



Sommige baby's hebben moeite om rustig te slapen. Baby's met een slaaptekort huilen veel, zijn ontevreden en overactief. Zij kunnen problemen hebben met drinken en moeite hebben om prikkels van binnen of buiten hun lichaam te verwerken.

Huilen en oververmoeidheid kunnen vervolgens bij ouders leiden tot onzekerheid, bijvoorbeeld over de (borst)-voeding of de gezondheid van de baby.

Door middel van inbakeren ervaren veel baby's een gevoel van veiligheid en geborgenheid, vergelijkbaar met in de baarmoeder. Dit kan ervoor zorgen dat baby's minder huilen en beter slapen.

Wanneer beginnen met inbakeren

Baby's hebben regelmaat, rust en zo min mogelijk prikkels nodig. Wanneer je baby onrustig blijft, kun je je baby inbakeren.

Wat is inbakeren

Inbakeren is het (strak) in doeken wikkelen van een baby van schouders tot en met de voeten. Ter hoogte van de armen strak, ter hoogte van de benen los.

Door inbakeren kan een baby minder goed bewegen, zodat hij makkelijker in slaap kan vallen.

Doel van inbakeren

Inbakeren kan ervoor zorgen dat de baby minder huilt, rustiger en meer voldaan is en beter slaapt. Op termijn kan dit het ritme van de baby verbeteren.

Indicatie om uw baby in te bakeren

- Onregelmatig slapen en drinken
- Het niet zelfstandig in slaap kunnen komen
- Het zichzelf uit de slaap houden of wakker maken door lichamelijke onrust, zoals "maaiende armen"
- Huilen ten gevolge van interne prikkels zoals darmkrampen

Wanneer mag een baby niet ingebakerd worden

In principe mogen alle baby's ingebakerd worden, tenzij er sprake is van een of meerdere van onderstaande punten:

- Dysplastische heupontwikkeling
- Koorts
- Eerste 24 uur na vaccinaties
- Ernstige infecties van de luchtwegen en/of benauwdheid (bijvoorbeeld het RS virus)
- Sterke voorkeurshouding van de baby
- Als de ingebakerde baby - ondanks alle tips - pogingen blijft doen om naar de buik te draaien

Wat heb je nodig

Inbakeren kan op twee manieren:

- Met 2 losse doeken (volgens de traditionele methode)
- Met een kant-en-klare inbakerdoek: Pacco of Boelie Originals

Andere beschikbare methoden; zoals een Puckababy, Meyco, Ergococoon, Woombie zijn een vorm van lichamelijke begrenzing, maar géén officiële vorm van inbakeren. Dit noemen we inbakerslaapzakken.



Veilig inbakeren

Wanneer u besluit om uw baby in te bakeren, is het belangrijk om dit veilig te doen. Veilig inbakeren houdt in dat de inbakerdoek niet los kan raken en de baby er niet zelf uit kan komen. De doeken mag niet over het gezicht van de baby. De heupontwikkeling van de baby mag niet belemmerd worden. Een ingebakerde baby mag niet op zijn buik rollen. Veilig inbakeren is een onderdeel van veilig slapen, dus ook het bed van de baby en het beddengoed moeten veilig zijn.

Een aantal punten die van belang zijn bij inbakeren:

- Gebruik 2 losse doeken (traditioneel), een Pacco of Boelie Originals.
- Kies de juiste maat, passend bij het postuur van uw baby (groot genoeg maar niet té groot).
- Het is voldoende om uw baby in een romper met korte mouw of zonder mouw in te bakeren. Toedekken kan, afhankelijk van de kamertemperatuur, met een laken en/of deken.
- Armen langs het lichaam op de heupen, waarbij de handen bij voorkeur open zijn.
- Inbakeren vanaf de schouders tot en met de voeten.
- Er moet voldoende ruimte zijn voor een natuurlijke houding van de benen ('kikkerhouding').
- Onderkant van de inbakerdoeken sluiten.
- Leg uw ingebakerde baby altijd op zijn rug in het bed.
- Het bed laag opmaken, zodat uw baby niet onder de lakens kan schuiven.
- De optimale kamertemperatuur is tussen de 15 en 18 graden.

Aanvullende adviezen

- Timing is van belang voor een goed effect; baker uw baby in bij de eerste signalen van vermoeidheid. Een oververmoeide of overprikkelde baby heeft veel meer moeite om in slaap te vallen. Voorbeelden van vermoeidheidssignalen zijn veel wegstaren, vluchtig oogcontact, langzaam knipperen, gapen, in de ogen wrijven.
- Het structureel inbakeren van uw baby (bijv. altijd 's nachts of bij ieder slaapmoment) kan een positief effect hebben; uw baby raakt dan gewend aan het inbakeren.

Wanneer moet je inbakeren afbouwen

Het afbouwen van het inbakeren is afhankelijk van de ontwikkeling van uw baby. Het officiële advies is om vanaf 4 maanden te starten met het afbouwen van het inbakeren. Baby's vanaf 6 maanden mogen niet meer ingebakerd slapen. De inbakerdoeken kunt u dan vervangen door een passende slaapzak.

Er zijn diverse manieren om het inbakeren af te bouwen:

- Direct stoppen: niet meer inbakeren en overstappen naar een slaapzak
- Stapsgewijs: bij het beste slaapmoment de inbakerdoeken vervangen door een slaapzak. Wanneer dit goed gaat, kunt u uitbreiden naar meer slaapmomenten.
- Gebruik maken van inbakerdoeken speciaal bedoeld voor het afbouwen van inbakeren.

Let op: het steeds losser inbakeren van uw baby is géén veilige manier van afbouwen!



Waar kun je terecht met vragen over inbakeren?

In het ziekenhuis kunt u voor informatie over inbakeren terecht bij een neonatologieverpleegkundige, kinderverpleegkundige, kinderfysiotherapeut of medisch pedagogisch hulpverlener.

In uw eigen woonomgeving kunt u terecht bij het consultatiebureau.

Bronnen:

www.veiligheid.nl

www.ncj.nl

www.inbakeren.nl

www.pacco.nl

www.boelieoriginals.nl