



Babykleding: korte of lange mouwen

Wat moet je baby straks aan qua kleding. Er is natuurlijk een verschil tussen de zomer en de winter en hoeveel warmte de kleding ventileert. In onderstaand schema kun je zien wat de richtlijnen zijn.

TOG (Thermal Overall Grade) wordt gebruikt om aan te geven in hoeverre kleding, dekens, slaapzakken, inbakerdoeken, enz. lichaamswarmte vasthouden.

Hoe hoger de TOG waarde, hoe moeilijker warmte door de stof kan ontsnappen en je baby het dus te warm kan krijgen. En hoe lager de TOG waarde, hoe meer warmteverlies.

De TOG-waarden zijn belangrijk, omdat wetenschappelijk is aangetoond dat het risico op wiegendood vergroot bij warmtestuwing.

Daarom is het van belang te weten of ze niet te warm zijn toegedekt en aangekleed. Veel ouders hebben de neiging hun baby te warm aan te kleden of toe te dekken. Zie onderstaand schema.

TOG-waarde: welke slaapkleding kies je?		
De TOG-waarde is een technisch hulpmiddel, dat een indicatie geeft van in hoeverre bepaalde producten de warmte van je kindje vasthouden. Je vindt de TOG waarde op het care label aan de binnenkant van je product. Let op: bij de richtlijnen wordt uitgegaan van een mouwloze slaapzak als basis. De getoonde producten kunnen hier aanvullend op gedragen worden.		
Temperatuur in kamertje	Maximale TOG-waarde	Richtlijnen bed aankleding
24 - 27 °C	TOG 0,5	
22 - 24 °C	TOG 1,0	
20 - 22 °C	TOG 1,5	
18 - 20 °C	TOG 2,0	
16 - 18 °C	TOG 2,5	
13 - 16 °C	TOG 3,5	
* Een TOG-waarde is een handig hulpmiddel, maar geen wet. Het is belangrijk om de temperatuur van je kleintje goed te blijven controleren aan de hals en de voetjes (huid mag niet klam en/ of koud aanvoelen). De TOG-waarde is voor een slaapzak zonder mouwen. Met mouwtjes aangerijst is de TOG-waarde ca. 35% groter. Pas de overige kleding hierop aan.		