

Inbakeren van een kind

In overleg met de kinderarts hebt u besloten om uw baby in te bakeren. In deze folder leest u wanneer inbakeren wordt toegepast en waar u op moet letten bij het inbakeren.

Wat houdt inbakeren in?

Letterlijk gezien is inbakeren 'het van schouders tot voeten inwikkelen van een kind'.

Bij inbakeren wordt een kind dat te slapen wordt gelegd, door doeken van schouders tot tenen zodanig begrensd, dat zijn lichaamsbewegingen worden beperkt. Het onwillekeurig gemaai van armen en benen wordt door de doeken gestopt. Doordat de bewegingen minder zijn, zal het kind beter slapen. 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 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;
- het niet op eigen kracht in slaap kunnen komen;
- het zichzelf uit de slaap houden of te vroeg wakker worden door maaiende armpjes.

Inbakeren wordt pas geadviseerd als:

- de eet-, huil- of slaapproblemen geen medische oorzaak hebben;
- de onrust niet aan de voeding te wijten is;
- andere adviezen voor rust en regelmaat geen effect hebben;
- de ouders goed gemotiveerd zijn.

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

Wanneer niet inbakeren?

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;
- 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 worden toegepast na toestemming van een arts. Het gaat om de volgende situaties:

- kinderen die veel spugen, tenzij het spugen het gevolg is van veel onrust.
- 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 aan drugs
- zuigelingen met een te laag geboortegewicht en te vroeg geboren

Wat is er nodig om het inbakeren te doen slagen?

Bied naast het inbakeren, regelmaat en eenduidigheid aan. Met regelmaat wordt bedoeld: dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen in de volgorde: slapen - wakker worden, dan ontbakeren - voeden - naar behoefte knuffelen/contact maken met de baby op schoot - spel alleen, op een vaste plaats (liefst in de box) - moe, dan inbakeren en wakker in bed leggen. Met eenduidigheid wordt bedoeld; dezelfde gebeurtenis op dezelfde plek, met name:

- speel alleen, op dezelfde plaats (liefst in de box);
- slapen op dezelfde plaats in hetzelfde bed (deze plek kan 's nachts anders zijn dan overdag).

Baker je kind in bij de eerste signalen van vermoeidheid. Vermoeidheidssignalen zijn:

- geeuwen,
- bleek worden,
- in de ogen wrijven,
- jengelen,
- drukker worden,
- oogcontact afbreken of wegstaren.

Inbakeren heeft de meeste kans van slagen als je er als ouder voor wilt gaan en het inbakeren consequent toepast. De regelmaat en eenduidigheid moet aangehouden worden.

Verder zul je als ouder moeten accepteren dat huilen een manier van loslaten is, in de overgang naar het op eigen kracht in slaap vallen. Een hulpmiddel voor ouders is de 3x10 minuten regel (tip; zet kookwekker of alarm op telefoon); leg baby wakker in bed, na 10 minuten huilen ga naar het kind toe, maak geen oogcontact en zeg niets, stel het kind gerust door een korte aanraking. Geef het kind weer 10 minuten en huilt het nog dan herhaal dit nog een keer. Als het kind na de derde keer 10 minuten nog huilt haal het kind uit bed en kijk of er iets anders aan de hand is (boertje, schone luier, te warm). Leg het kind hierna weer in bed en herhaal deze 3x10 minuten nogmaals. Huilt het kind dan nog dan accepteren dat slapen nu niet lukt en ga bijvoorbeeld wandelen.

Aandachtspunten bij het inbakeren

Het bed

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 muziekdoozje mogen (eenmaal opdraaien).

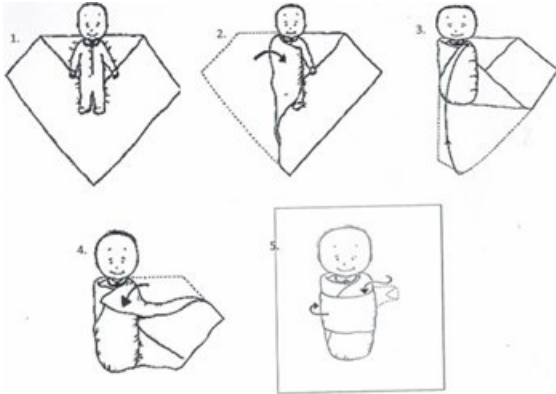
Slaapkleding bij inbakeren

- 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.

Temperatuur van de slaapkamer

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 aan uw arts.

Instructie bij het inbakeren met een XL-hydrofiel doek (Karp-methode)



Instructie bij het inbakeren met de PACCO inbakerdoek

Op de Kinder- en jongerenafdeling van Bernhoven wordt gebruik gemaakt van inbakerdoeken van PACCO. Deze doeken zijn gemaakt van 100% katoen en voorzien van een klittenbandsluiting.

Stap 1:

Vouw de onderdelen open op een harde onderlaag. Het verticale klittenband tussen de beide onderdelen staat ca. 4 cm uit het midden.

- bevestig de armendoek op de goede hoogte ten opzichte van de buitendoek
- zit je baby qua lengte aan de ondergrens van een maat, zet de armendoek dan wat hoger vast
- gaat je baby richting de bovengrens van de desbetreffende maat, laat de armendoek dan 1 à 2 cm zakken

De handen moeten geheel in de armendoek blijven.



Stap 2:

- leg het kind met de rug 'hoog' in de Pacco inbakerdoek
- let hierbij op de lijn van de eerste flap, deze gaat onder de oksels door
Voor je gevoel ligt je baby misschien iets te hoog, maar dit is juist goed.
- leg de eerste flap strak om de buik, onder de oksel door en weer onder het lijfje door
- houd hierbij de stof geheel glad en strakgetrokken



Stap 3:

- leg de rechterarm recht langs het lichaam van het kind met zijn handje open tegen de heup
- neem de flap (vanuit rechterkant kind gezien) en leg deze strak over de rechterarm en buik heen, hiermee bevestig je de witte klittenbanden op elkaar
Het werkt het beste als je je eigen hand op het handje van de baby legt, dan kun je het klittenband ter hoogte van de schouders strak sluiten. Gelijktijdig met het wegtrekken van je eigen hand, sluit je het klittenband ter hoogte van de handen.



Stap 4:

- leg de linkerarm recht langs het lichaam van het kind met het handje open tegen de heup
- neem de flap (vanuit linkerkant kind gezien) en leg die strak over de linkerarm en buik heen, hierbij bevestig je de gele klittenbanden op elkaar

Beide armen en handen dienen niet onder uit de doek te steken en de binnendoek reikt tot de heup zodat de benen ongehinderd in kikkerstand blijven liggen, wat een gewenste houding is. Veel baby's schuiven hun handen na het inpakken of tijdens het slapen iets richting het midden (ellebogen licht gebogen). Dit is niet bezwaarlijk.



Stap 5:

- trek iets aan de onderkant van de buitendoek om het geheel aan de achterkant mooi glad te krijgen
- sluit de buitendoek
- neem vanuit het kind gezien de rechterbovenkant van de buitendoek vast en leg die over de rechterschouder heen richting linkerlichaamszijde van het kind
- neem vanuit het kind gezien de linkerbovenkant van de doek vast en leg die over de linkerschouder heen richting rechterlichaamszijde van het kind en bevestig de gele klittenband op elkaar, van boven naar beneden
- aan de onderzijde van de buitendoek dien je met het lintje de doek bij elkaar te binden omdat de benen vrijlaten geen optie is, dit verhoogt het risico naar het draaien op de buik



Draag zorg voor voldoende ruimte zodat de baby zijn benen 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 zijn kin langs de voorkant van de inbakerdoek schuren en kan hij goed met zijn hoofd bewegen
- de stof sluit om de 'schouderpartij' nauw aan
- de klittenbandsluiting ligt ruim onder de kind

Van wennen tot afbouwen

De eerste paar dagen dat je kind wordt ingebakerd, slaapt hij soms overmatig veel, hierdoor verkrijgt hij de kracht om, vaak op de tweede of derde dag, weerstand te gaan bieden. Je kind lijkt terug te vallen in zijn oude patroon. Blijf gewoon doorgaan met de regelmaat en het wakker ingebakerd te slapen leggen. Dan zal je 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. Het afbouwen kan van de ene op de andere dag lukken, maar de afbouwperiode kan soms ook enkele weken duren. Het is daarom raadzaam op de leeftijd van 4 maanden te starten met afbouwen.

- In de afbouwperiode is het van belang om de regelmaat en eenduidigheid in je handelen weer strikt toe te passen;
- Begin met afbouwen op rustige dagen;
- Blijf de dekens strak instoppen;
- Leg de armen bij het te slapen leggen gestrekt onder de deken;
- Strijk stevig langs armen en benen alsof je de doek aanlegt, zo blijft je kind herkennen dat het slaaptijd is;
- Je kunt het beste als eerste de doek weglaten tijdens een van de beste slaapjes;
- Vervang de inbakerdoek voor een passende slaapzak;
- Als je kind prima blijft slapen, kun je de volgende dag kijken of hij de rest van de slaapjes ook zonder doek kan.

Wanneer je kind terug valt in het oude patroon van veel huilen, moeite met inslapen en korter slapen, kan het zijn dat het afbouwen te snel is gebeurd. Je kind kan nog niet zonder doeken. Pak dan de draad van het inbakeren in samenhang met zijn voorspelbare regelmaat direct weer op. Probeer na enkele weken nogmaals om het inbakeren af te bouwen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen gedurende de ziekenhuisopname, dan kunt u terecht bij de kinderverpleegkundige die voor uw kind zorgt. De Kinder- en jongerenafdeling is bereikbaar op het volgende telefoonnummer: 0413 - 40 34 17.

Met vragen in de thuissituatie kunt u bij het consultatiebureau terecht.

Kinderwebsite

Bernhoven heeft een eigen kinderwebsite: www.bernhovenkids.nl. Hier kunt u, maar ook uw kind(eren) kennis maken met het ziekenhuis. Zo kunt u zich samen voorbereiden op een bezoek aan Bernhoven.

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: maandag 23 september 2019