



**GASTOUDERLAND**

• Kwaliteit in gastouderopvang •

### **Buiten slapen voor baby's**

Een baby buiten laten slapen: in Scandinavische landen is het heel normaal. In Nederland is het buiten slapen voor baby's nog wat minder bekend. Toch kan buiten slapen juist heel goed zijn voor een kindje. Een aantal gastouders van Gastouderland gebruiken de slaaphuisjes voor buiten en zijn er erg enthousiast over. Uiteraard kan een kindje alleen buiten slapen met toestemming van de ouders.

### **Waarom buiten slapen?**

Buiten slapen is gezond! In het daglicht maakt de baby meer vitamine D aan, wat goed is voor de weerstand van het kindje en bijdraagt aan de ontwikkeling van de botten en tandjes van de baby. De baby moet extra vitamine D slikken, omdat hij hier nog niet genoeg van binnenkrijgt.

Daarnaast is buitenlucht goed voor de luchtwegen van een baby. Als een baby last heeft van allergieën of luchtweginfecties, dan kan frisse lucht hem veel goed doen. De lucht buiten is vaak beter dan de lucht binnen.



Bovendien slapen veel kindjes langer en dieper wanneer zij buiten liggen, onder andere dankzij de rustgevende geluiden van de vogels, wind of regen.

Vanaf het moment dat een kindje 2 weken oud is, kan je geleidelijk beginnen met het buiten slapen. Het kindje kan in een buitenslaaphuisje slapen tot hij ongeveer 2 jaar oud is.

## Hoe ziet een buitenslaaphuisje eruit?

Op het eerste gezicht ziet een slaaphuisje er misschien wat gek uit: het heeft wat weg van een konijnenhok.

De huisjes zijn overdekt, zodat de baby beschermt is tegen de zon en tocht. Ze staan op pootjes, zodat de bodem niet nat kan worden. De voorkant van het huisje heeft een deurtje met gaas. Zo heeft het kindje geen last van muggen of andere beestjes en kunnen honden en katten er niet bij.



Deze baby slaapt buiten in een slaaphuisje

## Wat als het slecht weer is?

Misschien is het even wennen om een kindje buiten neer te leggen wanneer het regent of koud is, maar dit kan geen kwaad. In Scandinavische landen kan het veel kouder zijn dan hier en zelfs daar slapen de kindjes 's winters buiten. De buitenslaaphuisjes zijn weerbestendig.

Wees niet bang dat de baby [verkouden](#) wordt door het buiten slapen: een verkoudheid ontstaat niet door kou, maar door bacteriën en virussen.

Natuurlijk moet je de kleding wel goed aanpassen aan de [weersomstandigheden](#), want de baby mag het niet koud krijgen. Pak het kindje in de winter goed in, doe hem wantjes aan en een [mutsje](#) op. Eventueel kan je gebruik maken van een [kruikje](#) en een extra dekentje.

Pas wel op dat je niet overdrijft, want te warm is ook niet goed! Als de baby'tje ligt te zweten of als zijn nekje heel warm aanvoelt, heb je hem iets te goed ingepakt.

Het is dus belangrijk om je gezonde verstand te gebruiken bij het buiten slapen. Schat de situatie in en bepaal of je het kindje buiten wil laten slapen en wat je hem aantrekt. Is het echt heel warm of vriest het meer dan 10 graden, laat het kindje dan binnen slapen. Ook als een kindje erg ziek is, is het beter om hem binnen te laten slapen.

### **Waar moet ik op letten bij buiten slapen?**

Als de baby buiten slaapt, moet je op de volgende zaken letten:

Zet het buitenslaaphuisje op een veilige plek. Zet het huisje niet pal naast de weg of op een plek die makkelijk bereikbaar is voor mensen van buitenaf.

Zorg dat je een kindje makkelijk kan zien en horen. Zet het huisje daarom zo dicht mogelijk bij het raam en maak eventueel gebruik van een babyfoon.

Neem af en toe een kijkje bij de slapende baby. Net zoals je ook doet als hij binnen slaapt.

### **Buitenslaaphuisje kopen**

Enthousiast geworden? Op verschillende plekken in Nederland zijn buitenslaaphuisjes te koop. Ook kan je er eentje huren, voor als je het buiten slapen eerst een maandje wil uitproberen. Een tweedehands slaaphuisje is ook een optie: op Marktplaats worden er een aantal te koop aangeboden. En als je een beetje handig bent, kan je er natuurlijk zelf eentje maken!

Bron: 24baby.nl