. Maar vaak rollen kinderen voor het eerst van hun rug naar hun buik als ze net even op de bank of op de commode liggen. Wees hierop voorbereid. Een paar tips:

- Laat je baby nooit los op de commode liggen, hou altijd een hand in de buurt om een onverwachte beweging op te vangen. Moet je even weg, leg je baby dan terug in zijn bedje.
- Gebruik op de commode een aankleedkussen met opstaande randen.
- Ga je je baby verschonen of verkleden, zorg dan dat je alle spullen van tevoren klaarlegt en onder handbereik hebt.
- Als je je baby even op de bank of op het grote bed legt, blijf er dan altijd bij.
- Zet de wipstoel op de grond. Wil je je kind eten geven op tafel? Dat kan. Zet de wipstoel alleen ergens op als je er zelf bij blijft.
- Zet een babyautostoeltje nooit los op een winkelwagenkarretje. Zet het stoeltje in het karretje of gebruik een speciale bevestigingsbeugel.



## → au! dat is heet

Tijdens de eerste 6 maanden zijn dit de voornaamste risico's als het gaat om verbranding: de kruijk, het badje en hete thee. En dit zijn de belangrijkste tips om ongelukken te voorkomen:

### Kruijk

- Gebruik een kruijk alleen om het bedje voor te verwarmen. Haal de kruijk uit het bedje als je je kind erin legt.
- Wil je toch de kruijk gebruiken wanneer je baby in bed ligt, overleg dan altijd met een deskundige.
- Stop elke kruijk in een kruikenzak en maak die goed dicht.
- Onderhoud de kruijk goed, controleer bij elk gebruik of hij niet kan lekken.

Kijk voor meer informatie op [www.veiligheid.nl/kruiken](http://www.veiligheid.nl/kruiken)

### Badje

- Lekker in bad? Controleer altijd eerst de watertemperatuur met je elleboog of een badthermometer. Een kind voelt zich het lekkerst in water van ongeveer 37°C.
- Een thermostaatkraan verkleint de kans op een te heet bad.
- Kleine kinderen hebben geen spartelreflex, je hoort dus niets als ze onder water glijden. Ga daarom altijd naast je kindje staan of zitten als hij in bad zit. Ook met een heel klein laagje water en ook als je een badzitje gebruikt.

### Hete thee of koffie

- Drink geen hete thee of koffie met je kind op schoot.
- Let goed op waar je kind zich bevindt als je met hete thee of koffie door de kamer loopt.
- Zet geen potten thee of koffie op tafel en gebruik geen tafelkleed. Wil je toch meer kopjes in kunnen schenken? Gebruik dan een thermoskan.