

Beleid slapen (bijlage 3)

Het creëren van een veilige en prettige slaapomgeving

Wij gebruiken voor het opstellen van ons beleid slapen gebruik van de richtlijnen van de GGD en het RIVM, maar ook de richtlijnen die zijn opgesteld door VeiligheidNL, waarbij er 4 vaste pijlers zijn voor veilig slapen:

- 1.) We leggen de baby in een slaapzak
- 2.) De baby ligt op zijn rug
- 3.) De baby ligt in een veilig bed/omgeving
- 4.) Wij houden voldoende toezicht

De pijlers zitten verwerkt in ons bestaande beleid, en worden waar aanwezig aangeduid in de tekst.

De slaapkamers (pijler 3, een veilige slaapomgeving)

Elke groep heeft twee slaapkamers beschikbaar met daarin verschillende bedden. Het is de bedoeling dat kinderen op een vaste plek slapen en niet elke dag op een ander plekje. Alle bedden zijn eind december 2015 vervangen en gecertificeerd, dit geldt ook voor alle matrassen die gebruikt worden in de bedden. De bedden worden regelmatig gecontroleerd op gebreken aan bodem, spijlen, slotjes enz. Mankementen worden direct doorgegeven aan de leverancier zodat ze hersteld kunnen worden.

In alle slaapkamers komt daglicht binnen, de ruimte is niet volledig verduisterd. De ruimtes die relatief donker zijn worden bijverlicht met een nachtlampje. De stopcontacten zijn buiten bereik gebouwd. Deze hangen hoog en zijn beveiligd. Er worden geen hoogslaper bedden geplaatst onder de stopcontacten.

De slaapkamers zijn geen speelruimtes, er mogen alleen 'slaapknuffels', lapjes of spenen mee naar bed, geen ander speelgoed. De kinderen mogen er niet rennen en/of spelen. Om de temperatuur op peil te houden wordt er regelmatig gelucht en de vloerverwarming staat op 18 C. Als er geen kinderen slapen gaan de ramen en deuren open zodat er frisse lucht naar binnen kan. Kinderen kunnen niet zelf bij de ramen om ze te openen. Er zit een uitvalbescherming op de ramen zodat ze beperkt open kunnen, tenzij de beveiliging er door volwassenen vanaf gehaald wordt. Raamdecoraties zijn veilig, de koordjes moeten hoog opgehangen worden op de daarvoor bestemde haakjes, de kinderen kunnen er dan niet bij. De deuren zijn i.v.m. de brandveiligheid, uitgerust met een dranger. Kinderen kunnen de deur daardoor niet zelf openen. Als de pedagogisch medewerkers de slaapkamer ingaan worden er stoppers op de deur geplaatst, zodat kinderen die achter de pedagogisch professionals aanlopen hun vingers niet tussen de deur kunnen komen. Daarnaast zijn de slaapkamers voorzien van ramen in de deur zodat ook zonder de deur te openen er zicht op de kinderen is.

Als de babyfoon in de slaapkamer staat, wordt deze hoog op een plankje of een kast gezet zodat de kinderen niet verstrikt kunnen raken in het snoer.

De bedden (pijler 3, een veilige slaapomgeving)

Hoogslapers

In het bovenste bedje van de hoogslapers slapen voornamelijk de jongste kinderen, zodat zij in slaap geholpen kunnen worden indien nodig. Wanneer kinderen zelf in bed kunnen klimmen, leggen we ze (waar mogelijk) in een onderbedje of ledikant. Het ondergedeelte kan voor alle leeftijden gebruikt worden, het is wel belangrijk om op te letten of een kind zich plezierig voelt in het bedje onder. De ruimte is redelijk afgesloten, voor het ene kind voelt dat heel veilig, voor het andere niet.

- *Let op dat kinderen niet met armen/benen tussen het rek belanden als je het rek laat zakken.*
- *Let op dat de sloten zijn dicht gedaan.*
- *Let erop bij het openen van het rek op kinderen die snel rollen of bewegen, gebruik je lichaam als natuurlijke barricade.*

Ledikanten

De ledikanten zijn geschikt voor alle leeftijden. Gebruik het deurtje om kinderen zelf het bed in en uit te laten gaan. In elke groep staat 1 ledikant op wielen. Dit evacuatie-bed kan gebruikt worden om kinderen in de groepsruimte te laten slapen als dat nodig is, of om de kleintjes te evacueren in geval van nood. Dit bed moet vlak bij een deur geplaatst worden zodat het eenvoudig weg te rijden is.

Als kinderen zelf hun bed uit willen klimmen is dit bed niet geschikt, kinderen kunnen het deurtje niet zelf open krijgen en moeten dan klimmen met het risico op valpartijen. Deze kinderen worden dus in een onderbedje geplaatst, of als ze al oud genoeg zijn in een peuterbedje.

Peuterbedjes

Deze zijn bedoeld voor de kinderen vanaf 2 ½ jaar. De peuterbedjes hebben een lage rand, waardoor de kinderen zelf het bed in en uit kunnen als ze dat willen zonder te klimmen. De bedden worden gebruikt voor kinderen die kort slapen of alleen rusten.

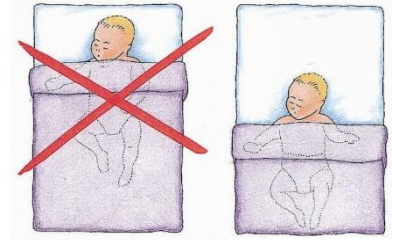
Beddengoed (pijler 1: we leggen de baby in een slaapzak)

De matrassen zijn van materiaal gemaakt dat ook geschikt is voor kinderen met allergieën, ook de matrassen zijn gecertificeerd. We maken gebruik van katoenen lakens en dekens voor alle kinderen. Voor de jongste kinderen maken we gebruik van Aerosleep matrasjes en overtrekken. Het beddengoed wordt elke week verschoont of vaker als daartoe aanleiding is. Het beddengoed wordt i.v.m. allergieën gewassen met Neutral wasmiddel.

Ieder kind krijgt een eigen slaapzak aan. De slaapzakken zijn eigendom van het dagverblijf. Ieder kind krijgt aan het begin van de week een schone slaapzak, deze gaat na het slapen in het mandje van het kind en wordt, indien nodig, tussentijds gewassen.

De kleding van het kind wordt afgestemd op de omgeving, bijvoorbeeld welke onderkleding het aan heeft en welke temperatuur de omgeving heeft. Bij de kleinste baby's wordt bij voorkeur geen dekens gebruikt, maar voor sommige kindjes geeft het juist een gevoel van geborgenheid. Kinderen boven de twee jaar kunnen wel gebruik maken van een laken of deken, soms zonder slaapzak. De pedagogisch professionals kijken goed wat er aansluit bij het kind.

Voor de kleinsten die wel gebruik maken van een deken of laken worden de bedden kort opgemaakt. Ze liggen met hun voetjes bijna tegen het voeteneind van het bed. De dekens komen okselhoogte van het kindje. Beiden kanten van het dekbed worden ingestopt. De kleine kinderen worden op hun rug in bed gelegd, we proberen buikslapen zo veel als mogelijk tegen te gaan.



Kinderwagens

Wij werken met onze eigen kinderwagens die volledig met kunstleer bekleed zijn. Alhoewel deze kinderwagens niet direct bedoeld zijn om als slaapplek te fungeren, kan het voorkomen dat een baby per ongeluk in slaap valt in de wagen. Met name als kinderen thuis nog gewend zijn om in de wieg te slapen. Wij zullen de baby stapsgewijs laten wennen aan het slapen in een bedje.

Alle matrassen zijn vervangen na aanschaf en de matrassen zijn bedekt met Aerosleep matrasjes en Aerosleep overtrekken. De kinderwagens zijn met name bedoeld om de allerjongsten mee naar buiten te nemen.

De kinderen (Pijler 4: wij houden voldoende toezicht)

De pedagogisch professionals controleren de kleding van de kinderen voordat zij naar bed gaan op onveilige materialen. De kinderen mogen geen kleding met capuchon, ritsen of knopen aan in bed. De kinderen dragen ook geen sieraden of spenenkoord in bed. De kinderen slapen op hun eigen vaste tijden. Er is in elke groep een schema aanwezig waarop staat aangegeven waar het kind slaapt, of het een slaapzak gebruikt, een speen mee naar bed heeft of een knuffel.

De slaapkamers worden goed in de gaten gehouden, regelmatig moet even gecontroleerd worden of de kinderen goed liggen.

Onder regelmatig toezicht houden verstaan wij de volgende richtlijnen:

- Kinderen onder de 1 jaar die nog aan het wennen zijn of in een ontwikkelfase zitten (zoals leren draaien) checken wij iedere 10 minuten
 - Kinderen onder de 1 jaar zonder bijzonderheden checken wij iedere 15 minuten
 - Kinderen boven een jaar checken wij iedere 30 minuten (tenzij er ziekteverschijnselen zijn)
- Uiteraard kijken we als we de slaapkamer inkomen voor één baby, ook tussendoor even in de andere bedjes om te checken of alles nog goed gaat.

We gebruiken geen timers om het toezicht te controleren, maar vertrouwen op de expertise van de pedagogisch professionals, er zijn immers analoge klokken aanwezig op alle groepen. Indien de pedagogisch professionals het zelf een behulpzaam middel vinden, kunnen zij reminders instellen op de telefoon of tablet van de groep.

Om het toezicht van de kindjes te vergemakkelijken zijn de slaapkamers nooit volledig donker. De slaapkamerindeling wordt zo overzichtelijk mogelijk gedaan, waarbij (voor zover mogelijk) de kindjes die het meeste toezicht nodig hebben vooraan in de slaapkamer liggen. Het fysieke toezicht bestaat bij voorkeur uit het betreden van de slaapkamer om te controleren of een kindje nog een rustige ademhaling heeft, het kindje het niet te warm of te koud heeft en of het nog in een goede en comfortabele slaaphouding ligt. Wanneer fysiek betreden van de ruimte te verstrend is voor de betreffende kinderen, kan er afgewisseld

worden met toezicht door het raam zolang het desbetreffende kind of baby goed zichtbaar is vanuit het raam. Indien nodig kunnen de groepen aanvullend het gebruik van een (beeld)babyfoon inzetten. Dit is geen verplichting, maar kan naar behoefte van de pedagogisch professional ingezet worden. De slaapkamers grenzen direct aan de groepsruimte, waardoor geluiden van een wakker wordend kindje snel gehoord kunnen worden. Kinderen die wakker zijn worden snel uit bed gehaald om te voorkomen dat ze zelf uit bed klimmen of anderen storen in hun slaap. Er moet regelmatig gekeken worden of het beddenschema nog up-to-date is.

Slaap en ontwikkeling van kinderen

Hierboven staat omschreven hoe wij de slaapruijnte en materialen afstemmen op de behoeften van de kinderen en de wet- en regelgeving die geldend is voor de kinderopvang. Daarnaast dragen wij er zorg voor dat wij de kinderen optimaal ondersteunen in hun slaapbehoefte om de kinderen te helpen in hun ontwikkeling.

Slaap is belangrijk voor de fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Kinderen die onvoldoende slapen hebben namelijk meer kans op gezondheids-, gedrags- en leerproblemen. Een goede nachtrust zorgt er juist voor dat het immuunsysteem wordt bevorderd en kinderen minder kans lopen op obesitas.

Bovendien is slaap cruciaal voor een goede ontwikkeling van de hersenen van kinderen. Kinderen krijgen tijdens hun slaap de tijd om alles te verwerken wat zij overdag meemaken. Hierdoor worden er ook nieuwe verbindingen aangemaakt tussen zenuwcellen, wat belangrijk is voor het ontwikkelen van het geheugen en de cognitieve functies. Wanneer een kind voldoende slaap krijgt zullen stresshormonen verminderen en kunnen kinderen zich beter concentreren. Er gebeurt dus heel veel als kinderen aan het slapen zijn!

Slaapbehoefte per kind:

Het verschilt per leeftijd en per kind hoeveel slaap er gemiddeld nodig is om al deze ontwikkelingen goed te kunnen ondersteunen.

Hieronder omschrijven wij de aanbevolen slaapduur volgens het Nederlands Jeugdinstituut (NJI):

Leeftijd	Dagslaap*	Nachtslaap	Totaal
3-6 maanden	<i>4-5 uur verdeeld over drie tot 4 slaapjes</i>	<i>10 uur</i>	<i>14-15 uur</i>
6-9 maanden	<i>4 uur verdeeld 2 of 3 slaapjes</i>	<i>10 uur</i>	<i>14 uur</i>
9-12 maanden	<i>3,5-4 uur gedeeld over 2 slaapjes</i>	<i>10 uur</i>	<i>13,5 - 14 uur</i>
12 – 18 maanden	<i>2,5 uur In 1 of 2 slaapjes</i>	<i>11 uur</i>	<i>13,5 uur</i>

Leeftijd	Dagslaap*	Nachtslaap	Totaal
18 maanden	2,5 uur (1 slaapje)	11 uur	13,5 uur
Twee jaar	2 uur (1 slaapje)	11 uur	13 uur
Drie jaar	1,5 uur (1 slaapje)	10,5 uur	12 uur

De slaapjes en het ritme is in de eerste anderhalf jaar van het leven afgestemd op het persoonlijke ritme van je kind. Waar een kind van 4 maanden zo nog 4 slaapjes doet, gaat dat zich langzaam vormen naar 3 of 2 slaapjes en uiteindelijk 1 grote middagslaap. Over het algemeen hebben kinderen tot en met 2,5 jaar oud een middagslaapje nodig, maar vaak zien wij dat het passend is als het kind vanaf 3 jaar het middagslaapje gaat afbouwen (om het kind uiteindelijk zonder middagslaapje naar de basisschool te kunnen laten gaan). Wanneer een kind langzaam minder slaap nodig heeft, kan het kindje gaan rusten op de groep in plaats van slapen in een bedje in de slaapkamer. Ondanks dat een kind geen slaap meer nodig heeft, is rust wel een belangrijk onderdeel van de dag. Kinderen zullen gemiddeld een half uur tot een uur rusten, waarbij ze bijvoorbeeld even een boekje kunnen lezen. Daarna zullen de kinderen een rustige activiteit doen of vrij spelen.

De pedagogisch professionals op de groep kijken goed naar de signalen die het kind afgeeft en welke slaapbehoefte passend is. Het kan ook voorkomen dat deze slaapbehoeften anders zijn als een kind een hele dag op het kinderdagverblijf is in vergelijking met een dag thuis. Op het kinderdagverblijf komen de kinderen in aanraking met een verscheidenheid van prikkels, waardoor er soms meer behoefte is aan rust en slaap om deze prikkels te verwerken. De pedagogisch professionals gaan met de ouders in gesprek over welk slaapritme passend is bij het kind en hoe dit gezamenlijk afgestemd kan worden.

Speciale wensen (Pijler 2: De baby ligt op zijn rug)

Soms hebben ouders speciale wensen m.b.t. het slapen van de kinderen. Bijvoorbeeld op de buik slapen of ingebakerd slapen of slapen in een slaapzak met een band onder het matras door (tegen buikslapen). We leggen ouders uit waarom deze manieren van slapen niet onze voorkeur hebben. Het slapen op de rug blijft de standaard, zeker wanneer het kindje nog niet zelfstandig kan draaien en dus niet zijn eigen houding kan bepalen. Staan ouders er toch op dan zullen de pedagogisch professionals hun wens respecteren. Ouders dienen dan wel een digitale verklaring te tekenen in het ouderportaal voor akkoord.

Voorkomen van Wiegedood

- bedden voor de kleinsten worden kort opgemaakt (indien gebruik gemaakt wordt van lakens of dekens)
- we zorgen voor voldoende ventilatie in de slaapkamers
- we stellen de centrale verwarming in de slaapruintes koeler af (ca 18 C)
- kinderen worden op hun rug in bed gelegd
- er gaat geen speelgoed mee in bed
- kinderen die zich vastdraaien in lakens en dekens slapen alleen in een slaapzak

- de kleding van het kind wordt aangepast voor het slapen, kleding gaat deels uit of wordt verwisseld voor een pyjama.
- Kussens zijn niet toegestaan, ook niet op verzoek van ouders.
- Voor de jongste kinderen (boven bedjes) maken we gebruik van Aerosleep matrasjes en overtrekken.
- Ook voor de kinderwagens gebruiken we Aerosleep matrasjes en overtrekken.