



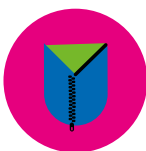
## Zo slapen kinderen veilig op de kinderopvang



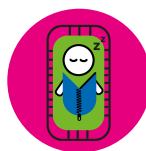
Kinderen slapen bij ons veilig en gezond. Wij zorgen ervoor dat alle slaapmomenten voldoen aan wet- en regelgeving. Daarnaast houden we ons aan de adviezen van instanties zoals VeiligheidNL en het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid (NCJ).

**Wist je dat...**  
het in de kinderopvang  
verplicht is dat een kind  
in een slaapzak slaapt?

### 4x veilig slapen in de kinderopvang



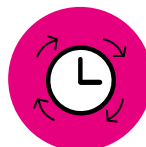
Kinderen slapen in een slaapzak: dit is het veiligst want het gezicht blijft altijd vrij. Extra beddengoed is niet nodig.



Kinderen slapen in een veilig, leeg bed: zonder knuffels of kussen waar het kind met het gezicht tegenaan kan liggen.



Kinderen slapen op de rug: dit is de veiligste slaaphouding en verkleint de kans op wiegendood.



We houden toezicht: we controleren minimaal elk kwartier hoe de kinderen slapen.

# Waarom slapen in een slaapzak?

Wij vinden het belangrijk dat baby's zich prettig en veilig voelen op de opvang, óók tijdens het slapen. Dat zorgt voor minder stress en minder kans op wiegendood. Een vertrouwde slaapzak van thuis helpt daarbij. Daarom vragen we ouders om zelf een slaapzak mee te geven als je kindje op de kinderopvang slaapt. Hieronder lees je waaraan de slaapzak moet voldoen.

## Checklist voor een goede slaapzak.



Een slaapzak van thuis heeft een vertrouwde geur en voelt veilig. Zo wennen kinderen sneller.



### 1. Check de hele slaapzak

- ☐ De slaapzak moet schoon zijn en zonder scheuren, losse naden of kapotte rits.
- ☐ En zonder knopen of decoraties die kunnen losraken.



### 2. TOG-waarde (warmte)\*

- ☐ De TOG-waarde is zichtbaar op het kledinglabel.
- ☐ De TOG-waarde past bij de kamertemperatuur.\*\*



### 3. Past de slaapzak?

- ☐ De halsopening is niet te ruim, zo kan het kind niet wegzakken in de slaapzak.
- ☐ Ook de armsgaten sluiten goed aan en zijn niet te groot.
- ☐ De slaapzak is niet te lang of te groot.



### 4. Open... en weer dicht

- ☐ De slaapzak sluit met een rits.
- ☐ De rits zit aan de onderkant, zodat het kind er zelf niet bij kan.



### 5. Bewegen

- ☐ De armen van het kind kunnen vrij bewegen, de slaapzak heeft geen vast geritste mouwen of ingebouwde wantjes.



### 6. Van wie?

- ☐ De slaapzak is voorzien van naam.

Als de meegebrachte slaapzak niet aan de regels voldoet, vragen we om een andere slaapzak mee te nemen. Natuurlijk hebben wij altijd extra slaapzakken klaarliggen, voor het geval dat de slaapzak niet goed is of vies wordt.

\* De TOG-waarde bepaalt hoe goed kleding warmte vasthoudt.  
**Let op:** ieder kledingstuk kent een eigen TOG-waarde die bij elkaar worden opgeteld.

\*\* Aanbevolen: max. 3.0 bij 16-20°C.