

Een baby heeft rust, regelmaat en een heleboel liefde nodig. Maar hoe doe je dat als je kindje niet stopt met huilen? Inbakeren doorbreekt de negatieve spiraal.

**V**eronique en Ronald hadden het zich zo mooi voorgesteld. 'Wij wilden uitgaan van Teun en zijn behoeften,' vertelt Veronique. 'Als hij aangaf eten, slaap of aandacht nodig te hebben, zouden wij hem dat geven. Twee weken na zijn geboorte hield hij echter niet meer op met huilen. Het ging door merg en been, en stopte alleen als we rondjes met hem liepen of als ik hem de borst gaf.' De ouders van Teun waren na twee maanden uitgeput. Op het consultatiebureau constateerde men dat er lichamelijk niets aan de hand was en gaf men het advies om Teun in te bakeren. 'Dat leek ons in eerste instantie helemaal niets,' aldus Veronique. 'Kleine wurmpjes zo strak inpakken. Kinderen hebben wat mij betreft veel ruimte en bewegingsvrijheid nodig.'

### Veilige begrenzing

Ria Blom is wijkverpleegkundige Ouder- en Kindzorg. Zij is zelfstandig gevestigd en schrijfster van het boek *Regelmaat en inbakeren*. 'Inspringen op de behoefte van het kind is belangrijk,' bevestigt Ria. 'Maar je moet de signalen die je kind afgeeft wel op de juiste manier begrijpen. Als er geen regelmaat is, wordt zijn wereld onvoorspelbaar en onveilig. Dan wordt hij al gauw te moe en kan niet meer duidelijk aangeven wat hij nodig heeft. Als ouder weet je niet meer voor welke behoefte het huilen staat. Met prikkels kun je huilende baby's wel even afleiden. Je kind lacht als je het oppakt, ook al is het moe. Maar het is geen oplossing, integendeel. Je kind wordt steeds onrustiger en kan niet meer zelf in slaap vallen. Kinderen hebben juist regelmaat en begrenzing nodig. Inbakeren is daarvoor een goed tijdelijk hulpmiddel.'

### Juiste techniek

Veronique en Ronald besloten om het inbakeren te proberen. Veronique: 'We bestelden een brochure en een consultatiebureau-verpleegkundige kwam

bij ons huis voor een demonstratie. Zij had speciale doeken mee en deed het ons stap-voor-stap voor.' Ria Blom: 'Om veilig en succesvol in te bakeren moet aan een aantal voorwaarden worden voldaan. De juiste techniek, de juiste doeken, de juiste omgevingstemperatuur bijvoorbeeld. Ook moeten er geen lichamelijke bezwaren zijn zoals een heupafwijking. Op het consultatiebureau weet men er meer van. Hebben zij niet genoeg ervaring, dan kunnen ze weer doorverwijzen.'

### Wonder

Volgens Ria Blom is het belangrijk dat jij je kind helpt om de onrustspiraal te doorbreken. 'Kinderen zijn overgeleverd aan reflexbewegingen. Sommige kinderen

bewegen te veel om nog zelf tot rust te kunnen komen. Dat doet ook de motorische ontwikkeling geen goed. Door de gedwongen bewegingsbeperking van het inbakeren - alleen tijdens het slapen - help je je kind in slaap te vallen en langer door te slapen. Overigens kan je al veel bereiken met een strak ondergestopt dekentje in de wieg, opgetrokken tot de kin. Leg je kind niet in een wipstoel of box te slapen, dan kun je hem immers niet strak toedekken en ben je door de variatie onvoorspelbaar.' Kleine Teun reageerde goed op het inbakeren. 'Voor onze ogen gebeurde er een wonder,' vertelt Veronique. 'In plaats van het op een huilen te zetten, leek Teun de doeken juist heel prettig te vinden. Maar wat ons het meest verbaasde was dat hij binnen vijf minuten in slaap viel. In zijn eigen bedje! Voor het eerst in twee maanden sliep hij meer dan vier uur achter elkaar.'

# Inbakeren brengt rust

### Stevige omarming

Veronique en Ronald zetten met de verpleegkundige een strak schema op voor slapen, eten en spelen. 'Als hij wakker werd, ontbakerden we Teun en gaven hem zijn voeding. Daarna gingen we samen lekker knuffelen of een beetje spelen op schoot. Dan legden we Teun in de box waar hij ongestoord zelf kon leren spelen. Werd hij moe, dan bakerden we hem meteen weer in en legden hem wakker in zijn eigen bed, in plaats van rondjes te lopen. Alles in steeds dezelfde volgorde en op dezelfde plek.' Na twee weken zat Teun op zes voedingen en sliep hij 's nachts twee keer vier uur na elkaar. 'Voor ons gevoel heeft het inbakeren en de regelmaat Teun meer houvast en stevigheid gegeven. Hij is een gevoelig kind, dat weten we nu. Hij laat de hele wereld binnen en wij hebben hem die wereld iets te graag aangeboden,' aldus Veronique. Volgens Ria Blom geeft inbakeren inderdaad een veilig gevoel. 'Zoals een stevige omarming ons tot onszelf brengt, zo komen kinderen thuis in zichzelf door de begrenzing van de doeken.'



### Meer weten?

- [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl)
- Brochure: 'Inbakeren brengt rust', Ria Blom.
- Boek: 'Regelmaat en inbakeren', Ria Blom, uitgeverij Christofoor, ISBN 90 6238 7411

Zowel de brochure als het boek zijn te bestellen bij de Bakermat in Utrecht via [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl)

