



Veiligheid & gezondheid

Buitenbedjes moeten bestand zijn tegen diverse weersomstandigheden. Soms moeten ouders even wennen aan het idee dat hun kindje buiten als een konijntje in een afgesloten hokje slaapt. Voorlichting van ouders en je verdiepen in de voor- nadelen en veiligheidsrichtlijnen van buiten slapen is belangrijk voordat je dit invoert in je opvang.

Veilig buiten slapen

Kleding en beddengoed

Pas de kleding en het beddengoed aan op de buitentemperatuur. Gebruik bij lage buitentemperaturen een slaapzak en eventueel een deken, geen dekbed onder de 2 jaar, om de baby stevig in te stoppen. De dikte van de slaapzak en het wel of niet afritsen van de mouwen hangt af van de temperatuur.

Zon

Als de zon in het buitenbedjes schijnt, gebruik dan een parasol of aanklikschermpje. Sluit het bedje niet af met een laken of deken, maar zorg dat luchtcirculatie mogelijk blijft.

Temperatuur

Check regelmatig de temperatuur van de baby. Bij de slapende baby kun je aan het nekje voelen (met de bovenzijde van je vingers) of hij het warm genoeg heeft. Een baby die zweet in het nekje heeft het te warm. Koude handjes zijn niet ongewoon.

Weersomstandigheden

Laat een baby niet buiten slapen bij extreme weersomstandigheden, zoals extreme regenval, mist, storm, extreme kou en hitte.

Gewenning

Laat een baby in kleine stapjes wennen aan buiten slapen. Begin dus met één slaapje op de dag buiten en verhoog dit eventueel geleidelijk naar twee slaapjes. Baby's tot een jaar mogen niet langer dan drie uur buiten slapen.

Controle

Ga regelmatig kijken bij de baby als deze buiten slaapt. Doe dit even vaak als je bij slapende baby's binnen doet. Dit is belangrijk om signalen van honger of wakker worden en calamiteiten op te kunnen merken.

Bijzonderheden

Laat baby's en kinderen met neurologische stoornissen niet buiten slapen. Laat daarnaast baby's en kinderen met een extreem gevoelige huid of die duimzuigen niet buiten slapen bij lage temperaturen.

Weetje: Fabel: buiten slapen kan onder alle weersomstandigheden. Feit: de frisse buitenlucht is niet overal echt 'fris'.



Frisse buitenlucht?

Het is helaas niet meer vanzelfsprekend dat iedere buitenlocatie ook "frisse lucht" heeft. Er zijn ook plekken die veel luchtverontreiniging hebben met bijvoorbeeld een verhoogde concentratie aan fijnstof of stikstofdioxide.



Tip: Check of de buitenlucht op jouw locatie schoon genoeg is om baby's buiten te laten slapen. Dit kan op de website 'check je plek' van de Rijksoverheid.

