



Patiënteninformatie

Inbakeren



  
az turnhout

## Wat is inbakeren?

Inbakeren betekent letterlijk 'het van schouders tot voeten inwikkelen van een baby'.

Het is de bedoeling om uw baby, eenmaal gewikkeld in doeken, een gevoel van geborgenheid en veiligheid te geven. Door uw baby in te bakeren, geeft u hem hetzelfde gevoel als in de baarmoeder (zoals hij het negen maanden gewoon is geweest).

## Wanneer moet u uw baby inbakeren?

- 👉 Beweegt uw baby voortdurend en valt hij daardoor niet in slaap?
- 👉 Doet uw baby enkel hazenslaapjes?
- 👉 Huilt uw baby veel?
- 👉 Heeft uw baby last van darmkrampjes?

## Wanneer mag u niet inbakeren?

- 👉 als uw baby een heupdysplasie heeft of heeft gehad;
- 👉 bij koorts;
- 👉 de eerste 24 uur nadat uw baby vaccinaties heeft gehad.

## Wat zijn de voordelen van inbakeren?

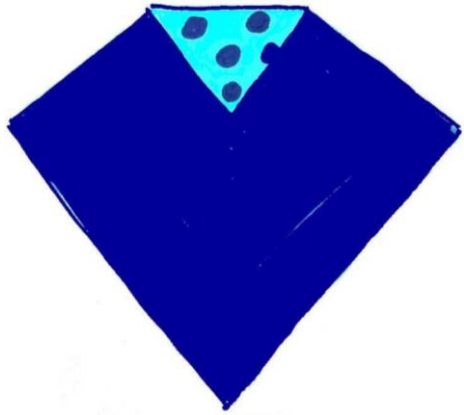
- 👉 Uw baby vindt rust; hierdoor wordt u zelf ook rustiger.
- 👉 Door uw baby in te bakeren, gaat hij meer slapen en minder huilen.
- 👉 U legt een goede basis voor een gezond slaap-, waak- en drinkritme.
- 👉 Het is belangrijk dat uw baby wakker is wanneer u hem in zijn bedje legt; uw baby moet namelijk zelf in slaap leren vallen.
- 👉 U leert uw baby slaapsignalen van honger te onderscheiden.
- 👉 Baby's die uitgerust zijn, drinken rustiger en beter.

## Wat hebt u nodig om in te bakeren?

Een rechthoekig lakentje van ongeveer 90 op 90 cm groot.

## Hoe inbakeren?

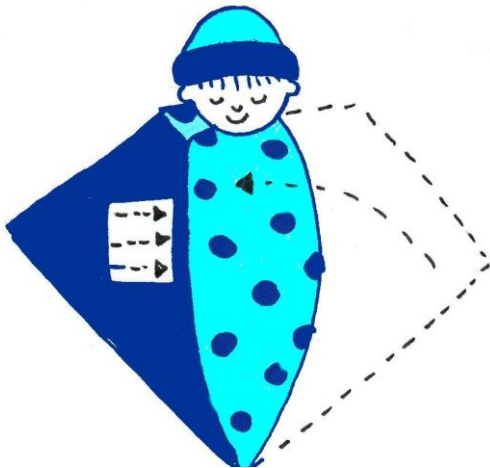
1. Leg het laken in ruitvorm open en vouw de bovenste punt omlaag.



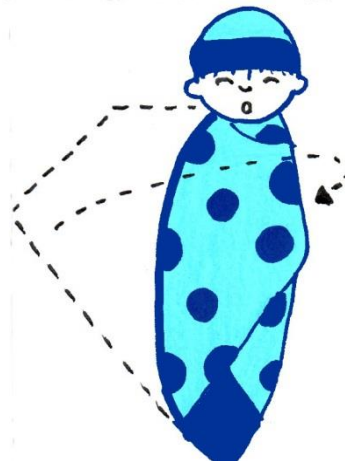
2. Leg de baby op het laken met zijn hoofdje vlak boven de vouw.



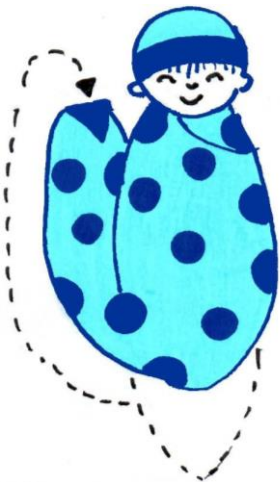
3. Vouw één kant over de baby heen en stop die stevig onder de rug.



4. Vouw de andere kant over de baby heen en stop die eveneens onder de rug.



5. Vouw de punt omhoog onder de baby's voeten en achter de rug.



**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11

