

INBAKEREN: LAATSTE REDMIDDEL BIJ HUILBABY

Inbakeren lijkt een steeds populairder middel bij de aanpak van huilbaby's. Maar er is ook kritiek op het strak in doeken wikkelen van zuigelingen. Het zou de borstvoeding in gevaar brengen. 'Een kind dat uitgerust is door inbakeren, drinkt juist krachtig', zegt inbakerspecialist Ria Blom.

De baby van Thea Bruulsema was een huilbaby. Het jongetje huilde dag en nacht. Zijn gehuil dreef zijn ouders, die nauwelijks aan nachtrust toekwamen, tot wanhoop. Tot ze hun baby, die oververmoeid raakte, gingen inbakeren.

„Van de ene op de andere dag sliep hij. Ineens hadden we een totaal ander leven en een heel ander kind. Hij was ontspannen, lachte en gaf een reactie terug als we met hem speelden.

Eindelijk hadden we plezier met elkaar.”

Bruulsema begon met inbakeren nadat ze daar in boeken en op internet over had gelezen. Op het consultatiebureau was deze aanpak van het huilen destijds, inmiddels zo'n tien jaar geleden, niet bespreekbaar, omdat het geen officieel goedgekeurde hulpmiddel was.

Dat is inmiddels anders. Binnenkort stelt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) de nieuwe richtlijn voor de aanpak van huilbaby's vast, en inbakeren maakt daarvan deel uit. Hoewel de richtlijn nog niet officieel is, is inbakeren al enige tijd een gangbaar hulpmiddel, dat op consultatiebureaus aan sommige ouders van huilbaby's wordt geadviseerd.

„Veel baby's leren niet om zelf in slaap te vallen omdat ze vanaf de arm slapend in bed worden gelegd”, vertelt wijkverpleegkundige en inbakerspecialist Ria Blom. „Als dan ook een herkenbaar patroon van voeden, contact maken, spelen en weer slapen ontbreekt, kunnen hazenslaapjes ontstaan. Of een kind valt voortijdig aan de borst in slaap.”

Dat heeft dikwijls oververmoeidheid en daardoor overmatig huilen tot gevolg. En in zulke gevallen kan inbakeren helpen.

De richtlijn voor de aanpak van huilbaby's waaraan het RIVM zijn goedkeuring moet geven, schrijft voor dat overmatig huilen in de meeste gevallen overgaat als ouders het principe van rust en regelmaat hanteren. Ofwel het herkenbare patroon dat Ria Blom noemt: het ritme van voeden, contact maken, spelen en weer slapen.

Inbakeren volgt daar volgens recent onderzoek nauwelijks iets aan toe. „Behalve in de eerste week van de aanpak”, zegt Blom, die bij het onderzoek betrokken was. „Inbakeren leidt direct tot een afname van het huilen. Zonder inbakeren neemt het de eerste dag toe.” Na een week is het huilen zowel met als zonder inbakeren met 42 procent afgenomen.

„Als voor ouders de maat vol is, is het een prima middel”, zegt Blom. „Er zijn bijvoorbeeld ouders wier kind zoveel huilt, dat ze het zelfs horen huilen als het stil is. Of ouders die hun baby uit pure onmacht iets willen aandoen. In die gevallen moet er direct iets veranderen. Inbakeren kan daarvoor zorgen.”

ONRUSTIG SLAPEN

Inbakeren kan op verschillende manieren. Het kan met kant en klare inbakerslaapzakjes en met twee losse doeken. Bij het huidige inbakeren liggen de armen veelal recht langs het lijfje en zijn ze stevig omsloten, terwijl de benen voldoende bewegingsruimte hebben voor een gezonde heupontwikkeling.

Lactatiekundige Gonneke van Veldhuizen vindt inbakeren getuigen van een gebrek aan respect voor de eigen natuur van een pasgeboren kind. Ze vergelijkt het met de behandeling van 'lastige' psychiatrische patiënten door ze in een dwangbuis te hullen. „Je geeft het signaal af dat een baby zijn eigen natuur niet kan vertrouwen.”

Bovendien vreest ze dat inbakeren de borstvoeding verstoort, doordat moeders van ingebakerde kinderen hun baby's op vaste tijden wakker maken voor een voeding. Een ingebakerd kind slaapt immers relatief langer. Dat 'voeden op de klok' beïnvloedt de aanmaak van moedermelk negatief. Gevolg: te weinig melk. Ook zouden hongersignalen van een baby niet te zien zijn, zoals het sabbelen op zijn handje, doordat de baby is ingepakt.

Wijkverpleegkundige Blom meent echter dat er nog genoeg andere tekenen van honger zijn, zoals smakken, die je ook bij een ingebakerde baby kunt horen of zien. En, zegt ze, een ingebakerd kind wordt op zijn moment wakker en drinkt dan juist krachtig.

De kritiek van Van Veldhuizen is een veelgehoord geluid onder lactatiekundigen. Onlangs schreven collega's van Van Veldhuizen in een notitie dat er geen biologische onderbouwing voor is om een huilende baby alleen in zijn bedje achter te laten, al dan niet ingebakerd. Het discussiestuk is een reactie op de conceptrichtlijn voor consultatiebureaus. De borstvoedingsverenigingen ondersteunen de kritiek.

Overigens zegt Van Veldhuizen dat ze niet faliekant tegen inbakeren is. Ze vindt het een prima middel om oververmoeide ouders even tot zichzelf te laten komen. „Maar het mag geen 'quick fix' worden.” En omdat inbakeren onderdeel wordt van de aanpak van alle consultatiebureaus, lijkt het er volgens haar op dat het een algemeen geaccepteerde manier wordt om een einde te maken aan babygehuil. „Het lijkt een pleister voor alle wonden, terwijl het symptomen verdoezelt. De vraag moet zijn: 'Waarom huilt deze baby?' Een kind huilt niet zomaar. Huilen is een noodkreet.”

Een noodkreet van vermoeidheid wellicht, en misschien wel oververmoeidheid, zegt Blom. „En als een kind van vermoeidheid huilt, dan hoort het te slapen.”

INBAKERVOORWAARDEN

Wijkverpleegkundige en inbakerspecialist Ria Blom benadrukt dat inbakeren alleen onder bepaalde voorwaarden mag gebeuren. Voorwaarden voor onder meer de wijze van inbakeren, de kamertemperatuur en de kleding van de baby. Verder moet de consultatiebureauarts het kind vooraf hebben gezien en gezond hebben bevonden. Ook moet worden uitgesloten dat de baby van de honger huilt.

MEER INFO

Ria Blom schreef het boek 'Regelmaat en inbakeren'. Meer informatie op haar website www.debakermat.nl. Ook op www.inbakeren.nl is veel informatie te vinden.