

Veiligheid

0-1 jaar



Veiligheid

0-1 jaar

Veiligheid, een belangrijk thema. Natuurlijk kan je je kind niet 24 uur per dag in de gaten houden maar we geven je graag tips om je omgeving zó in te richten, dat je kind zo min mogelijk risico loopt.

Veilig slapen

Veilig slapen is belangrijk. Neem je baby niet bij je in bed. Leg je baby in het eigen bedje op de rug te slapen, hiermee verklein je de kans op wiegendood. Gebruik de eerste twee jaar bij voorkeur een babyslaapzak. Maak het bedje kort en strak op met de voetjes van je baby tegen het voeteneind aan.

Gebruik liever geen zeiltjes of hoofd-beschermers. Geef je kind geen medicijnen of hoestdrankjes die slaap-verwekkend kunnen zijn. Rook niet in het bijzijn van je kind of in de ruimtes waar hij vaak komt. Kijk ook op www.veiligheid.nl/veiligslapen

Check of de babykamer veilig is:

- ▶ Vanuit het wiegje/bedje kan je baby niet bij (gordijn)koorden of snoeren komen.
- ▶ Het bedje heeft luchtdoorlatende zijwanden. Spijlen staan tussen de 4,5-6,5 cm uit elkaar.
- ▶ Alle spullen die je nodig hebt voor het verschonen liggen binnen handbereik voor jou maar buiten handbereik voor je kindje.
- ▶ Het wiegje/bedje staat zo ver van de verwarming, dat je baby zich er niet aan kan branden.
- ▶ De matras past goed in het bedje: er is geen ruimte tussen de matras en zijkanten van het bed.
- ▶ De babykamer is aangenaam koel (16-18 °C) en er is genoeg frisse lucht.
- ▶ Er ligt geen kussen, dekbed, hoofdbeschermer of grote knuffel in het bedje.

Let op hoogte

Een pasgeboren baby beweegt nog maar weinig maar daar komt snel verandering in. Voor je het weet begint je baby meer te bewegen met handjes en voetjes en gaat hij overal naar grijpen. Ook zal hij opeens gaan rollen.

Enkele tips:

- ▶ Laat je baby nooit alleen op de commode liggen. Moet je even bij hem weg, leg hem dan in bed.
- ▶ Gebruik op de commode een aankleedkussen met opstaande randen.
- ▶ Zorg dat je alle benodigde spullen binnen handbereik hebt klaarliggen als je de baby gaat verschonen of aankleden.

Voorkom verbranding

Ook komen er risico's op verbranding om de hoek kijken als je kindje wat beweeglijker wordt. Drink daarom geen koffie of thee met je kindje op schoot. Zet ook geen potten met koffie of thee op tafel en gebruik geen tafelkleed. Als je toch meerdere kopjes wilt inschenken, gebruik dan een thermoskan.

Nog enkele tips om kans op verbranding te voorkomen:

- ▶ Gebruik een kruik alleen om het bedje voor te verwarmen. Haal de kruik uit het bedje als je je baby er in legt.
- ▶ Stop elke kruik in een kruikenzak en maak deze goed dicht.
- ▶ Controleer regelmatig of de kruik niet lekt.
- ▶ Als je baby in bad gaat controleer dan met je elleboog of een badthermometer de temperatuur (bij voorkeur 37 °C).
- ▶ Een thermostaatkraan verkleint de kans op een te heet bad.
- ▶ Brand geen kaarsen als er kinderen in de buurt zijn.
- ▶ Gebruik een openhaardrek als je een open haard hebt.

Als het toch misgaat dan koel je 10 minuten met lauw stromend water. Richt de waterstraal net boven de wond, zodat het water er niet direct op spuit maar er zacht overheen stroomt. Heeft je kind blaren of een kapotte huid? Bel dan de huisarts.

Veilig op verkenning

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.

Dit doe je als je denkt dat het 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 de knie, met het hoofd later 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 bewusteloosheid verslappen de spieren en schiet het voorwerp soms los.

Om deze situatie te voorkomen houd je kleine voorwerpen, touwtjes en koorden buiten bereik van je kindje. Heb je een koord aan de speen? Let er dan op dat dit niet langer dan 22 cm is. Op rond-slingerend speelgoed moet je ook goed letten: ruim speelgoed van een ouder kind gelijk op. En blijf bij het eten altijd bij je kind zitten.

Mee op de fiets

Vanaf het moment dat je kindje zelfstandig vanuit kruiphouding kan gaan zitten, kan hij mee in een fietsstoeltje aan het stuur. Een fietstocht is erg vermoeiend. Als je kind huilt of onrustig wordt, dan is het tijd om te pauzeren of te stoppen. Maak daarom in het begin korte ritjes en kies een route met weinig kuilen, hobbels en drempels.

- ▶ Zet je kind altijd vast met de gordels.
- ▶ Zet je eigen zadel wat lager zodat je gemakkelijk met beide voeten aan de grond kunt komen.
- ▶ Laat de fiets niet los staan met je kind nog in het fietszitje.
- ▶ Zorg altijd voor spaakafscherming.

Meer info

Op www.veiligheid.nl kun je terecht voor informatie over veilig spelen, slapen, badderen, fietsen, sporten en nog veel meer. Want als jij zorgt voor een veilige omgeving, help je jouw kind om vrolijk op te groeien!

Contact

Heb je nog vragen of wil je overleggen? Neem dan contact op met de jeugd-verpleegkundige of jeugdarts van jouw consultatiebureau.

Je kunt ook terecht bij onze
Telefonische Advisering:

 050 367 4991

► ma-vr, 8.00 - 17.00 uur

 WhatsApp: 06 52 57 92 53

► ma-vr, 9.00 - 17.00 uur

 Ouderchat op ggd.groningen.nl
voor ouders met kinderen tot 5 jaar

► ma-vr, 8.30 - 17.00 uur



JGZ_F14 | 06.2020