



# Inbakeren

Inbakeren is het van schouders tot en met heupen inwikkelen van een kind in doeken of een speciale inbakerzak. Door het inperken van de bewegingsvrijheid (het inbakeren) voelt een kind zich geborgen en valt het makkelijker in slaap. Voor kinderen die onrustig slapen of veel huilen kan inbakeren dus een oplossing zijn!

## Wanneer is inbakeren een optie?

Inbakeren is geschikt voor kinderen die:

- moeite hebben om zelf in slaap te vallen
- zichzelf wakker houden door rondmaaiende armpjes
- steeds alerter en actiever worden om de vermoeidheid de baas te blijven
- alleen maar hazenslaapjes doen
- snel overprikkeld zijn
- veel huilen zonder dat er een aanwijsbare oorzaak is gevonden

Veel ouders hebben moeite met het zien van hun ingebakerde kind. Het ziet er 'zielig' uit of ouders zijn bang dat hun kind gefrustreerd raakt omdat het nauwelijks meer kan bewegen. Het tegendeel is waar: het kind vindt rust, geborgenheid en veiligheid in de doeken. Door de rust krijgt het kind (weer) controle over zijn armen en benen die voor die tijd alleen maar druk konden bewegen door de moeheid.

**TIP:** Zorg dat uw kind tijdens het wakker zijn niet meer indrukken opdoet dan zij/hij aankan. Leg uw kind op tijd in haar/zijn eigen bed volgens een vast ritueel. Daarmee geef je haar/hem de kans om rustig in slaap te vallen.

## Wat kun je door middel van het inbakeren bereiken?

- RUST - bij uw kind en daardoor ook bij uzelf.
- Door uw kind in te bakeren zal het méér gaan slapen en minder gaan huilen.
- Uitgeruste baby's drinken rustiger en effectiever.

Zie het inbakeren niet als de oplossing, maar als een ondersteuning op weg náár de oplossing.



## Wanneer mag u uw kind niet inbakeren?

- Bij (een verhoogde kans op een) dysplastische heupontwikkeling.
- Bij koorts.
- Na vaccinaties.
- Bij ernstige luchtweginfectie en/of benauwdheid.
- Voorkeurshouding (scoliose) door een afwijking in de wervelkolom.

Er zijn verschillende soorten inbakerdoeken te verkrijgen. Informatie hierover is te vinden op [www.pacco.nl](http://www.pacco.nl). De manier van inbakeren staat duidelijk beschreven op deze website.

De inbakerdoeken zijn o.a. verkrijgbaar in de zorgwinkel van het ziekenhuis.

## Afbouwen inbakeren

Voor ouders is het afwennen van inbakeren meestal een spannende tijd. De angst die meespeelt is de angst dat de onrust (hуilen en slapenloze nachten) weer terugkomt. Ga de doeken afwennen op het moment dat het nieuwe, regelmatige patroon 'ingebakken' is geraakt. Als het goed is, is er een regelmaat ontstaan die afgestemd is op de behoeftes en het tempo van uw kind.

Het meest recente advies is om het inbakeren voor de leeftijd van 6 maanden weer af te bouwen.

U kunt de doeken in één keer weglaten en vervangen door een goed passende slaapzak. Start met een slaapzak met mouwen zodat u de bewegingsvrijheid toch nog iets beperkt. U kunt de doeken ook stapsgewijs afwennen.

Heb vertrouwen in uw kind, dat zij/hij ook kan slapen zonder de doeken. De doeken zijn een steun geweest, maar niet de basis van de verandering. De basis van de verandering is rust en regelmaat.

## Tot slot

Als het afbouwen niet lukt, wees dan niet bang dat uw kind niet van het inbakeren af zal komen. Zij/hij is er blijkbaar gewoon nog niet aan toe of de omstandigheden zijn niet gunstig genoeg. Pak het inbakeren weer op en probeer het afbouwen een paar weken later nog eens. Niet te lang blijven proberen, daarvan raakt uw kind alleen maar in de war.

Heeft vragen rondom het afbouwen, raadpleeg dan een deskundige van het consultatiebureau.