

Inbakeren...

Een baby die veel huilt? Of heel onrustig en weinig slaapt? Dan is inbakeren misschien iets voor hem. Maar hoe werkt dat eigenlijk en is het geschikt voor ieder kind? Wij doen het uit de doeken.

Zo doe je 't

Vouw van doek 1 de bovenste punt naar binnen (breder dan de armwijdte van je baby). Leg doek 2 er 10 cm lager dwars op. Leg je baby op okselhoogte op doek 2. Houd de linkerarm tegen het lijfje, trek doek 2 er strak overheen en stop in onder de rechterzij. Herhaal aan de andere kant. Vouw doek 1 kruislings over de schouders. Haal 'm tot slot onder je baby door en zet beide doeken aan de voorkant vast met kinderveiligheidsspelden. Bind onderaan de doeken samen met een elastiek. Voor je thuis aan de slag gaat: laat altijd een jeugdverpleegkundige meekijken. Kijk ook op inbakeren.nl en veiligslapen.info

(in)bakerpraatjes

De bekendste ingebakerde baby is waarschijnlijk Jezus; Maria legde hem gewikkeld in doeken in de kribbe. In de Middeleeuwen kwam inbakeren in Nederland in zwang. Men dacht dat het beschermde tegen de pokken en de pest en dat het 'geboortekneuzingen' zou herstellen. Een bakerpraatje, eh inbakerpraatje dus. Eind 18e eeuw was het dan ook gedaan met deze traditie. Tot in de jaren 90 bleek dat het huilbaby's hielp bij het slapen.



DE WIKKELTRUC

Er zijn verschillende methodes

* Traditioneel, met behulp van twee doeken en een speciale vouwtechniek. Met veiligheids-spelden bevestig je de doeken aan elkaar. Laat de verpleegkundige van het consultatie-

bureau het voordoen. Dan weet je zeker hoe inbakeren op een veilige manier kan.
* Modern (in Nederland door de meerderheid toegepast): inwikkelen in kant-en-klare inbakerdoeken met klittenband en 'voorgevormde' schouders.

6 tot 10%

van de Nederlandse baby's wordt ingebakerd. Wereldwijd is dat 20%. In Turkije wordt zelfs 83% van de baby's ingebakerd.

ingewikkeld?

Starten en stoppen

1 op de 10

baby's huilt overmatig. Ingebakerde baby's huilen na 2 weken al tot 50% minder.

Starten: Op z'n vroegst in de 2e levensweek

Afbouwen: Vanaf de 4e maand, want dan gaan baby's oefenen met omrollen. Dat mag niet ingebakerd, want de baby kan dan niet terugrollen op z'n buik.

Stoppen: Uiterlijk met 6 maanden of per direct als de baby in de doeken gaat omrollen.

DOE HET VEILIG

* Gouden regel: een baby slaapt ingebakerd alleen veilig op de rug.
* Veilige materialen zijn belangrijk bij inbakeren. Gebruik een speciale inbakerdoek (bijvoorbeeld een Pacco) of twee losse doeken

van soepel enkelzijdig geruwd, niet-elastisch katoen (flanel). Gebruik nooit: een hydrofielluier (te klein), een badcape (te warm), een deken (te warm) of laketje (te glad).

Belangrijk:
Overleg altijd met een deskundige of het geschikt is voor jouw kind.



Minder huilen

De officiële richtlijn* geeft 2 'routes' waarbij huilbaby's binnen 2 weken 50% minder huilen. *Multidisciplinaire richtlijn excessief huilen bij baby's (NCJ, 2013)

Route 1: Regelmaat Voorspelbaarheid Prikkelreductie (RVP)

R: Slapen, eten, verschonen, knuffelen, spelen. Met deze vaste volgorde leer je de lichaamstaal en vermoeidheidssignalen van je baby kennen. Bij de eerste vermoeidheid leg je hem in bed. V: Alle handelingen door dezelfde persoon, op dezelfde manier en op dezelfde plaats. Dat geeft je baby een vertrouwd gevoel én de ontspanning om rustig te kunnen slapen. P: Geluid, geur, kleur, beweging: alles is nieuw. Beperk het aantal prikkels voor je baby.

Route 2: Inbakeren als ondersteuning

Onrustige baby's maaien soms met hun armen en houden zichzelf zo wakker. Inbakeren, altijd in combinatie met route 1, beperkt die bewegingen en dat helpt de baby tijdelijk om zich makkelijker over te geven aan de slaap. Na het afbouwen hervindt-ie zijn eigen ritme.

Kikkerstand

Tegenwoordig worden de benen bij het inbakeren losjes omwikkeld waardoor ze in de 'kikkerstand' kunnen. Dat is belangrijk voor een goede heupontwikkeling én zo rollen baby's minder makkelijk om.