

Veilig inbakeren



Als je een inbakerdoek voor je baby zoekt, vind je op internet veel soorten en maten. Maar welke werken nu echt goed? En welke producten zijn veilig?

Om een antwoord op de eerste vraag te kunnen geven heb ik onderzoek gedaan onder de bezoekers van deze site. Het antwoord op de tweede vraag geef ik door middel van een checklist.

Ervaringen van andere ouders

Onderstaand overzicht laat de vier meest gebruikte inbakerproducten zien. Van de ouders die meewerkten aan het onderzoek gebruiken verreweg de meesten de Pacco inbakerdoek voor hun baby, maar liefst 68%. Veertien procent van de ouders gebruiken losse inbakerdoeken (gekocht of zelfgemaakt), 8% de Puckababy* en eveneens 8% de SwaddleMe.

Pacco inbakerdoek	Losse inbakerdoeken	Puckababy	SwaddleMe
Prijs: € 44,95 **	Prijs: € 0,00- 25,00	Prijs: € 49,95 **	Prijs: € 21,95 **
+ Gemakkelijk in gebruik	+ Goedkoop	+ Gemakkelijk in gebruik	+ Gemakkelijk in gebruik
+ Baby kan er niet uit loskomen	+ Op maat aan te leggen	+ Luchtig	- Valt klein
+ Aanbevolen door CB	- Moeilijk aan anderen over te laten	Voor sommige baby's +/- voldoende begrenzing, andere baby's hebben meer stevigheid nodig	- Baby kan zich er uit loswurmen
Klittenband maakt - lawaai bij het losmaken	- Warm	Sommige baby's proberen met - stof en al handjes in de mond te doen	Wordt snel lelijk, pillig
	- Sluiting met veiligheidsspelden		

* De Puckababy wordt niet verkocht als inbakerdoek, maar als alternatief voor inbakeren.

** Prijs van de meest verkochte maat.

Checklist veilig inbakeren

- Gebruik veilig materiaal en bevestigingsmateriaal (bijv. kinderveiligheidsspelden of klittenband).
- Gebruik de juiste maat, passend bij het postuur van je baby (groot genoeg maar niet té groot).
- Gebruik het materiaal op de juiste manier:
 - Vanaf schouders tot en met voeten ingepakt.
 - Onderkant gesloten, voetjes mogen niet uitsteken.
 - Bij losse doeken altijd 2 doeken gebruiken.
 - Armen moeten vrijwel gestrekt zijn.
 - Geen armen of benen kunnen loswurmen.
 - Niet in de doek kunnen zakken, de stof mag niet voor het mondje kunnen opstropen.
 - Voldoende ruimte voor de benen ('kikkerstand').
- Leg een ingebakerde baby altijd op zijn rug.
- Baby's ouder dan 6 maanden niet (meer) inbakeren.
- Nieuwe stof eerst een aantal keren in de wasmachine wassen waardoor het luchtiger wordt en beter vocht kan opnemen (vergelijk met nieuwe theedoeken).



Algemene kenmerken veilig materiaal:

Katoen en geruwd en dun en soepel, maar niet elastisch.

Katoen is een natuurlijk materiaal. Synthetische materialen zijn onveilig omdat ze niet ventileren wat de kans op warmtestuwing en verstikking sterk verhoogd.

Geruwde katoen (flanel) vormt zich beter om een kinderlijfje dan gladde katoen (lakenkatoen).

De stof mag niet te dik zijn omdat je baby het daarin te warm kan krijgen.

Enkelzijdig geruwde katoen is iets minder warm dan dubbelzijdig geruwde katoen. Ook het gewicht van de stof, de mate van ruwen en de dichtheid van weven maken een stof meer of minder luchtig is. Hoe zwaarder, hoe warmer. Hoe ruwer, hoe warmer. Hoe dichter geweven, hoe warmer.

Rekbare stof geen onvoldoende rust.

Absoluut onveilig materiaal:

- Molton, te klein, te stug en te warm
- Hydrofiel luiers, veel te klein!

- Handdoek, te stug en te warm
- Badcape, te klein
- Beddenlaken, te glad
- Dekentje, te warm
- Fleece, te warm

Bron: www.debakermat.nl

Losse inbakerdoeken

- Zelf maken? Kies materiaal wat aan bovenstaande kenmerken voldoet
- Afmetingen:
Voor baby's tot 5 kg – doek van 90x90 cm en doek van 65x90 cm.
Voor baby's van 5 tot 7 kg – doek van 100x100 cm en doek van 70x100 cm.
Voor baby's vanaf 7 kg – doek van 120x120 cm en doek van 80x120 cm.
- Te koop bij de Bakermat of bij Pacco.
- De techniek van het inbakeren met losse doeken is beschreven in een [handleiding](#). Op internet is een duidelijke fotoserie te vinden op de [Pacco site](#). Om deze methode goed en veilig uit te voeren is het verstandig om te oefenen onder begeleiding van een deskundige.

Kant-en-klare inbakerdoeken

- De doeken moeten geheel gesloten kunnen worden - te losse doeken of voetjes die uitsteken maken het je kind makkelijker om ingebakerd en al op zijn buik te draaien. Een ingebakerd kind in buikligging heeft een grotere kans om te overlijden aan wiegendood dan een niet-ingebakerd kind in buikligging.
- Er zijn veel verschillen in maten en pasvorm. Veel maataanduidingen kloppen niet, kindjes zijn dan veel eerder uit een doek gegroeid dan wordt aangegeven. Kies de juiste maat en vraag na hoe lang je kindje nog in deze maat past. Op deze bewering kun je terug komen als die achteraf niet blijkt te kloppen.
- Let op de pasvorm rond schouders en armen. Als kinderen hun armen kunnen bewegen of bevrijden, dan vergroot dit de onrust.
- Bevat de gebruiksaanwijzing duidelijke plaatjes en voldoende informatie om op een veilige manier je kindje in te bakeren? Denk hierbij aan informatie over indicaties en contra-indicaties (wanneer wel en wanneer juist niet inbakeren?), wasvoorschriften, kleding en bedbekleding, warmtestuwing, slaaphouding, enz.

Inbakeren in de zomer



De warme dagen roepen bij ouders vragen op als: "Doe ik er goed aan om met inbakeren te beginnen?" of "Mijn kind heeft het zo warm, zal ik nog wel doorgaan met inbakeren?"

Tja, inbakeren blijft natuurlijk iets dat warmer is dan een (luchtig zittende) slaapzak. Als je wilt starten met het inbakeren van je kind, zijn tropische temperaturen niet de meest ideale omstandigheden om te beginnen. Overweeg of het een optie is om te starten als de buitentemperatuur gaat zakken. Wellicht kun je met individuele adviezen op het gebied van voeding, lichaamstaal, rust en regelmaat toch ook enige verandering teweeg brengen.

Als je kind al langere tijd wordt ingebakerd, kunnen de warme weken aanleiding zijn om af te bouwen. Achter de link [afbouwen](#) vind je hier meer informatie over.

Als echter te vroeg wordt afgebouwd, zal je kind het door onrust mogelijk warmer hebben dan dat het had toen het nog ingebakerd sliep.

Als je kind (nog) niet zonder het inbakeren kan, kun je er door middel van de volgende punten voor zorgen dat hij/zij het zo behaaglijk mogelijk heeft tijdens warme dagen:

- Houd de slaapkamer zo koel mogelijk, zodat je kind zijn warmte via het hoofd kwijt kan aan de omgeving (let wel op andere richtlijnen voor pasgeboren en kinderen met astma).
- Je kind bloot inbakeren.
- Blijf je kind onderstoppen met een royaal (dun) laken. Dit verhoogt het inbakereffect en de veiligheid. Door onderstoppen kan je kind namelijk minder makkelijk op de buik rollen.
- Meet bij twijfel over de warmte de lichaamstemperatuur op als je kind heeft geslapen en je de doeken losmaakt. Tot 37.5 is normaal. Een lichaamstemperatuur van 37.6 of hoger betekent dat je kind ziek is of dat het te warm gekleed of toegedekt is of in een te warme omgeving verkeert.
- Bij koorts (en 24 uur na vaccinaties) niet inbakeren.
- Op warme zomerdagen kan een kind zweten ook al ligt het te slapen, maar een slapend kind mag geen rood gestuwd hoofd hebben!
- Geef een hevig huilend kind eerder voordeel van de twijfel. Hevig huilen kan de lichaamstemperatuur doen stijgen. Als je twijfelt over wel of niet laten huilen, kun je op tropische dagen beter je kind uitpakken, wat te drinken geven en bij slaapsignalen opnieuw inbakeren en in bedje leggen.
- Maak de doeken tijdens het slapen niet los, losse doeken in bed zijn onveilig omdat je kind er in verstrikt kan raken.

Door één doek te gebruiken of de doeken tijdens het slapen los te maken kan je kind gemakkelijker op de buik rollen waardoor er een verhoogd risico op verstikking ontstaat. Blijf je kind inbakeren zoals je gewend bent of ga afbouwen in plaats van een één of andere onveilige middenweg te kiezen.

Aandachtspunten als je op vakantie gaat:

- Zet of leg je kind niet ingebakerd in een autostoeltje of kinderwagenbak terwijl je rijdt.
- Op sommige vakantiebestemmingen kan het tropisch warm zijn. Er kan geen temperatuurgrens aangegeven worden waarboven inbakeren onveilig is. Gebruik je gezonde verstand en verantwoordelijkheid en laat veiligheid bovenaan je lijstje staan.
- Campingbedjes hebben vaak een dun matras waardoor het ondergestopte laken nauwelijks blijft zitten. Dit geeft een verhoogde kans op rollen naar de buik. Als het matras dan ook nog geplastificeerd of zacht is, is het extra onveilig omdat er adembelemmering kan ontstaan als je kind met zijn gezicht op het matras ligt.

- Prikkelbare kinderen slapen slecht in een vreemd bed. Op vakantie zal er daardoor druk liggen op de regelmaat die je thuis hebt opgebouwd. Doe wat je kan, blijf kijken naar je kind en speel in op wat hij nodig heeft. Raak niet in paniek of gefrustreerd als het ritme een rommeltje wordt. Eenmaal thuis kom je misschien pas weer aan echte rust en regelmaat toe.