



## VEILIG SLAPEN

Samen zorgen voor een veilige, vertrouwde en rustgevende slaapomgeving voor uw baby.

# SLAPEN IN DE KINDEROPVANG

De overgang van thuis naar de kinderopvang is voor uw baby een grote stap. Zo ook voor het slapen. Nieuwe geluiden, andere gezichten, verschil in dagritme en een andere slaapruijnte. Deze folder is bedoeld om de overgang van thuis naar de kinderopvang zo soepel mogelijk te laten verlopen. Wanneer de manier van slapen thuis lijkt op die van de opvang biedt dat rust en voorspelbaarheid. Zo kan uw baby zich beter ontspannen en op een fijne veilige manier slapen.

## Samen zorgen wij voor een veilige slaapomgeving

Bij Kinderopvang 't Herdertje leggen wij uw baby op een vaste manier in bed. Met dezelfde routines en in hetzelfde bedje. Door thuis alvast te oefenen met het slapen in een eigen bedje, zelfstandig leren in slaap te vallen, het laten slapen van uw baby met normale achtergrondgeluiden en het gebruiken van een slaapzak, zal de overgang van thuis naar de kinderopvang soepeler verlopen en stress verminderen.

## DE 4 VAN VEILIG SLAPEN

Bij Kinderopvang 't Herdertje volgen wij de landelijke richtlijnen van: "De 4 van Veilig slapen". Ook thuis kunt u deze richtlijnen gebruiken om uw baby veilig te laten slapen. De adviezen zijn gebaseerd op onderzoek naar veilig slapen en het voorkomen van wiegendood.

### Als wij een baby in bed leggen, dan...

1

Leggen wij uw baby in een slaapzak

2

Leggen wij uw baby op de rug

3

Leggen wij uw baby in een veilig bedje

4

Houden wij voldoende toezicht

Meer informatie over Veilig Slapen? Raadpleeg dan de volgende link:

<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/veilig-slapen>

## SAMEN IN GESPREK

Bij Kinderopvang 't Herdertje staat creëren van een veilige en prettige slaapomgeving voor uw baby voorop. Om dit mogelijk te maken is het belangrijk dat wij (ouder(s)/verzorger(s) en pedagogisch professionals) goed met elkaar communiceren. Het communiceren over de slaap van uw baby draagt bij aan de veiligheid.

Veilig & warm



Het is belangrijk dat ouder(s)/verzorger(s) en pedagogisch professionals elkaar op de hoogte houden van de slaapontwikkeling van uw baby. Bijvoorbeeld in de fase waarin uw baby zichzelf voor het eerst omdraait van de buik naar de rug.

Het kan voorkomen dat u als ouder/verzorger een slaapverzoek hebt voor uw baby. Bijvoorbeeld het verzoek om uw baby in te bakeren of op de buik te laten slapen. Samen bespreken wij dit en wordt bekeken of er aan dit verzoek kan worden voldaan. Door te communiceren met elkaar zorgen wij voor een veilige slaapomgeving voor uw baby.



## De slaapontwikkeling van uw baby

Baby's hebben slaap nodig om zich te kunnen ontwikkelen. Een vast ritme helpt om beter te slapen. Dit geldt zowel thuis als op de kinderopvang. Ieder kind is anders. Door goed naar uw kind te kijken leert u het slaapritme kennen. Hieronder zijn dan ook gemiddelde slaaptijden te lezen

### Pasgeboren baby's

Slapen 14 tot 18 uur per dag.

### 6 maanden

Slapen overdag 2 of 3 keer met een duur van 1 of 2 uur achter elkaar.

### 9 maanden

Slapen overdag 2 keer.

### 1/1,5 jaar

Slapen overdag 1 keer met een duur van 1,5 tot 2 uur.

Wanneer uw baby ongeveer 6 maanden oud is, gaat hij/zij mee in het ritme van de groep. Voor uw baby is het prettig om thuis zoveel mogelijk hetzelfde ritme aan te houden.

Wij kijken naar de signalen van het kind en stemmen het ritme hier op af.

# GOED OM TE WETEN

Uw baby slaapt met andere kinderen in de slaapkamer. Dit zorgt voor meer geluid. Door uw baby thuis te laten slapen met omgevingsgeluiden zal de overgang minder groot zijn.

Uw baby krijgt de fles voordat hij/zij naar bed gaat. Vanwege het risico op verstikking wordt de fles niet meegegeven naar bed.

Uw baby mag slapen met een klein knuffeltje en een speen. Een grote

knuffel mag vanwege de veiligheid niet. Voor het gevoel van veiligheid slaapt uw baby altijd in hetzelfde bedje.

Wanneer er vragen of onduidelijkheden zijn kunt u altijd terecht bij de pedagogisch professionals op de groep. Zij helpen u graag!

