

# 10x INBAKEREN

## 1 GEBORGENHEID

Lekker slapen. Niet elke baby doet dat vanzelf. Is je baby een onrustige slaper en huilt hij veel? Dan kan stevig 'inpakken' of inbakeren tijdens het slapen rust brengen. Inbakeren geeft geborgenheid en ontspanning waardoor je kind beter (door)slaapt – en jij ook.

## 2 MAAIENDE ARMPJES

Maaierende armpjes zijn een reactie op te veel indrukken, soms ook op krampjes. Door het inbakeren halen z'n maaierende armpjes je kind niet meer uit z'n slaap.

## 3 INFORMEREN

Zielig? Gevaarlijk? Volgens inbakerdeskundige Ria Blom heeft inbakeren geen nadelen, mits het volgens de regels gebeurt. Laat je daarom van tevoren goed informeren. Dat kan onder andere bij het consultatiebureau, [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl), [www.inbakeren.nl](http://www.inbakeren.nl) en [www.onrustigebaby.nl](http://www.onrustigebaby.nl)

## 4 REGELMAAT

Inbakeren is een extra hulpmiddel. Zorg bij een onrustige baby vooral voor regelmaat, dus steeds dezelfde volgorde van (ingebakerd) slapen, eten, spelen, slapen (bij voorkeur steeds op dezelfde plek). Niet op de klok, maar in het tempo dat je baby aanneemt.

## 5 NIET DOEN WANNEER...

Baker je kind niet in als het ziek is, koorts heeft of een vaccinatie heeft gehad.

## 6 KANT-EN-KLAAR

Vind je inbakeren met twee vierkante doeken en veiligheidsspelden te ingewikkeld? Bij onder andere [www.ikbenmama.nl](http://www.ikbenmama.nl) zijn kant-en-klare inbakerdoeken te koop. Op de site staan bovendien handige instructiefimpjes.

## 7 TE HEET GEBAKERD

Zorg dat je baby het niet te warm heeft; hij mag niet gaan zweten. Gebruik nooit een mutsje, dan kan de warmte niet weg. Vroeger hingen mensen hun ingebakerde baby aan een haak boven de kachel. Kreeg het kind rode wangen dan was het 'te heet gebakerd'.

## 8 COMBINEREN

Combineer inbakeren met een goed ondergestopte deken of (zomers) een laken.

## 9 DVD

Verpleegkundige Sylvie Zuidam heeft een dvd gemaakt met ervaringen van ouders, een wijkverpleegkundige en een jeugdarts: [www.pacco.nl/dvd-wonderdoeken.html](http://www.pacco.nl/dvd-wonderdoeken.html)

## 10 AFBOUWEN

Voordat je baby ingebakerd gaat rollen (wat gevaarlijk kan zijn), moet je het inbakeren afbouwen. Doe dit stapje voor stapje en voor je kind zes maanden is.