

## Wanneer wel én wanneer niet inbakeren?

Je baby heeft heerlijk in jouw buik gezeten. Op het laatst misschien zelfs wat krapjes. Toen je baby geboren werd konden die armen ineens overal heen. De ongecontroleerde schrikbewegingen kan je kleintje behoorlijk uit zijn of haar slaap houden. Deze onrust kan een enorme wissel trekken. Denk daarbij aan bijvoorbeeld slaap, voeding, spugen, overmatig huilen etc. Let wel op dat de onrust ook een effect op de gemoedstoestand van het hele gezin kan hebben. Je wilt natuurlijk absoluut niet in een vicieuze cirkel belanden.

Rust, regelmaat en goed slapen dragen bij aan een goede ontwikkeling van je baby. Inbakeren kan tijdelijk een goed hulpmiddel zijn om rust en regelmaat te creëren voor je baby. Daarmee geef je je baby net even iets meer de tijd om langzaam de ruime wereld te wennen.

- Bij nat eczeem baker je niet in maar bij droog eczeem bijvoorbeeld weer wel. Sterker nog kan de jeuk & het krabben je baby veel onrust geven. Het krabben maakt niet alleen je baby onrustiger maar ook het eczeem! Inbakeren kan bij droog eczeem het krabben dusdanig onmogelijk maken dat het eczeem zelfs rustiger zou kunnen worden of zelfs zou kunnen verminderen.
- Spugen. Het hoeft niet per se te betekenen dat je niet meer mag inbakeren. Als het spugen bij jouw baby bijvoorbeeld een gevolg is van onrust kan inbakeren dan juist wél een positieve invloed hebben en kan dit zelfs het spugen verminderen. Als je baby ziek is en *spuugt* is de kans op uitdroging groot. Overleg even met een professional!
- Ga je baby niet inbakeren bij koorts, benauwdheid, (luchtweg-) infecties,
- Of de eerste 24 uur na inenting(-en).
- Het is voor de ontwikkeling van de heupjes belangrijk dat je baby voldoende ruimte heeft (ook in de inbakerdoek) om de beentjes te kunnen spreiden, optrekken én strekken. Als je baby een verhoogd risico loopt doordat heupdysplasie bijv. in de (eerste of tweedegraads-) familie voorkomt is het belangrijk om inbakeren te overleggen met een deskundige.
- Pas altijd op dat je baby het niet te warm krijgt.
- Met 4 maanden ga je je baby leren slapen zonder inbakerdoek.
- Je stopt onmiddellijk met inbakeren als je baby kan omrollen.

Houd er wel rekening mee dat het altijd het veiligst is om dit onder begeleiding van je jeugdarts, kinderarts, huisarts of een andere deskundige te doen en bij twijfel altijd te overleggen.

**Lees meer over:**

**Is inbakeren wel goed voor de babyheupjes?**