

Inbakeren bij huilbaby's

Inbakeren helpt huilbaby's bij het inslapen. Kan een kraamverzorgende of een verloskundige op eigen initiatief beginnen met inbakeren of zijn hier regels voor? Nataal vroeg het aan Ria Blom, consultatiebureauverpleegkundige en auteur van onder andere Inbakeren brengt rust.

Tekst: Nynke Feenstra

Wanneer denk je als zorgverlener aan inbakeren?

'Inbakeren is meestal een hulpmiddel voor baby's die excessief huilen. Voor huilbaby's dus. Door ze te begrenzen in hun bewegingen vallen ze makkelijker in slaap.'

Is er in Nederland een richtlijn voor inbakeren?

'Ja en nee. Hoe er in Nederland met inbakeren wordt omgegaan, vind je terug in de conceptrichtlijn Aanpak van excessief huilen bij zuigelingen. Deze richtlijn is in 2008 goedgekeurd door de jeugdgezondheidszorg en het RIVM. Het is tenslotte toch een conceptrichtlijn gebleven, omdat sommige lactatiekundigen en psychologen er niet achter staan. De Jeugdgezondheidszorg (JGZ) werkt er desondanks mee, in afwachting van de volgende richtlijn Preventie, signalering, diagnostiek en behandeling van excessief huilen bij baby's, waar nog aan gewerkt wordt.'

Wat staat er in de conceptrichtlijn?

'Zoals gezegd, inbakeren is vooral voor huilbaby's. Als ouders aangeven dat zij oververmoeid of geprikkeld raken van het vele huilen, zegt de richtlijn het volgende: eerst moet een lichamelijke oorzaak voor het huilen door een arts worden uitgesloten. Vervolgens krijgen ouders het advies om te beginnen met de principes van rust, regelmaat en prikkelreductie. Meestal is dit afdoende. Maar als het huilen na vijf tot zeven dagen niet aanmerkelijk is verminderd, dan kan inbakeren er aan worden toegevoegd. Bij ouders die radeloos zijn, kun je beter direct met inbakeren beginnen. Bij inbakeren neemt het huilen namelijk meteen af, terwijl het huilen bij de aanpak met rust, regelmaat en prikkelreductie de eerste dag juist toeneemt.'

Waarom wordt er bij huilbaby's niet meteen met inbakeren begonnen?

'Als de ouders oververmoeid zijn, begin je inderdaad met inbakeren, maar starten met alleen regelmaat heeft de voorkeur. Er kan namelijk ook fout ingebakerd worden, te warm of te strak om de benen.'

Welke bezwaren zijn er geuit tegen de conceptrichtlijn?

'Volgens sommige lactatiekundigen slapen ingebakerde baby's te lang en te diep. Dit zou het 'vraag en aanbod'-principe van borstvoeding verstoren. Ook zou regelmaat het 'voeden op verzoek' in de weg staan. Een ander punt is het even laten huilen van een baby bij het zelf in slaap leren vallen gedurende de

eerste dagen van de nieuwe aanpak. Dit zou een gezonde hechting kunnen verstoren.'

Kan er zonder goedkeuring worden begonnen met inbakeren?

'Als ouders er vanuit hun culturele achtergrond of eerdere goede ervaringen zelf mee begonnen zijn, is het belangrijk voorlichting te geven over oververhitting en heupdysplasie. De beentjes moeten niet te strak worden ingepakt, ze moeten in spreidstand kunnen liggen. Bij huilbaby's begin je niet zomaar. Dan is de eerste stap het uitsluiten van lichamelijke aandoeningen door een arts. Ouders van huilbaby's kunnen dus het beste eerst een afspraak maken met het consultatiebureau. Volgens de conceptrichtlijn mogen bij groen licht alleen speciaal hiervoor opgeleide hulpverleners de ouders begeleiden bij het inbakeren.'

Wordt er in de kraamtijd al ingebakerd?

'Nee, maar inwikkelen mag wel. Kraamverzorgenden kunnen ouders vanaf de eerste dag laten zien hoe zij hun kindje in een omslagdoek gewikkeld te slapen kunnen leggen. Naast de

omslagdoek helpt een strak opgemaakt bedje bij het beperken van onwillekeurige bewegingen. Zo bevordert je de slaap. Je helpt een pasgeborene om na de sterke begrenzing in de baarmoeder te wennen aan het leven in een grote ruimte. Als de borstvoeding goed op gang is, kan de kraamverzorgende met een dag of vier de ouders leren om het kindje, nadat het goed heeft gedronken en voldaan is, wakker in bed te leggen. Zo leert het zelf inslapen.'

Tot welke leeftijd mag je een baby inbakeren?

'Tot zes maanden. Als een goed ingebakerde baby in bed eerder pogingen doet om op de buik te rollen, moet er eerder gestopt worden. Ingebakerd op de buik liggen vergroot namelijk de kans op wiegendood.'

Meer informatie:

Over de conceptrichtlijn, zie www.debakermat.nl. Instructiefilmpje inbakeren, zie www.youtube.com, zoekterm: Veilig inbakeren op de traditionele manier. ■



Ria Blom (1949) is als consultatiebureauverpleegkundige al 28 jaar werkzaam in de jeugdgezondheidszorg. Zij is de auteur van Inbakeren brengt rust, Regelmaat brengt rust en Regelmaat en inbakeren. Ria Blom werkte mee aan onderzoek van het Wilhelmina Kinderziekenhuis (UMC Utrecht) naar het effect van rust, regelmaat en prikkelreductie op het huilen en slapen van baby's, al dan niet gecombineerd met inbakeren. Daarna hielp zij mee met het opstellen van de eerste conceptrichtlijn 'Aanpak van excessief huilen bij zuigelingen' uit 2008.