

Inbakeren

Inbakeren is een tijdelijk hulpmiddel om je baby te helpen een eigen regelmatig slaap- en waakpatroon te ontwikkelen. Inbakeren gebeurt alleen tijdens de slaapmomenten. Je baby wordt met 1 doek ingebakerd, waardoor hij/zij in zijn/haar lichaamsbewegingen wordt beperkt.

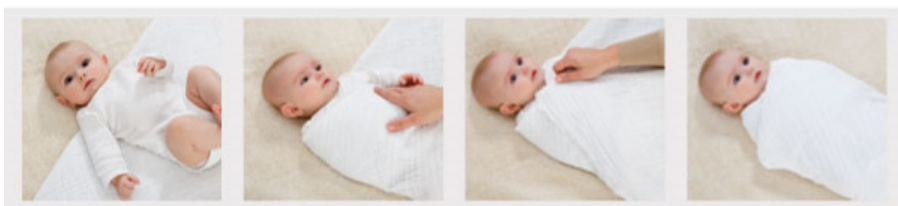
Inbakeren kan zin hebben bij een onrustige of overprikkelde baby, als je baby moeite heeft om zelf in slaap te vallen, als je baby zichzelf wakker maakt door het zwaaien met de handjes en armen, als de slaapjes kort zijn.

Inbakeren doe je best niet als je kind koorts heeft, de eerste 24u na een vaccinatie, bij een luchtweginfectie, bij kans onrijpe heupjes of als je arts het afraadt.

Om in te bakenen gebruik je best een vierkante of rechthoekige katoenen doek, liefst luchtig, maar stevig.

Werkwijze:

1. Leg vierkante/rechthoekige doek dwars open op je werkvlak zodat je een ruit bekomt. Vouw de bovenste hoek naar beneden. De breedte van het doek met de hoek naar binnen gevouwen is ongeveer even lang als de baby met gespreide armen.
2. Leg de baby in het midden van de doek, zodat de nek van het kind tegen de doek aan ligt.
3. Leg linker arm van kind tegen zich neer en trek de doek over het kind heen tot aan de rugzijde van het kind. Fixeer het einde van de doek onder het kind.
4. Controleer of de beentjes van de baby in kikkerstandhouding zijn
5. Vouw de onderste punt van de doek naar boven.
6. Zorg ervoor dat de voetjes niet gekneld zitten.
7. Leg rechter arm van het kind tegen zich neer en trek de doek over het kind heen tot aan de rugzijde van het kind. Fixeer opnieuw het einde van de doek onder het kind.



Aandachtspunten:

De doek mag niet strak zitten rond de hals, maar juist strak genoeg zodat het kind zich niet kan losmaken door beweging.

Wanneer het kind een regelmaat in het slaappatroon heeft ontwikkeld en zeker vanaf de leeftijd van 3 maanden, kan U best het inbakeren afbouwen. Mogelijk vindt Uw kind het inbakeren minder prettig na de leeftijd van 12 weken.