

# Inbakeren van uw baby

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar



## **Inleiding**

Sommige baby's hebben moeite om rustig te slapen. Deze baby's kunnen daardoor snel meer gaan huilen, worden vervolgens extra moe van het vele huilen en kunnen daarbij oververmoeidheid raken. Hierdoor kan de onrust steeds groter worden, ook bij u als ouder.

Deze onrust kan bij u leiden tot onzekerheid, spanning en vragen over de gezondheid van uw baby.

Het inbakeren van uw baby kan helpen om uw baby een gevoel van veiligheid en geborgenheid te geven, vergelijkbaar met het gevoel in de baarmoeder. Eenmaal ingebakerd zie je dat baby's beter gaan slapen en minder gaan huilen.

## **Wat is inbakeren?**

Inbakeren is het strak in doeken wikkelen van uw baby van schouders tot en met de voeten. Daarbij zijn de armen strak ingewikkeld en de benen iets losser. Door het inbakeren kan uw baby minder snel onverwachte bewegingen maken, zodat hij zich gemakkelijker kan overgeven aan de slaap of zichzelf niet wakker maakt door bewegingen van armpjes en benen.

Om het inbakeren te laten slagen is het ook van belang om voor rust en regelmaat te zorgen in jullie dagelijkse bezigheden.

Probeer de dingen altijd op een zo veel mogelijk vaste volgorde te doen. Dus bijvoorbeeld, 'voeden, spelen, kroelen, slapen.' En doe dit op een vaste manier. Bijvoorbeeld bij het slapen gaan; op een vaste plek inbakeren, de gordijnen dicht, op een vast slaapplekje, muziekdoosje aan, een aai over de bol en een kus en de ruimte verlaten.

## Wanneer inbakeren?

Voordat u uw baby gaat inbakeren is het belangrijk om uit te (laten) sluiten dat de problemen geen medische oorzaak hebben of een reactie is op de voeding.

Redenen om met inbakeren te beginnen kunnen zijn:

- Onregelmatig drinken en slapen;
- Veel spugen als gevolg van veel onrust;
- Veel huilen en onrust van uw baby;
- Uw baby komt niet op eigen kracht in slaap of maakt “hazenslaapjes”;
- Uw baby houdt zichzelf wakker of maakt zichzelf wakker door “slaande” en “maaiende” armpjes en handjes;
- Uw baby huilt als gevolg van darmkrampjes.

Bij de volgende situaties dient u eerst toestemming van de arts te hebben:

- Uw baby spuugt veel;
- Uw baby heeft eczeem;
- Uw baby heeft een neurologische afwijking;
- Wanneer u niet weet waarom uw baby onrustig is of klachten lijkt te hebben.

Bij de volgende situaties kunt u uw baby niet inbakeren:

- Bij heupdysplasie of afwijkende ontwikkeling van de heupen;
- Koorts;
- Eerste 24 uur na vaccinaties;
- Ernstige infecties van de luchtwegen of benauwd zijn (bijvoorbeeld het RS-virus);
- Sterke voorkeurshouding (kommahouding) door een afwijking in de wervelkolom;
- Als je baby zich kan omrollen naar de buik of pogingen doet om te rollen;
- Als je baby ouder dan 6 maanden is.

## **Belangrijk bij het inbakeren**

Wij adviseren om alleen in te baken met de “Pacco–inbakerdoek”. Voor meer informatie over deze doek kunt u terecht bij de pedagogische zorg. Zorg er voor dat u de inbakerdoek vóór het eerste gebruik al een paar keer heeft gewassen in de wasmachine. Stem de kleding af op je baby en op de omgevingstemperatuur. Sommige baby’s hebben het snel warm en andere baby’s zijn kouwelijk van zichzelf. Een rompertje kan (vooral ’s zomers) al voldoende zijn. Kleet in het koude jaargetijde je baby niet overdreven warm aan. Je baby moet het behaaglijk hebben, niet te warm en niet te koud. Een baby raakt zijn oertollige warmte vooral kwijt via zijn hoofd. Zet je ingebakerde baby daarom geen muts op. Zorg wel voor warme voetjes.

Maak het bedje laag op en gebruik een vlak matras en katoenen lakens en dekens. Dit wordt ook wel een ‘matrozenbedje’ genoemd.

Let er op dat er verder geen losse dingen in bed liggen, zoals knuffels, fleecedekens, spuugdoekjes etc. 1 vast “slaap”knuffeltje kan geen kwaad.

Zorg voor een koele slaapruiimte, 15°C tot 18°C is genoeg. Wanneer het buiten (en dan ook binnen) erg warm is toch doorgaan met inbakeren. Zorg er voor dat uw baby dan alleen in een luier ingebakerd ligt en was de doeken vaker. Zo blijft het katoen luchtig en kan de doek makkelijker zweet in zich op nemen.

Baker uw baby alleen in tijdens slaapmomenten. Doe dit dus niet als u uw baby overdag of ’s nachts voeding geeft of als u met uw baby kroelt of speelt, of wanneer uw baby in de wandelwagen ligt.

## **Tot slot**

Er zijn verschillende soorten inbakerdoeken te verkrijgen in winkels en via internet. Wij adviseren alleen de “Pacco”-inbakerdoek.

## **Bronvermelding**

Website met auteur:

Zuidam, S. (geen datum). Lichaamstaal. Geraadpleegd op 7 januari 2016, van <http://www.inbakeren.nl/basis/lichaamstaal/>

Zuidam, S. (geen datum). Inbakeren. Geraadpleegd op 7 januari 2016, van <http://www.inbakeren.nl/inbakeren/wat-is-inbakeren/>





**Let op:** In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

**Please note:** This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

**Dikkat:** Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

**Uwaga:** Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

**انتبه:** هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.