

Welke slaapkamer temperatuur is ideaal?

“Omdat jouw baby ongeacht de temperatuur zo veilig mogelijk moet slapen.”

Pasgeboren baby's kunnen zichzelf niet altijd goed op temperatuur houden. De risico's van jouw baby te koud of te warm aangekleed of te laten slapen wil je natuurlijk zoveel mogelijk uitsluiten. Je kunt dit natuurlijk regelmatig controleren door bijvoorbeeld te voelen met de rug van je hand in het nekje van je baby. Als de voetjes van je baby lauw zijn dan voelt je baby zich heerlijk comfortabel. Daarnaast er zijn meer hulpmiddelen om eventuele onzekerheden weg te nemen.

Tog-Waarden.

TOG-waarden. En dat zijn...?

De meting van TOG-waarden is een handig hulpje als je twijfelt of je baby te warm of te koud is aangekleed en of toegedekt is! De meting geldt alleen bij kamertemperatuur en dus niet bij de buitentemperatuur. De meting geeft aan in hoeverre kleding/ slaaptexiel de lichaamswarmte vast kan houden.

Om risico's van warmtestuwing zoveel mogelijk te beperken hebben wij een zomer jogging gebruikt met een de TOG-waarden (Thermal Overall Grade) van maar 0.4! Deze gebruikte stof is stevig, luchtdoorlatend en erg comfortabel. Rond de armpjes en beentjes zit slechts één laag stof. De zacht én veilige afwerking van het luxe klittenband maakt dat er geen scherpe randjes zijn waaraan jouw baby zich zou kunnen beschadigen of bezeren.. Je zou zelfs tijdens zomerse temperaturen je baby op een luiertje kunnen inbakeren!

Hoe hoger de TOG-waarden hoe warmer het materiaal, hoe hoger de kans is dat je baby een rood gestuwd gezichtje krijgt! Een rood gestuwd gezichtje is nooit goed! Warmtestuwing verhoogd weer het risico op wiegendood.

Slaapkamer checklist

- Gezonde luchtvochtigheid en voldoende ventilatie.
- Je baby mag nooit op de tocht liggen. Zet elke dag de ramen even lekker open zodra je baby even niet in zijn of haar kamertje is.
- Slaapkamertemperatuur (eerste 6 tot 8 weken) van 20°C. Bij een prematuur geboren baby tel je het aantal weken "te vroeg" bij op.
- Slaapkamertemperatuur (na de eerste 6 tot 8 weken) van 18°C.
- Na 8 weken, voor een goed ontwikkelde baby, een slaapkamertemperatuur tussen de 16-18°C
- Veilig kort en strak opmaken van het bedje. Pas op voor los beddengoed. Draai het beddengoed een kwartslag zodat je meer lengte hebt om het steviger te kunnen opmaken en het lakentje met dekentje strakker kan instoppen.
- Was regelmatig het slaaptexiel maar zonder wasmiddel. De stof neemt zo beter vocht op.
- Pas je baby's slaapkleding en slaaptexiel aan op de omgevingstemperatuur/ (slaap-) kamertemperatuur. In de zomer is een romper met dunne inbakerdoek of zomer slaapzak voldoende. Met koudere temperaturen kan je de slaapkleding aanpassen door bijv. een pyjama aan te doen bij je baby.

- Je kan beter je baby iets warmer kleden dan dat je de verwarming hoger gaat zetten. Eventueel kan je het bedje wat voorverwarmen met een kruikje. Haal deze er wel uit vóórdat jij je baby in het bedje neerlegt. Daarmee sluit je in één keer alle mogelijke risico's van een kruik in bed uit!

Heel fijn dat deze TOG waarde aanduiding als handig hulpje extra duidelijkheid kan geven hoe je je baby moet aankleden, misschien juist éxtra moet toedekken of juist het dekentje vandaag niét moet gebruiken. Je kunt voor jouw baby een keuze op maat maken!

Gebruik jij een inbakerdoek? Dan kan je iets anders met soortgelijke TOG-waarde weglaten. De inbakerdoek van Boelie Originals is gemaakt van een zomer jogging met een **TOG-waarde van 0.4!**

De (slaap) kamertemperatuur	TOG-waarden	Een voorbeeld van een keuze Slaap- kleding & textiel n.a.v. de TOG
15-19 °C	2.5	Een luier, romper en deken slaapzak/inbakerdoek
20-22 °C	2.0	Een luier, romper/laken en deken /inbakerdoek
23-24 °C	1.0	Een luier en romper/laken
Boven de 26°C	0.5	Alleen een luier gebruiken.

Let wel op dat dit een richtlijn is. De TOG-waarden kunnen per merk verschillend zijn.