

baby-gami

BABY WRAPPING VOOR BEGINNERS

Andrea Sarvady

VOORWOORD Fern Drillings, RN, MSN

FOTOGRAFIE BILL MILNE | ILLUSTRATIES JOHN STISLOW

BBNC uitgevers
Amersfoort, 2017



inhoud

VOORWOORD	6
INLEIDING	8
de wetenschap van het inbakeren	9
omslagdoeken en draagdoeken: het verschil	12
voordelen van inbakeren en draagdoeken	12
omslagdoek of wikkel - de basis	14
draagdoek - de basis	16
inbakeren en dragen van baby's wereldwijd	18
knopen maar	20
gebruik van de symbolen	20

deel een: inbakeren

BASISWIKKELS

de knusse wikkel	23
de snelle wikkel	27
de burrito	31
knuffelwikkel na het badje	35
de armen-vrij-wikkel	39

NOODWIKKELS

de theedoekwikkel	43
de papierenzak-wikkel	47
de landkaartwikkel	51
de verschoonwikkel	55

SPECIALE GELEGENHEDEN

de cadeauwikkel	59
de picknickwikkel	61
de carnavalswikkel	63
de winterwikkel	65

deel twee: de baby dragen

BASISDRAAGDOEKEN

de buikdraagdoek	69
de rugdraagdoek	73
de heupdraagdoek	77

SPECIALE DRAAGDOEKEN

de glamourdraagdoek	81
de kantoordraagdoek	83
'your ad here'-draagdoek	85
de Franse draagdoek	87
de huishouddraagdoek	89
dubbele-pret-draagdoek	91

MAAK KENNIS MET DE BABY'S

92

REGISTER

94

VOOR MEER INFORMATIE/FOTOVERANTWOORDING

95

voorwoord

Baby's inbakeren of 'verpakken' en baby's dragen in draagdoeken zijn zulke oude tradities dat we niet precies weten wanneer ze zijn begonnen. Afbeeldingen van baby's in 'bakerdoeken' zijn aangetroffen in culturen variërend van het oude Griekenland tot de Azteken en het oude Japan, en overal ter wereld vinden we allerlei soorten draagdoeken, van Afrika tot de zuidpool. In Noord-Amerika is inbakeren op kraamafdelingen al lang populair, maar pas sinds kort raakt deze gewoonte in zwang bij ouders die hun kind al mee naar huis hebben genomen.

Pasgeboren baby's reageren meestal goed op inbakeren, misschien omdat ze zich daardoor net zo voelen als in de baarmoeder - warm, knus, stevig verpakt - en veilig! (Als ze niet zijn verpakt, gaan vooral pasgeborenen vaak spartelen, waardoor ze zichzelf wakker houden.) Ook worden ze graag rondgedragen op papa's of mama's buik, misschien omdat dit ook warm en behaaglijk voelt; de vertrouwde, regelmatige hartslag zorgt voor achtergrondmuziek. Omdat baby's uiteraard niet kunnen vertellen waarom ze dit alles zo prettig vinden, zijn dit theorieën die zijn ontwikkeld na jarenlange observaties van baby's.

De wetenschap kan hierover meer vertellen. Onderzoek heeft aangetoond dat ingebakerde baby's beter en langer slapen. Daar-

naast is bewezen dat goed ingebakerde baby's geen ademhalingsbeperkingen hebben, niet oververhit raken en, mits ze niet uren achter elkaar ingebakerd blijven, niet lijden aan heupafwijkingen. Zo wordt bevestigd wat iedereen die ervaring heeft met baby's al wist: een onrustige baby inbakeren werkt troostend en rustgevend en vaak valt de baby erdoor in slaap.

Verpleegsters op kraamafdelingen geven vaak een stevig verpakt, vredig slapend pakketje aan de ouders – die de baby vervolgens uitpakken en niet meer rustig krijgen, tot de verpleegster hem weer inbakert!

Jonge ouders die graag met hun baby een verpleegster mee naar huis zouden krijgen, kunnen in plaats daarvan dit boek gebruiken! Met humor en geduld (onmisbare eigenschappen voor ouders) geeft dit boekje stap-voor-stapinstructies, illustraties en foto's, die exact laten zien hoe je de baby comfortabel kunt verpakken – en hoe je hem moet dragen, zodat ouder en kind er optimaal van kunnen genieten en profiteren.

Dankzij 25 jaar ervaring als verpleegkundige en voorlichtster op kraamafdelingen ken ik de voordelen van het inbakeren uit de praktijk: voor ouders die hun baby datzelfde aangename, veilige gevoel willen geven, zijn de informatie en instructies uit dit boek onontbeerlijk.

Veel plezier!

Fern Drillings, RN, MSN

inleiding

Gefeliciteerd! Je hebt een prachtige baby gebaard. Of geadopteerd. Of tegen alle verwachtingen in van de ooievaar gekregen. Maar hoe dan ook ben je nu een ouder, met een waardevol pakketje dat helemaal van jou is.

En hoe moet je dat pakketje verpakken? Van talloze ouders heb je gehoord dat baby's, vooral de nieuwste modellen, graag stevig worden verpakt, ofwel ingebakerd. Zelfs als baby's groter worden, beweert het alom aanwezige panel van deskundigen dat baby's het liefst tegen je borst liggen, vlak bij het hart en dicht bij de voedselbron.

Waarom willen baby's worden verpakt en tegen je aan zitten? Omdat het ze herinnert aan de baarmoeder, hun echte thuis, in plaats van dit beangstigende, koude huis waar jij ze hebt binnengesleept. Een baby ligt die eerste maand het liefst voortdurend warm en behaaglijk verpakt. Daarna kun je hem overdoen in een even behaaglijke draagdoek en mee naar buiten nemen. Omslagdoeken en draagdoeken zijn heerlijk voor baby's. Vreemd genoeg zul jij ze ook prettig vinden. Als je het zogenaamde 'baby-gami' eenmaal in de vingers hebt, zul je ontdekken dat je kroost verpakken leuk is, evenals die met je mee dragen als een groot uitgevallen halsketting.

Hiermee komen we bij het mooiste onderdeel van de baby-gami-levensstijl: slapen. Onderzoek heeft aangetoond dat ingebakerde baby's beter en vooral langer slapen dan baby's bij wie dat niet gebeurt. En wat is er aangenamer voor voortdurend uitgeputte nieuwbakken ouders?

Laat andere ouders hun baby's dus rustig in dure designwiegjes stoppen; zij vinden die prachtig, maar baby's vinden het angstaanjagende gevangenissen. Kijk hoe andere moeders hun baby's voortduwen in monsterlijke 'wandelvrachtwagens'. Jij haalt ze vrolijk in, met je lievelingsmensje dankbaar tegen je borst gevleid, luisterend naar zijn tevreden snuifjes en zuchtjes. Je voelt je de koning te rijk, wetend dat je je kind iets biedt wat zoveel mogelijk op de moederschoot lijkt.

DE WETENSCHAP VAN HET INBAKEREN

Waarom moet je inbakeren? Als gewetensvolle jonge ouder heb je vast alle belangrijke werken over kinderverzorging gelezen, waaronder het invloedrijke werk van Gerard, Harris en Thach over inbakeren: *Spontaneous Arousals in Supine Infants While Swaddled and Unswaddled During Rapid Eye Movement and Quiet Sleep*.

Daarin staven dokters met grondig onderzoek een geruststellende bewering: als baby's worden ingebakerd, slapen ze gemakkelijker op hun rug. Waarom is dat zo belangrijk? Als je de baby in de wieg legt, tracht je je wanhopig te herinneren in welke houding de kans op wiegendood het kleinste is. Op de buik? Op de zij? O nee, op de rug!

Alleen lijkt je baby dat niet leuk te vinden. Hij spartelt met zijn armen, rolt zich op zijn zij en schrikt wakker zodra hij in slaap valt. Wat moet je met deze rusteloze baby? Baker hem in. Een behaaglijke verpakking voorkomt dat hij wakker wordt en zorgt dat hij op zijn rug tevredener is dan als hij vrijuit kan spartelen, waardoor hij zichzelf wakker maakt en een nieuwe vlaag van hysterie ontketent.

Vervolgens komen we bij... buikkramp. Onderzoek toont aan dat je baby's met buikkramp kunt troosten door ze na het inbakeren heen en weer te wiegen en steeds dezelfde kalmerende geluidjes te maken, plus door andere vormen van afleiding. Inbakeren kan de hartslag verlagen en kalmeert de baby.

Voor niet-ingewijden lijkt inbakeren bijna wreed, alsof je hummeltje een dwangbuis aankrijgt. Niemand adviseert de baby zo stevig in te pakken dat zijn heup uit de kom schiet (een zeldzaam verschijnsel, genaamd dysplaxia). Hoe strak moet het dan? Verpak de baby comfortabel, maar zo losjes dat je een paar vingers tussen de baby en de omslagdoek kunt steken. Inbakeren is geen voeten inbinden. Toch kan een tamelijk strakke wikkel vanuit jouw liefhebbende gezichtspunt op een vorm van fascisme lijken.

Wees niet bang. Je baby ziet dit heel anders. De meeste pasgeborenen willen niets liever dan worden ingepakt zonder ontsnappingsmogelijkheden, om daarna tegen je aan te liggen. Het is schattig en wetenschappelijk gezien heel gezond, maar helaas – zelfs de wetenschap kan ze daar niet eeuwig houden.

angst vóór het inbakeren



tevreden ingebakerd



OPVALLEND EFFECTIEF
INGEBAKERD

Neem een overprikkelde, vermoeide, kleumerige, winderige of anderszins ongelukkige baby, wikkel die behaaglijk in een dekentje en kijk hoe hij verandert...

... in een rustige, ontspannen (en, als je geluk hebt), slapende baby.