

'Mijn schoonmoeder zei: Wat denken jullie veel na, wij deden wat onze moeders deden'

Tot de jaren zestig was het gebruikelijk om baby's van top tot teen in doeken te wikkelen. Daarna verloor dit gebruik aan populariteit, het strak inpakken paste niet bij het motto 'vrijheid, blijheid'. Maar de laatste jaren is de oeroude traditie bezig aan een *comeback*.

Verpleegkundige (en moeder van vijf) Sylvie Bruyn licht het inbakeren toe

Ongeveer tien jaar geleden werd het inbakeren in Nederland herontdekt, omdat baby's steeds onregelmatiger gingen drinken en slapen. Hoewel er natuurlijk altijd uitzonderingen zijn, hebben de meeste baby's toch behoefte aan rust en regelmaat. "En dat is nou precies het probleem in onze huidige maatschappij," zegt Sylvie Bruyn. "De rol van de vrouw, de moeder, binnen het gezin is erg veranderd de afgelopen jaren. Vrouwen werkten vroeger zelden en waren er altijd voor hun kinderen. Er werd gevoed op vaste tijden, wat ook een groot verschil is met tegenwoordig, omdat veel vrouwen er voor kiezen om hun kindje borstvoeding te geven. Dat gaat veel meer op gevoel en dus wordt er gevoed als het kind daar om vraagt. Omdat veel oma's zelf geen borstvoeding hebben gegeven, hoor ik vaak van moeders van nu dat ze weinig begrip krijgen van hun eigen moeder. Er zijn maar weinig

moeders die tegen hun dochter zeggen 'dat heb je knap gedaan'. Iets wat veel huidige moeders wel graag zouden willen horen. Het consultatiebureau heeft moeders lange tijd aangeraden om kunstvoeding te geven en dus deden vrijwel alle moeders dat. Tegenwoordig is het consultatiebureau niet meer de enige bron van informatie. Op dat gebied is de afgelopen jaren enorm veel veranderd: televisie, internet, tijdschriften. Via ontelbaar veel wegen krijgen we informatie 'opgedrongen'. Mijn schoonmoeder heeft vaak tegen mij gezegd 'wat denken jullie veel na over dingen, wij deden gewoon wat onze moeders ook deden'. Tegenwoordig moeten moeders de informatie echt filteren en bekijken wat het beste voor hen is. Als er vervolgens geen eenduidig advies blijkt te zijn, zoals bij het inbakeren, dan is het moeilijk om te bepalen wat de juiste beslissing is."

Gestresst

Wat gelukkig wel van alle tijden is, is dat moeders 'het beste' voor hun kind willen. "In mijn ogen is dat in onze huidige maatschappij gewoon moeilijker dan vroeger. Neem het borstvoeding geven: dat vergt veel aanpassingen van de moeder en als je na een paar weken weer aan het werk moet, hoe moet dat dan? Werkgevers zijn verplicht om een vrouw de tijd te geven om te kolven, maar in de praktijk werkt dat niet goed. Wat daarom veel gebeurt, is dat ouders zich niet meer aan de baby aanpassen, maar dat de baby zich moet aanpassen aan het ritme van de ouders en de huidige maatschappij. Een ritme waar niet elke baby goed op reageert en dan kunnen er problemen ontstaan. Hoe harder moeders proberen het goed te doen, hoe meer ze zichzelf voorbij lopen en gestresst raken en ook dat slaat weer over op de baby. Als een baby niet genoeg rust krijgt of niet genoeg de tijd krijgt om echt goed uit te rusten, kunnen er slaapproblemen ontstaan. Daardoor krijgt de moeder het alleen maar zwaarder en zo komen ze in een vicieuze cirkel terecht. Om die te

Inbakeren is een hulpmiddel om rust en regelmaat in een gezin te krijgen

doorbreken, kan inbakeren echt een uitkomst zijn.”

Oeroud

Inbakeren is een oeroude traditie die tot het einde van de achttiende eeuw in Nederland werd toegepast. Baby's werden in een grote linnen doek ingepakt, zodat het hoofdje en het hele lichaam werden bedekt. Daarna werd het kindje met wikkelbanden, een soort zwachtels van verschillende breedtes, omwonden. De techniek van het wikkelen was afhankelijk van de tijd, de gewoontes, de mode en de stand. Het basisprincipe bleef wel altijd hetzelfde en de handeling van het inwikkelen werd alleen toevertrouwd aan daarin bekwame vrouwen. Vroeger werd gedacht dat het goed was om kinderen in te bakeren om de bij de geboorte opgelopen kneuzingen te laten genezen, navelbreuk te voorkomen en te zorgen dat het kind later een rechte rug, rechte benen en stevige schouders zou krijgen. Ook kon het kind op die manier niet in de oogjes krabben en was het beschermd tegen schokken en stoten. Op het hoofd kreeg het kindje een driehoekig mutsje, een zogenaamd 'vaderliefje'. Dit mutsje werd stevig vastgemaakt om de kwetsbare fontanel te bedekken, flaporen te voorkomen en te zorgen voor vlakke slapen. Tot drie maanden werd het kind zo ingepakt, daarna werden de armen vrijgelaten en werden alleen het lichaam en de benen nog omwikkeld. Na een half jaar was het kind vrij van wikkels. Aan het eind van de achttiende eeuw kwam men er achter dat het op deze manier inbakeren van een kind de groei belemmerde en werd het daarom op veel kleinere schaal toegepast.

Tijdelijk

Tegenwoordig worden kindjes van schouders tot voetjes ingebakerd en blijft het hoofdje gewoon vrij. "Het inbakeren van toen is ook echt niet meer te vergelijken met het inbakeren van nu," vertelt Bruyn. "De huidige techniek van het inbakeren, mits volgens de richtlijnen uitgevoerd, is niet meer

belastend voor de groei en de heupontwikkeling. Er zijn speciale inbakerdoeken op de markt van bijvoorbeeld Pacco en TinyNanny en er is voldoende informatie beschikbaar om warmtestuwing en buikligging tegen te gaan. Inbakeren is slechts een tijdelijke toepassing om een kindje te helpen om goed te kunnen slapen. Het moet ook echt worden gezien als een hulpmiddel om rust en regelmaat in het gezin te krijgen. Als er niets verandert aan het ritme in een gezin, dan is het inbakeren slechts een lapmiddel en zullen de problemen gewoon weer terugkeren zodra men ermee stopt. Het is de bedoeling om een verkeerd ritme met de doeken te doorbreken, om ervoor te zorgen dat rust en regelmaat langzamerhand in de plaats voor de doeken komen. Als het goede, nieuwe ritme na enkele maanden eenmaal is gevonden, dan worden de doeken overbodig en kan het inbakeren afgebouwd worden, maar het ritme blijft gehandhaafd."

Voors & tegens

Als ouders de stap zetten om een kindje te gaan inbakeren, is dat vrijwel altijd omdat ze zich zorgen maken over hun kindje. Het kindje slaapt slecht en huult veel en is erg onrustig tijdens het slapen. Ook als een kind alleen maar hazenslaapjes doet en dus niet voldoende kan uitrusten, kan inbakeren uitkomst bieden. Maar ouders hebben vaak veel vragen en grote twijfels. "Veel ouders en met name ook grootouders, denken dat het 'vastbinden' van een kindje in doeken niet gezond kan zijn. Het moeilijke van inbakeren is dat er zowel voors als tegens zijn. Ik heb zelf erg goede ervaringen met het inbakeren en ik raad het dus ook iedereen aan. Bij mijn derde kindje heeft het mij echt geholpen en toen is ook mijn passie voor het inbakeren ontstaan. Het inbakeren was als het ware mijn redding! Het patroon van slecht slapen werd doorbroken, waardoor ik zelf ook weer aan mijn rust toekwam. Zo kon ik er ook weer zijn voor mijn man en twee andere kinderen. Wat ik zeker aanraad, is om een deskundige te raadplegen als je

inbakeren overweegt. Hoewel ik natuurlijk niemand kan verplichten om dat te doen, zou ik het in ieder geval ter sprake brengen op het consultatiebureau. Eventuele twijfels kunnen op die manier ook worden weggenomen. Daarnaast bekijkt een deskundige ook of er redenen zijn dat een kindje beter niet ingebakerd kan worden. Als ouders eenmaal beginnen met inbakeren, dan is het advies om dit bij elk slaapje te doen, dus ook als het bij opa en oma gaat logeren. Dat kan lastig zijn als grootouders niet achter het inbakeren staan. Ik krijg regelmatig vragen van grootouders die er heel sceptisch tegenover staan. Mijn advies is altijd dat ze open moeten staan voor het verhaal van hun kinderen. Realiseert u zich altijd dat uw kinderen het beste met uw kleinkinderen voor hebben. Natuurlijk is de manier waarop er over inbakeren gesproken wordt tussen kinderen en grootouders heel afhankelijk van de familieband. Maak het bespreekbaar, is mijn devies! Overigens gebeurt het ook wel andersom, dus dat grootouders bij mij komen om te vragen hoe ze hun kinderen ervan kunnen overtuigen dat inbakeren voor hen misschien dé oplossing kan zijn.”

Bakerpraatjes

De vele bakerpraatjes die er zijn over inbakeren, wakkeren de twijfels van veel ouders en grootouders aan. “Dat snap ik wel,” zegt Bruyn. “Je wilt het beste voor je kindje en als je dan

termen als wiegendood en verkeerde houding hoort, ga je twijfelen. Maar wie zich goed in het inbakeren verdiept, komt er al snel achter dat de meeste bakerpraatjes niet waar zijn. De veiligheid van inbakeren is afhankelijk van de ‘techniek’ van het inbakeren, of je deze op de juiste manier uitvoert en in hoeverre je op de hoogte bent van de aandachtspunten en adviezen bij het inbakeren en deze al dan niet opvolgt. Voordat je met inbakeren begint, is het dus altijd goed om er veel over te lezen en om een deskundige in te schakelen. De keren dat ik van ouders en grootouders heb gehoord: ‘was ik er maar eerder mee begonnen’, zijn niet te tellen. Het kan echt de oplossing zijn.”

Wilt u meer lezen over inbakeren?

Kijk dan op de website van Sylvie Bruyn: www.inbakeren.nl. Ook op de website van Ria Blom, www.debakermat.nl, vindt u veel informatie. Zij schreef ook een boek over inbakeren: *Regelmaat en inbakeren*, Ria Blom, Uitgeverij Christofoor, ISBN 90 6238 741 1, € 19,90. Op de sites www.tiny nanny.nl en www.pacco.nl vindt u ook informatie over inbakeren en inbakerdoeken.