

## Wikkelen in stappen



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4



Stap 5



Stap 6

## Informatie

Meer informatie vindt u op [www.debakermat.nl](http://www.debakermat.nl)

Deze flyer is tot stand gekomen als eindwerkstuk  
Opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2013

Door Melinda Munter . Reacties, mail naar:  
[mamunter@hetnet.nl](mailto:mamunter@hetnet.nl)

[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)



# Het Wikkelen van je baby.

## Wikkelen brengt rust.

Na de les over wikkelen heb ik dit al meermalen toegepast in mijn gezinnen, en zag dat kindjes be-  
duidend rustiger werden door de begrenzing.

Door wikkelen, bieden we het kindje letterlijk een grens. Zo gebruik je het wikkelen als omhullend en verwarmend gebaar dat sommige baby's nodig kunnen hebben om zich op zichzelf te richten, los te laten en te slapen gaan. Zich veiliger te voelen en zo te kunnen ontspannen. Binnen in de doeken kan de baby de grenzen van zijn huid beter ervaren (tastzin). Dit bevordert ook de ontwikkeling van de tastzin van het kindje. De baby wordt beperkt in zijn (onwillekeurige) bewegingen en kan zich gemakkelijker overgeven aan de slaap.

Zie boekje: Regelmaat en inbakeren van Ria Blom.

## Wat is Wikkelen?

Inwikkelen mag al in de eerste levens week.

Het is in een enkele doek en de handjes mogen naar boven toe gebogen, in foetus houding blijven.

1 handje krijgt wat extra vrijheid, en zo kan de baby ook nog op de zij liggen. Wikkelen vanaf de schouders naar beneden met genoeg ruimte voor de beentjes.

Door het kindje in te wikkelen heb je kans niet te hoeven inbakeren. Inbakeren moet altijd in overleg met een deskundige omdat het een medische ingreep is.

Wikkelen kun je toepassen tijdens de slaapmomenten als hulp om in slaap te komen.

## Hoe geef je een baby rust die hij nodig heeft?

Door voorspelbaar te zijn in wat je doet: een vaste regelmaat te hanteren van slapen, drinken, verschonen, wakker enz. geen regelmaat op de klok maar een regelmaat die uitgaat van gebeurtenissen.

Dit vergt flexibiliteit, van de ouder, en het geeft de baby houvast en het schept duidelijkheid. Door deze volgorde weet de baby wat er gaat gebeuren en daardoor voelt de baby zich rustig.



Ook is het belangrijk op tijd het kind te slapen te leggen, bij de eerste vermoeidheidssignalen. Slapen op een vaste en rustige plek. Niet op schoot of in de box. Voeden door de zelfde persoon, ook met fles. Benader de baby rustig ook hem rustig oppakken en bewegen. Roterend verzorgen.

## Wat we eerst proberen:

Begrenzing aan geven zonder wikkelen kan ook door te voorkomen dat je kindje overprikkeld raakt. Dit kun je doen door je baby niet bloot te stellen aan harde geluiden (radio tv). Observeer of de baby aangeeft dit aan te kunnen. Geen onnodige belastende en vermoeide uitstapjes te doen.

Je baby af en toe in een draagdoek te dragen, bv. einde van de dag als het zelf in slaap vallen niet meer wil lukken.

Je baby als hij wakker is in een omslagdoek te wikkelen geeft een veilig gevoel.

Je baby stevig onder te stoppen tot onder het matras.

Dek je baby ook strak toe over zijn schouders tot zijn kin.

## Welke kinderen kun je Wikkelen?

- Als je baby ondanks rust en regelmaat niet op eigen kracht in slaap kan vallen.
- Als je baby alleen maar korte hazenslaapjes doet
- Als ondanks tips en/hulp de borstvoeding gevaar loopt omdat het kindje oververmoeid raakt.
- Als er geen aanwijsbare oorzaak van huilen is.
- Als de baby last lijkt te hebben van onverklaarbare darmkrampjes, veel boertjes en te dunne ontlasting.

## Welke doeken gebruiken we?

Algemene kenmerken veilig materiaal.

- Katoen en geruwd en dun en soepel
- Niet elastisch, rekbaar stof geeft na de kraamweek onvoldoende rust.
- Synthetische materialen zijn onveilig omdat ze niet ventileren, wat de kans op warmte stuwing en verstikking verhoogd.
- Geruwde katoen, flanel, vormt zich beter om het babylijfje, dan gladde katoen.
- Enkelzijdig geruwde katoen is iets minder warm dan dubbelzijdig geruwde katoen.

## Waar let je nog meer op?

Kleding bij wikkelen, gelijk matig warm maar niet te warm. Een wol zijden rompertje met lange mouwen. Een majootje aan. Toedekken met een laken en één of twee dekentjes van ademend - materiaal (wol) Let op combinatie kleding en verwarming.

## Wanneer Wikkelen we de baby niet?

- Bij koorts.
- Honger bij borstvoeding die niet op gang is.
- Niet gewikkeld aan de borst leggen, evt. omslagdoek mag wel.

