

Inbakeren van een baby

In overleg met uw behandelend (kinder-)arts, kinderfysiotherapeut of verpleegkundige is besloten om uw baby in te bakeren. In deze folder leest u wat inbakeren is, wanneer inbakeren wordt toegepast en waar u op moet letten bij het inbakeren.

Wat is inbakeren?

Inbakeren kan letterlijk worden gezien als 'het van schouders tot voeten inwikkelen van een kind'. Bij inbakeren pakt u de baby stevig in met de armpjes langs het lichaam. Daardoor kan uw baby de armpjes niet bewegen in bed. Rondom de beentjes zit de doek losser. Het kind kan zich nu gemakkelijker aan de slaap overgeven. En zal zichzelf minder snel wakker maken met ongecontroleerde en zelfstimulerende bewegingen. Het inbakeren zelf moet worden gezien als een tijdelijk hulpmiddel om te komen tot regelmaat en zelfredzaamheid. Zo kan uw kind weer toekomen aan een eigen ritme van slapen, drinken en spelen.

Wanneer wordt met inbakeren gestart?

Inbakeren, als aanvulling op het bieden van rust en regelmaat, kan behulpzaam zijn in de volgende situaties:

- overmatig huilen en jengelen;
- onrustig en overactief gedrag;
- ontevredenheid, niet alleen kunnen zijn.

Deze gedragingen zijn veelal een gevolg van oververmoeidheid ontstaan door:

- onregelmatig slapen en drinken;
- overmatig aanbod van prikkels (denk hierbij ook aan de radio en de tv op de achtergrond);
- het niet op eigen kracht in slaap kunnen komen;
- het zichzelf uit de slaap houden of te vroeg wakker worden door maaierende armpjes en/of strekgedrag.

Inbakeren wordt pas geadviseerd als:

- de eet-, huil- of slaapproblemen geen medische oorzaak hebben;
- er geen redenen zijn om niet in te bakeren (zogenaamde contra-indicaties);
- de onrust niet aan de voeding te wijten is;
- andere adviezen voor rust en regelmaat geen voldoende effect hebben; het leren kennen van je kindje en de vermoeidheidssignalen herkennen kan al heel helpend zijn.
- de ouders goed gemotiveerd zijn.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Uw kind moet door een (kinder-)arts onderzocht zijn op mogelijke medische oorzaken van het eet- en/of slaapprobleem. Alleen als er geen medische oorzaken zijn, kan inbakeren een oplossing zijn.

Contra-indicaties

In de volgende gevallen mag een baby niet ingebakerd worden:

- koorts (kinderen met koorts moeten hun warmte goed kwijt kunnen);
- de eerste 24 uur na vaccinatie (dit in verband met eventuele koorts als reactie op de vaccinatie);
- ernstige infecties van de luchtwegen (een kind moet goed kunnen hoesten);
- bij heupdysplasie (ontwikkelingsstoornis van het heupgewricht);
- bij veel spugen of wanneer de voeding terugkomt (reflux), wanneer het spugen een gevolg is van de onrust kan inbakeren wel worden toegepast. Het spugen kan hierdoor minder worden;
- kinderen met nat eczeem;
- bij buikligging;
- voorkeurshouding veroorzaakt door een afwijking in de wervelkolom;
- Als de baby een botbreuk heeft.

In bijzondere omstandigheden kan inbakeren wel worden toegepast na toestemming van een arts. Het gaat om de volgende situaties:

- kinderen die veel spugen.
- kinderen met eczeem, droog eczeem mag vaak wel, nat eczeem niet inbakeren;
- kinderen met neurologische afwijkingen;
- kinderen die overprikkeld worden geboren doordat de moeder verslaafd is/was aan drugs;
- zuigelingen met een laag geboortegewicht en vroeg geboren. Deze kinderen kunnen meer last hebben van strekgedrag en makkelijker overprikkelt raken waarbij ze baat kunnen hebben bij inbakeren.

Voorbeelden van een veilige inbakerdoek:

- Puckababy,
- de pacco,
- de Woombie
- en de Ergococoon

Wat is nodig om inbakeren te doen slagen?

Bied naast het inbakeren regelmaat en eenduidigheid aan. Rond de 8 a 10 weken gaan kinderen patronen herkennen. Vaste patronen bieden voorspelbaarheid en kunnen helpen bij slaapassociatie. Begin daar al mee ruim voor de 8 weken. Eigenlijk vanaf de geboorte van de baby.

- Met regelmaat wordt dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen bedoeld. In de volgorde: slapen - wakker worden, ontbakeren - voeden - naar behoefte knuffelen/contact maken en (alleen) spelen, - moe, dan inbakeren en wakker in bed leggen

- Met eenduidigheid wordt hetzelfde gebeurtenis op dezelfde plek bedoeld. Zo is bijvoorbeeld de box de speelplek en het wiegje, lediant of het bedje de slaapplek. De wagenbak op een prikkelarme plek kan als tussenstap gebruikt worden als slaapplek wanneer een bedje te ver weg is om de nodige hulp of nabijheid te kunnen bieden die nog nodig is tijdens de weg naar slaap. Baker je kind in bij de eerste signalen van vermoeidheid. En leg je kindje wakker in bed. Vermoeidheidssignalen zijn:
 - geeuwen,
 - bleek worden,
 - in de ogen wrijven,
 - aan de oren friemelen
 - jengelen,
 - drukker worden,
 - oogcontact afbreken of wegstijgen.
 - Onregelmatige ademhaling
- Huilen wordt gezien als normaal baby gedrag. Een baby gebruikt huilen om te communiceren en om te ontladen van prikkels. Wanneer uw kindje huilt bij het weg leggen om te slapen, proberen hem/haar dan eerst te troosten in bed voor u er voor kiest uw kindje weer op te pakken. Een baby mag jengelen om in slaap te vallen.
- Hoeveel slaap heeft een kindje gemiddeld nodig:
Een baby van vier weken oud is vaak binnen een uur na het wakker worden weer moe. Een uur om te voeden, te verschonen en te knuffelen/spelen is dus zo voorbij.
 - 0 - 2 weken 30 - 45 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd
 - 2 - 6 weken 45 - 60 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd
 - 7 - 12 weken 60 - 75 minuten wakker per keer, inclusief voedingstijd
 - 3 - 5 maanden 1,5 uur wakker per keer, inclusief voedingstijd

Aandachtspunten bij het inbakeren

- Gebruik een goedgekeurde, goedpassende inbakerzak/doek. GEEN losse doeken;
- Volg de gebruiksaanwijzing die bij de inbakerdoek geleverd is;
- Leg de baby altijd op de rug bij het slapen gaan;
- Maak het bed 'kort' op, zodat uw baby met de voeten bij het voeteneinde ligt;
- Dek de baby tot en met de schouders toe;
- Gebruik 100% katoenen lakens en dekens van wol of katoen;
- Stop laken en deken stevig in tot onder het matras;
- Leg geen speelgoed in bed, plaats liever geen mobiel boven het bed;
- Kleine lapjesknuffel en/of muziekdoosje mogen (eenmaal opdraaien);
- Slaapkleiding bij inbakeren. Stem de kleding onder de inbakerdoek af op de omgevingstemperatuur. Gebruik alleen kleding van 100% natuurlijke materialen. Geef eventueel sokjes aan zodat uw kind warme voeten heeft. Een rompertje kan vooral zomers al voldoende zijn. Bij erg warm weer kunt u uw baby gerust bloot in de doeken leggen. Geef uw kind nooit een muts op.

De verwarming op de slaapkamer mag uit. Een omgevingstemperatuur van 15-18°C is warm genoeg. Zet eventueel het raam op een kier.

Let wel: voor pasgeborene en kinderen met astma gelden andere richtlijnen. Vraag dit na bij uw arts.

Draag zorg voor voldoende ruimte, zodat de baby de beentjes in opgetrokken stand kan spreiden en volledig kan strekken. Dit omdat deze 'kikkerstand' noodzakelijk is voor een goede heupontwikkeling. Als de inbakerdoek goed gesloten is, kan het kind niet met de kin langs de voorkant van de inbakerdoek schuren en goed met het hoofd bewegen. De stof moet goed nauw sluiten om de 'schouderpartij', de klittenbandsluiting ligt ruim onder de kin.

Van wennen tot afbouwen

De eerste paar dagen dat uw kind wordt ingebakerd, slaapt het soms overmatig veel. Hierdoor verkrijgt uw kind de kracht om, vaak op de tweede of derde dag, weerstand te gaan bieden. Uw kind lijkt terug te vallen in het oude patroon. Blijf gewoon doorgaan met de regelmaat en het wakker ingebakerd te slapen leggen. Dan zal uw kind vaak binnen een halve dag de regelmaat weer oppakken. De meeste kinderen hebben na één week van consequent inbakeren een eigen redelijk stabiel slaap-waakritme ontwikkeld.

Afbouwen

In verband met het toenemend vermogen om naar de buik te draaien, is het noodzakelijk dat op de leeftijd van **6 maanden** het inbakeren afgebouwd is, of eerder als het kindje zich al kan omrollen. Het afbouwen kan van de ene op de andere dag lukken, maar de afbouwperiode kan soms ook enkele weken duren. Het is daarom raadzaam om op de leeftijd van **4 maanden** te starten met afbouwen.

Tips tijdens het afbouwen, overleg eventueel met uw arts, het consultatiebureau of kinderfysiotherapeut. Tijdens een opname op de Neonatale Intensive Care Unit (NICU) of de Neonatale Medium Care Unit (NMCU) kan dit ook de verpleging zijn:

- Begin met afbouwen op rustige dagen;
- Blijf de dekens strak instoppen;
- Leg de armpjes bij het te slapen leggen gestrekt onder de deken;
- Strijk stevig langs armpjes en beentjes, zo blijft uw kind herkennen dat het slaaptijd is;
- Het is te overwegen om als eerste de doek weg te laten tijdens een van de makkelijkste slaapjes;
- Vervang de inbakerdoek voor een passende slaapzak;
- Als uw kind prima blijft slapen, kunt u vervolgens kijken of de rest van de slaapjes ook zonder inbakerdoek kan;
- Wanneer uw kind terugvalt in het oude patroon van veel huilen, moeite met inslapen en korter slapen kan het zijn dat het afbouwen te snel is gebeurd. Uw kind kan nog niet zonder inbakerdoek of heeft nog even meer hulp nodig bij het inslapen middels troost in het bedje tijdens de overgang naar slaap. Denk aan een hand op het buikje en/of het hoofdje, vasthouden van de handjes naast het lijfje, de shhhhhh; het aanbieden van de speen. Zoek bij het helpen zo min mogelijk contact.
- Pak alsnodig de draad van het inbakeren in samenhang met de voorspelbare regelmaat van uw kind weer op;
- En probeer na enkele dagen of weken nogmaals om het inbakeren af te bouwen.

Vragen

Heeft u vragen, dan kunt u zich richten tot de afdeling kinderfysiotherapie van MMC.

- Tel: 040 – 888 90 40
- www.mmc.nl/paramax