

Bijlage 2: Handleiding bij INBAKEREN

Pacco Piccolo voor kinderen van 4-7 kg (tot 6 maanden)
Pacco Plus voor kinderen vanaf 7 kg

Indicaties – redenen om een kind in te bakeren:

- ✓ moeite hebben om op eigen kracht in te slapen
- ✓ hazenslaapjes
- ✓ snel overprikkeld zijn
- ✓ veel huilen zonder aanwijsbare oorzaak

Als een kind eczeem heeft, spuugt en/of refluxklachten heeft alleen inbakeren na overleg met een arts!

Contra-indicaties – redenen om een kind niet in te bakeren:

- ✓ (verhoogde kans op) een dysplastische heupontwikkeling
- ✓ koorts
- ✓ eerste 24 uur na een vaccinatie
- ✓ ernstige luchtweginfecties en/of benauwdheid
- ✓ voorkeurshouding door een afwijking in de wervelkolom

Kleding

Stem de kleding van het kind af op de omgevingstemperatuur. Een rompertje kan in de zomer al voldoende zijn. Blijf er steeds alert op de het kind het behaaglijk heeft, niet te warm maar ook niet te koud. Een baby raakt zijn overvloedige warmte vooral via het hoofd kwijt. Zorg voor warme voetjes. Een baby draagt nooit een mutsje.

Warmtestuwing

Dek de baby toe met een laken of een goed instopbare deken. Bij warm weer alleen een laken gebruiken. De druk van de deken verhoogt het inbakereffect en de gewenning aan togedekt slapen. Een slapende baby mag geen rood gestuwd hoofd hebben. Dat is een teken van slechte warmteverdeling over het lijfje. Controleer in dit geval of de benen en voeten kouder zijn dan het hoofd. Een extra deken of een laagje onderkleding (maillot/pyamabroek) kan hier verandering in brengen.

Lichaamstemperatuur

Als een ingebakerde baby hard huilt, kan hij flink zweten. Hij kan de warmte via zijn niet ingebakerde hoofdje kwijt. Wanneer hij eenmaal slaapt, behoort hij niet of weinig te zweten, uitgezonderd op warme dagen. Zijn nek is een goed warmtemeter. Als de huid van de slapende baby warm en droog aanvoelt is het goed. Voelt de huid klam dan moet je een laagje kleding afpellen.

Bed opmaken

Combineer het inbakeren met een stevig ondergestopte deken en dek het kind tot de kin toe. Vaak is een deken te smal om tot onder het matras te worden ondergestopt. Leg de deken dan overdwars. Dan blijft de deken beter zitten.

Slaaphouding

Zorg ervoor dat de armpjes stevig worden ingepakt, ook rondom de schouders. De beentjes worden losjes ingepakt, zodat ze ontspannen in 'kikkerstand' kunnen liggen.

Eenmaal ingebakerd leg je het kind altijd op de rug te slapen.

Voor de veiligheid van het kind dient het op de buik draaien voorkomen te worden. Een specifiek risicomoment t.a.v. wiegendood is het moment waarop de baby voor het eerst van rug naar buik draait en nog niet weet hoe het terug moet draaien.

Hoe kun je de kans op rollen naar de buik zo klein mogelijk houden als de baby een Pacco inbakerdoek aanheeft?

- ✓ Door een goed passende Pacco te gebruiken
- ✓ Door de Pacco op de juiste wijze te gebruiken en geheel te sluiten
- ✓ Door de deken voldoende hoog en voldoende ver onder te stoppen

Als het ingebakerde kind toch pogingen doet om naar de buik te draaien stoppen wij met inbakeren.

Gebruik de buitendoek en de armdoek nooit los van elkaar maar altijd in combinatie!

Bij het gebruik van losse onderdelen is er een kans dat je baby erin zakt of dat er stof opstroopt voor zijn mondje. Bovendien zorgt onvoldoende stevigheid en meer bewegingsvrijheid voor een grotere kans op rollen naar de buik en daardoor weer een groter risico op wiegendood.

Inbakeren afbouwen

In verband met toenemend vermogen om naar de buik te draaien, is het noodzakelijk dat op de leeftijd van 6 maanden het inbakeren afgebouwd is. Ga het inbakeren niet te vroeg afwennen. Het is gebleken dat baby's gemiddeld zo'n twee maanden nodig hebben voor een stabiel slaap-waakritme.

Met de Pacco Plus kun je een baby inbakeren net als met een gewone Pacco. De armpjes leg je dan vast in de armdoek en de ristjes van de buitendoek zijn gesloten. Laat je een armpje vrij uit de binnendoek, laat dit armpje dan ook altijd vrij uit de buitendoek. Met één vrij armpje kan de baby zich beter oprichten mocht hij onverhoopt toch op zijn buik terecht komen.

Met het afbouwen kan het best gestart worden op rustige dagen. Een strak ondergestopte deken is onmisbaar. Het dagritme en het ritueel moeten zoveel mogelijk hetzelfde blijven.

Gebruik de Pacco Plus vanaf 6 maanden alleen nog met de armpjes buiten de doek.

Wasvoorschriften

Voorkom zoveel mogelijk dat het klittenband dichtslibt. Je kunt de klittenbandsluitingen o.a. beschermen door de verschillende onderdelen van de Pacco gesloten te wassen. Gebruik een waszak om te voorkomen dat het aan andere wasartikelen gaat klitten.

De Pacco wassen op 40 °C. Wanneer noodzakelijk mag de Pacco ook tot 60 °C gewassen worden. De Pacco kan in de wasdroger.