

*Nieuwsbrief 18*

*vrijdag 1 maart 2013*

## **Kinderen buiten laten slapen?**

Bewegen en buiten komen is belangrijk voor baby's en kinderen, ook in de winter. Als het erg koud is, hoeft dit niet lang te zijn. Zonnestralen zorgen immers voor de aanmaak van vitamine D en stevige botten. Maar hoe zit het met buiten slapen? Over het buiten slapen van baby's bestaat erg weinig wetenschappelijke informatie.

### **Als het koud is**

Hou er rekening mee dat kleine kinderen hun temperatuur nog niet goed kunnen regelen en ze hierdoor gevoeliger zijn voor de vrieskou (neus, vingers, ...).

Pas de kledij en het beddengoed aan de buitentemperatuur aan.

Bij kinderen met een aanleg voor astma is het sowieso geen goed idee. De inname van koude lucht zal leiden tot meer piepen en hoesten.

### **Bij warmer weer**

Bescherm de kinderen tegen insecten en de zon.

Pas de kledij en het beddengoed aan de buitentemperatuur aan.

### **Veilig slapen**

Binnen of buiten, blijf aandachtig voor onze tips veilig slapen.

### **In de opvang**

Als ouders vragen om hun kind buiten te laten slapen, moet dit haalbaar zijn voor de kinderopvang. Elke kinderopvang kiest zelf of kinderen buiten kunnen slapen en hoe dit veilig kan verlopen.

De adviezen hierboven gelden ook voor de kinderopvang.

Sommige firma's verkopen buitenslaaphuisjes voor de kinderopvang. Heel wat modellen voldoen niet aan de aanbevelingen voor een veilig kinderbed.

## **Temperatuur**

De temperatuur in de opvangruimten is belangrijk. Het mag er niet te warm en niet te koud zijn.

In leef- en speelruimten is 20 °C ideaal. De temperatuur mag er niet lager zijn dan 17 °C en idealiter in de zomer niet hoger dan 27 °C.

In de slaapruijnte is 18 °C optimaal. Let erop dat de temperatuur niet lager is dan 15 °C, want dan vormt zich mogelijk condensatie. Bij condensatie trekt de vochtigheid in het materiaal zoals in matrassen. Dat bevordert de groei van schimmels.

Vermijd temperatuurschommelingen van meer dan 5 °C in de opvangruimten. Die zorgen ook voor condensatie.

Deze referentie temperaturen kunnen thuis gehanteerd worden.

## Ventileren en verluchten

Een gezonde leefomgeving betekent dat de lucht schoon en fris is en weinig stofdeeltjes en ziektekiemen bevat.

In een gesloten ruimte vindt besmetting sneller plaats dan in de openlucht. Als je niet voldoende verlucht en ventileert, stapelt de vuile lucht met fijn stof, ziektekiemen, schadelijke stoffen zich op in de ruimte.

Door te verluchten wordt deze vuile lucht afgevoerd. Ventileren en verluchten helpt dus om de verspreiding van ziektekiemen te beperken.

### Ventileren

Ventileren doe je door voortdurend de lucht te verversen door een ventilatiesysteem of roosters in een raam. Deze verse lucht moet van buiten komen omdat de buitenlucht normaal schoner is dan de binnenlucht.

### Verluchten

Verluchten doe je door een raam of buitendeur 5 minuten volledig open te zetten, zodat alle verontreinigde binnenlucht in korte tijd verversed wordt. Doe dit bij voorkeur wanneer er geen kinderen in de ruimte aanwezig zijn, bijvoorbeeld terwijl ze buiten spelen of slapen.

### Tips

Ventileer en verlucht ook in de winter.

Het is belangrijk om zowel te ventileren als te verluchten.

Eén van beiden weglaten is niet zinvol.

Verlucht de slaapruijnte regelmatig.

Wees voorzichtig met tocht. Tocht is niet gevaarlijk, maar wel vervelend.

Voor openbare lokalen waar veel kinderen samen zijn is een CO<sub>2</sub> /VOC meting een indicatie parameter voor de luchtkwaliteit.

## Airco

Het gebruik van airco op structurele basis wordt afgeraden voor de kinderopvang.

Er is risico op besmetting met de legionellabacterie of de zogenaamde veteranenziekte (legionellose), zeker indien de airco-installatie niet goed wordt onderhouden.

Kinderen zijn gevoelig voor temperatuur- en klimaatschommelingen (temperatuur en vochtigheidsverschil binnen-buiten), die infecties aan de luchtwegen kunnen veroorzaken.

Er is een toename van allergieën omdat de gerecycleerde lucht vaak een concentratie van allergenen bevat.

## PP Aspot in nieuw kleedje

In de vestiging in Kalfort werd de vloerbekleding volledig vernieuwd.

Alle familiale krachten werden gebundeld om de peutertjes een betere speelvloer te bezorgen en een aangename omgeving te creëren.

De defecte meubels die tijdens de vorige installatie (ruim 1 jaar geleden) slecht werden gemonteerd door de aannemers worden nu stelselmatig vervangen door nieuw meubilair.

## Babyboom



Bas en Yanis maakten hun entree in het PP. Bas is het zoontje van Phyllis en Yanis is het zoontje van Samira.

De helft van de PP Daltons is hiermee gekend, weldra berucht en beroemd in het PP.

Vanaf maandag 11 maart 2013 gaat Elke in bevallingsverlof en verwacht weldra een flinke...

## DITJES EN DATJES

### Kindjes die naar school zijn:

Lynn Miedema: dochtertje van Phyllis en David

Lowie Deloos: zoontje van Kristien en Bram

Laura Van Nuffel: dochtertje van Annelies en Gert

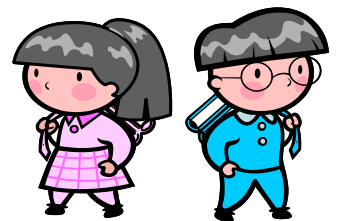
Maryline Dicksken: dochtertje van Karolien en Johan

Klara Winters: dochtertje van Nele en Jurg

Robbe Van Damme: Annelies en Bart

Bent Leen: zoontje van An en Hans

Jade Spiessens: dochtertje van Ellen en Peter



### Kindjes die we mochten verwelkomen in de peuterfamilie:

Mia De Buyser: Anneke en Kris

Jonathan Stevens: zoontje van Katrien en Manuel

Yanis Van Beneden: zoontje van Samira en Gaël

Bas Miedema: zoontje van Phyllis en David

Laura Claus: dochtertje van Sven en Zielonka

Aylene Van Den Brande : dochtertje van Stephanné en Steven



## Nieuwe ideeën?

Als ouder wil je het allerbeste voor je peutertje, die jullie in alle vertrouwen voor opvang dagelijks naar aan het Peuterpaleisje brengen. Onze medewerkers trachten de peutertjes te begeleiden en animeren door tal van speel-, voorlees-, knutselmomenten,... te plannen in de dagelijkse routine.

Hebben jullie als ouder een voorstel of idee of hebben jullie tijd om in samenspraak met onze begeleiders mee deze animatiemomenten te verzorgen?

Aarzel niet en praat erover met Phyllis of laat een seintje via ons gekend e-mail adres [info@peuterpaleisje.be](mailto:info@peuterpaleisje.be)

Wij nemen alvast alle voorstellen ernstig en kijken na hoe deze kunnen geïntegreerd worden in onze dagelijkse werking.

Hebt u in de familie- of vriendenkring ook mama's, papa's, oma's, opa's ... die onze nieuwsbrief wensen te ontvangen - stuur een berichtje naar [info@peuterpaleisje.be](mailto:info@peuterpaleisje.be). Met vermelding van het e-mail adres.