

'Jas aan, muts op, wantjes aan, slaapzak in!'

Zes vragen (én antwoorden) over buiten slapen



De frisse buitenlucht is gezond en daarom slapen kinderen op kinderdagverblijven steeds vaker buiten. Maar mag je ze onder alle weersomstandigheden buiten laten slapen?

En hoe zorg je ervoor dat dat veilig gebeurt?

Na deze zes vragen en antwoorden weet je het allemaal.

Waar komt buiten slapen vandaan?

In Nederland en Vlaanderen is het buiten slapen een relatief nieuw verschijnsel. Dat is wel anders in Scandinavië waar kinderdagverblijven geen slaapzalen hebben en er voor alle kinderen slecht-weerpakjes zijn tegen de kou. Toch was buiten slapen ooit ook bij ons in sommige streken gebruikelijk, zoals begin vorige eeuw op het Groningse platteland, waar de bedompte lucht in woningen niet erg bevorderlijk was voor de gezondheid van jonge kinderen.

Buiten slapen? Waarom?

Slapen in de frisse lucht is vooral heel gezond en het is daarom dé oplossing voor de vaak matige luchtkwaliteit in kinderdagverblijven. Een paar jaar geleden toonde onderzoek door de overheid aan dat het binnenmilieu van scholen te wensen over laat. Een vergelijkbaar onderzoek op kinderdagverblijven loopt nog, maar men gaat ervan uit dat het daar niet veel beter is gesteld met de luchtkwaliteit. Een slecht binnenmilieu veroorzaakt gezondheidsklachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, sufheid, slijmvliesirritaties en verergering van allergieën en luchtwegklachten. Kinderen op een kinderdagverblijf zijn vanwege hun leeftijd mogelijk gevoeliger voor gezondheidseffecten door slechte ventilatie dan basisschoolleerlingen.

Vooral in de slaapkamers zou de situatie soms erg ongezond zijn en niet bevorderlijk voor de luchtwegen. De bouw van de panden werkt ook niet mee aan een beter binnenklimaat. 'Sommige kinderdagverblijven zijn gevestigd in gebouwen die nooit zijn bedoeld om er groepen kinderen op te vangen', zegt milieuarth Henk Jans van de GGD. 'Pandens zijn bovendien vaak zo goed geïsoleerd, dat er maar weinig geventileerd kan worden. Bepaalde stoffen, zoals schimmels en fijnstofdeeltjes, blijven dan binnen hangen.'

Veel gezonder is het om in de buitenlucht te zijn. Het is goed voor de luchtwegen, en blootstelling aan zonlicht stimuleert de aanmaak van vitamine D door het lichaam, wat nodig is voor sterke botten en tanden. Maar hoe gezond is het om in een drukke stad buiten te slapen? De longen van baby's en peuters zijn nog niet volgroeid, en dat maakt deze kinderen extra kwetsbaar voor de schadelijke gevolgen van bijvoorbeeld uitlaatgassen.

Henk: 'Buiten slapen hoeft in een stad niet per se minder gezond te zijn. Op een kinderdagverblijf in een autoluwegedeelte van een stad, is de lucht schoon genoeg.'

Minder geschikt zijn buitenruimten van kinderdagverblijven die gelegen zijn aan drukke stadswegen, provinciale wegen en snelwegen. 'Je kunt je sowieso afvragen of het verstandig is om daar een kinderdagverblijf te vestigen', aldus Henk.

En er is nóg een groot voordeel. Kinderen die buiten slapen, slapen meestal beter en dieper. 'Door het geluid van de natuur kunnen ze zich beter ontspannen', zegt leidster Stephanie Windzak van Hestia Kinderopvang in Amsterdam. 'Ze horen de vogeltjes fluiten, de bladeren ritselen, en worden daar lekker dromerig van, waardoor ze rustig in slaap vallen en diep en lang slapen. Baby's en peuters die binnen nauwelijks slapen, zijn buiten gerust twee tot drie uur vertrokken.'

Maar waar slapen de kinderen dan in?

Buiten slapen moet natuurlijk wel veilig gebeuren, zonder dat katten en insecten toegang hebben tot de bedjes of dat de zon fel op de kinderen schijnt. Op veel kinderdagverblijven slapen baby's en peuters buiten in de zogeheten babyhuisjes, ook wel Lutje Potjes genoemd. Deze bedjes zijn speciaal gemaakt voor het buiten slapen. Het zijn afgesloten, mobiele huisjes met onder meer een hor tegen insecten. De babyhuisjes zijn een uitvinding van de Groningse huisarts Jitse Posthumus, die ze in de jaren dertig van de vorige eeuw ontwierp. Hij zag in zijn praktijk regelmatig kinderen met aandoeningen aan de luchtwegen, veroorzaakt door de bedompte, vochtige lucht in woningen. Geïnspireerd door de tbc-huisjes aan zee, waar mensen met tuberculose moesten aansterken, ontwierp Posthumus een veilig buitenbedje. De babyhuisjes worden tegenwoordig volgens het oorspronkelijke ontwerp, maar aangepast aan de huidige normen, door het bedrijf Lutje Potje gemaakt. Lutje Potje verhuurt de cabines. Ze staan inmiddels op zo'n 150 kinderdagverblijven. Het bedrijf levert ze met een matrasje en vervangt de bedjes eens per jaar. Leuk om te weten: lutje potje betekent in het Gronings eigenlijk klein kind.

Is buiten slapen wel veilig?

Hoewel het misschien een vreemd idee lijkt om de kinderen buiten te laten slapen, terwijl je zelf binnen bent, is buiten slapen minstens zo veilig als binnen slapen. 'En misschien zelfs wel veiliger', vindt leidster Stephanie Windzak. De buitenbedjes staan bij het raam, zodat de leidsters er goed zicht op hebben. Ook nemen zij en haar collega's elke tien tot vijftien minuten



een kijkje bij de buitenbedjes. 'Zoveel toezicht is er in de slaapkamers niet.' Natuurlijk is het wel van belang dat de buitenruimte – bijvoorbeeld door een hek – onbereikbaar is voor mensen van buitenaf.

Waar moet je nog meer om denken?

- Zorg voor mobiele buitenbedjes, die je kunt verplaatsen zodat zon, regen en wind geen vrij spel hebben.
- Plaats de buitenbedjes in de luwte van het gebouw.
- Zet de babyhuisjes niet pal naast een drukke weg.
- En het belangrijkste van al: laat kinderen alleen in overleg met hun ouders in een buitenbedje slapen!



Ook buiten slapen als het vriest?

De regels en afspraken voor buiten slapen verschillen per kinderdagverblijf of per kinderopvangorganisatie. Sommige organisaties hebben een protocol dat voorschrijft welke kleding de kinderen bij de verschillende weerstypen moeten dragen. Andere organisaties hebben alleen het gebruikadvies van Lutje Potje, het bedrijf dat de babyhuisjes levert, zwart op wit staan. Dat adviseert de buitenbedjes niet te gebruiken bij mist of stormachtig weer, en raadt gebruikers aan om kinderen binnen te houden als het zo heet is dat het prettiger is om binnen te zijn. 'Ga na wat je zelf verantwoord vindt, en pas dat toe bij de kinderen', zegt Wim van der Schaaf, eigenaar van Lutje Potje. 'Uit de wind en in het zonnetje kan het 's winters best behaaglijk zijn, ook als het vriest.' Zolang je de kinderen maar goed aankleedt. 'Jas aan, muts op en wanten aan, alsof ze meegaan in de wandelwagen. En dan de slaapzak in', zegt leidster Stephannie Windzak. 'Kou, daar kun je je op kleden. En bij regen zetten we de bedjes zo neer, dat het niet inregent.' Volgens GGD-arts Henk Jans is het geen bezwaar dat de afspraken per kinderdagverblijf verschillen. Buiten slapen is volgens hem in de eerste plaats een kwestie van 'je gezond verstand gebruiken'. Meer weten over de Groningse babyhuisjes? Ga naar www.lutjepotje.nl.

En wat vinden ouders ervan?

Hoe lekker en gezond buiten slapen ook is, slaapkamers zullen er bij ons in de kinderopvang voorlopig altijd zijn. Niet alle ouders willen hun kinderen buiten laten slapen. 'Het weer is vaak een reden. In de herfst en de winter vinden ouders het al snel te koud', zegt Gea Rutgers, pedagogisch stafmedewerker van de Algemene Stichting Kinderopvang Assen, Midden Drenthe.

Leidster Cindy Bijker weet wel dat ouders die eerst hun twijfels hebben, later tóch enthousiast worden. 'Als ze komen kennismaken, zijn ze meestal nog verbaasd over die "konijnenhokken"', vertelt Cindy. 'Tot ze de ervaringen van anderen horen, dan zijn de meesten snel om. Maar het moet wel hun keuze zijn, buiten slapen mag geen verplichting zijn.'

Wendy Knippers, moeder van Daan (1), liet haar zoontje maar al te graag in de buitenlucht een dutje doen, toen de leidsters het haar voorstelden. 'In het begin moest ik wel even lachen om die Lutje Potjes. Je kind ligt toch in een soort hok. Maar het leek het me ook wel heel logisch om

kinderen buiten te laten slapen, frisse lucht is natuurlijk erg gezond.' En sinds Daan op het kinderdagverblijf in een buitenbedje ligt, slaapt hij thuis ook stukken beter. 'Daan heeft graag mensen om zich heen. Als ik hem in het begin in zijn stille slaapkamer legde, dan vond hij dat niet leuk en sliep weinig. Maar op het kinderdagverblijf is het nooit stil als hij gaat slapen, buiten hoort hij altijd wat. Op de een of andere manier heeft hem dat geholpen om ook thuis beter de slaap te vatten.'

Ook Samyra Keus vindt het prettig dat haar dochters Saar (7 maanden) en Kaat (2) buiten slapen. 'Omdat het gezond is, maar ook omdat ze lekker hun eigen plekje hebben. Ze kunnen rustig in een hokje slapen, in plaats van op een slaapzaal met meerdere kinderen.'

En wat vinden de kinderen er zelf van? 'Als ik de peuters vraag waar ze willen slapen, willen ze bijna allemaal in een buitenbedje', zegt leidster Stephanie Windzak. 'Dan moet ik echt kiezen. Maar er zijn ook dagen dat niemand wil, hoor. En dan slapen ze gewoon lekker binnen.'