



JE BABY SLAAPT ALS EEN ROOSJE MET

inbakeren, rust en regelmaat

Slaapt jouw baby slecht, is hij onrustig? Inbakeren - in combinatie met een vast ritme en een regelmatig leven - kan je baby helpen rustiger te slapen.

Na de geboorte van hun zoon Nick hadden Cathy Schippers en haar man nauwelijks rust. Hun baby huilde een groot deel van de dag en sliep weinig. Alleen als ze hem oppakten en met hem rondliepen, was hij stil en viel hij in slaap. Als het hem wel lukte om in zijn eigen bed te slapen, sliep Nick onrustig en kort. Cathy vertelt: “Zijn hele lichaam schokte. We voelden ons machteloos. Ik zag dat hij moe was, maar hij sliep hooguit twintig minuten.” De ommekeer kwam toen Cathy haar baby in een doek wikkelde en hem in de box legde, waar ze hem in de gaten kon houden. “Ik had op internet over inbakeren gelezen en wilde het eens proberen.” Ingebakerd viel Nick vrijwel direct in slaap en sliep veel langer. “Het was alsof ik een knop bij hem had omgedraaid, hij sliep!” Ze vertelde erover op het consultatiebureau en ging op advies van de wijkverpleegkundige aan de slag met echte inbakerdoeken. Over inbakeren hoor je tegenwoordig veel. Cathy merkt dat doordat ze als leidster op een kinderdagverblijf regelmatig ouders spreekt die hun baby inbakeren. Soms vertelt ze andere ouders over haar eigen ervaringen, als ze hoort dat hun kind veel huilt.

Geborgenheid

Inbakeren biedt een baby de geborgenheid die hij gewend is van de veilige, strakke baarmoeder. Volgens babyconsulent Marjolein van der Weide missen tegenwoordig steeds meer baby's die geborgenheid, doordat veel bevallingen in het ziekenhuis plaatsvinden en er vaak een handje hulp aan te pas komt. Ook komen veel kinderen te vroeg ter wereld, of via een keizersnee en missen door de grote overgang van de bevalling de veiligheid van de baarmoeder. Hoe snel inbakeren effect heeft, heeft ook Roos Mortel ervaren. Haar zoon Thijs was geen echte huilbaby. Maar hij had wel veel moeite om in slaap te komen en huilde dan veel. Sliep hij eindelijk, dan was hij na vijftig minuten weer wakker. Het inbakeren maakte daar een einde aan. De slapeloze nachten waren voorbij. “Ik had mijn rust weer terug.” Maar Roos kreeg niet alleen het advies om in te bakeren, de wijkverpleegkundige raadde haar ook aan om het principe van ritme en regelmaat in te voeren. Vooral de tip om haar agenda te vergeeten, heeft Roos erg geholpen. “Alleen de combinatie van ritme, regelmaat en inbakeren had effect. Ik moest mijn eigen plannen opzij zetten om me helemaal naar Thijs' ritme te schikken. Moeilijk vond ik dat niet, wel lastig, als ik bijvoor-

WIL JE INBAKEREN?

Vraag je eerst af waarom je wilt gaan inbakeren. Is het voor je baby echt de beste oplossing? En hanteer je het principe van rust en regelmaat al? Bekijk met een deskundige - zoals de wijkverpleegkundige of een babyconsulent - waarom je baby zoveel huilt en wat de beste manier is om hem te helpen. Als je gaat inbakeren, laat je dan ook adviseren over wat de beste manier van inbakeren is voor jouw kind.

beeld een boodschap wilde doen.” Uit onderzoek van het Wilhelmina Kinderziekenhuis in Utrecht blijkt dat inbakeren in de meeste gevallen zelfs helemaal niet nodig is, als je het principe van ritme en regelmaat toepast. Dat betekent dat je je baby in zijn bed legt, zodra je aan zijn lichaamstaal ziet dat hij moe wordt. Als hij weer wakker wordt, voer je alle handelingen steeds in dezelfde volgorde uit: voeden, even contact maken en hem bij de eerste vermoeidheidstekenen weer naar bed brengen. Vooral de eerste weken na de bevalling zijn die vermoeidheidstekenen al heel snel na de voeding te zien. Tijdens inbakerconsulten vertelt Marjolein daarom ook hoe je aan de handjes, voetjes, teentjes, mimiek, kleur van de huid en de spanning van de buik van je baby kunt zien wat er met hem aan de hand is. Of hij moe is, pijn heeft of hongerig is.

Wikkelmethode

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt inbakeren. Volgens een klassieke wikkelmethode doe je je kind strak in losse doeken die je met speciale veiligheidsspelden vastmaakt. Er zijn ook kant-en-klare inbakerdoeken en bakerzakken. Babyconsulent Angela Jansen adviseert om van tevoren met een deskundige te bekijken welk product het beste bij je kind past. Zo is de bakerzak vooral geschikt voor onrustige baby's en is de strakke manier van inbakeren meer geschikt voor baby's die zoveel huilen, dat ze in een vicieuze cirkel terechtkomen en oververmoeid raken. Omdat het zo snel werkt, is het ook een goed middel als je er zelf doorheen zit en ten einde raad bent. Na een paar weken ga je afbouwen. Ritme en regelmaat alleen zijn dan voldoende om je baby lekker te laten slapen. Langer inbakeren is niet erg, maar met vier maanden is afbouwen echt belangrijk. Want dan beginnen de meeste baby's zich om te rollen. En om weer op zijn rug te belanden, heeft een baby zijn handjes nodig. Bang dat de onrust of het huilen terugkomen als je met inbakeren stopt, hoef je dan niet te zijn. “Inbakeren is slechts een hulpmiddel,” zegt Angela. “Je kindje is nu zo gewend aan ritme en regelmaat, hij is echt niet meer afhankelijk van de inbakerdoek.”

RISICO'S

Soms kan het gevaarlijk zijn om je kindje in te bakeren, bijvoorbeeld als hij te warm gekleed is. Er is dan een kans op wiegendood. Om die reden is inbakeren ook onveilig als je kind gevaccineerd is of koorts heeft. Ook bij reflux, heupdysplasie en een rug- of motorische afwijking is het beter om niet in te bakeren.

AFBOUWEN

Met vier maanden ga je het inbakeren afbouwen, omdat je baby zich dan op zijn buik kan gaan draaien. Dat afbouwen kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door je baby met één arm buiten de doeken of zak te laten slapen. Later laat je ook zijn andere arm eruit. Je kunt de doeken of de zak ook in één keer weglaten en vervangen door een niet al te ruime slaapzak. Of door het bedje met een lakentje strak op te maken.

MEER WETEN?



In het boek *Regelmaat en inbakeren van wijkverpleegkundige Ria Blom* lees je meer over inbakeren en het principe van ritme en regelmaat. Ook op www.inbakeren.nl vind je veel informatie. Wil je een inbakerconsult van een babyconsulent? Kijk dan op www.bebibalansa.nl voor iemand bij jou in de buurt.