Inbakeren van uw baby

Moeder en Kind Centrum

Beter voor elkaar

Ikazia ziekenhuis

Inleiding

Sommige baby's hebben moeite om rustig te slapen. Deze baby's kunnen daardoor meer gaan huilen en 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'svaak 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 van belang om vooral voor rust en regelmaat te zorgen in jullie dagelijkse bezigheden. Met regelmaat wordt géén regelmaat of voedingsschema op de klok bedoeld. Regelmaat betekent de dingen altijd in een zo veel mogelijk vaste volgorde doen. Bijvoorbeeld, 'voeden, spelen, kroelen, slapen.' En op een vaste manier. Bijvoorbeeld bij het slapen gaan; op een vaste plek inbakeren, de gordijnen dicht, op een vaste slaapplek te slapen leggen, liedje zingen, muziekdoosje aan, een aai over de bol, een kus en de ruimte verlaten. Baby's houden van herhaling. De voorspelbaarheid is fijn voor uw baby en geeft vertrouwen en rust.

Wanneer inbakeren?

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

- 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 voor u gaat inbakeren:

- 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 mag u uw baby niet inbakeren:

- Bij heupdysplasie of afwijkende ontwikkeling van de heupen;
- Bij koorts;
- De eerste 24 uur na vaccinaties;
- Bij ernstige infecties van de luchtwegen of bij benauwd zijn (door bijvoorbeeld het RS–virus);
- Bij een sterke voorkeurshouding (kommahouding) door een afwijking in de wervelkolom;
- Als uw baby zich kan omrollen naar de buik of pogingen doet om te rollen;
- Als uw baby ouder dan 6 maanden is.

Laat u ook informeren over de mogelijke nadelen van inbakeren, zoals bijvoorbeeld het missen van vroege voedingssignalen en het onderdrukken van het natuurlijke weksysteem van uw baby. Het is niet wetenschappelijk aangetoond dat inbakeren toegevoegde waarde heeft voor uw kindje naast het toepassen van voldoende rust (verminderen van prikkels) en regelmaat.

Belangrijk bij het inbakeren

Wij adviseren om in te bakeren met een inbakerdoek i.p.v. een inbakerzak. Voor meer informatie hierover 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 uw 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. Kleed in het koude jaargetijde uw baby niet overdreven warm aan. Uw baby moet het behaaglijk hebben, niet te warm en niet te koud. Een baby raakt zijn overtollige warmte vooral kwijt via zijn hoofd. Zet uw 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.

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

Zorg voor een koele slaapruimte, 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, 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. Let hierbij op dat deze aan de richtlijnen en veiligheidseisen voldoen. Niet elke doek is geschikt, of veilig.
Kijk voor meer informatie over inbakeren en veilig slapen op de website Opvoeden.nl, de website veiligheid.nl of de website ncj.nl. Voor meer informatie over geschikte doeken kunt u terecht op de website consumentenbond.nl

Bronvermelding

Stichting opvoedinformatie Nederland; Opvoeden.nl
https://www.opvoeden.nl/inbakeren-6680/ {Geraadpleegd op 20 April 2020}

https://www.veiligheid.nl/kinderveiligheid/slapen/beddengoed
{Geraadpleegd 20 April 2020}

Nederlands centrum jeugsgezondheid
https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/
richtlijn/?richtlijn=21&rlpag=815 {Geraadpleegd 20 April 2020}

Consumentenbond
https://www.consumentenbond.nl/veilig-slapen/inbakerproducten
{Geraadpleegd 20 April 2020}

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.

Ikazia Ziekenhuis
Montessoriweg 1
3083 AN Rotterdam
www.ikazia.nl

Inbakeren van uw baby
800534-NL / 2020-08