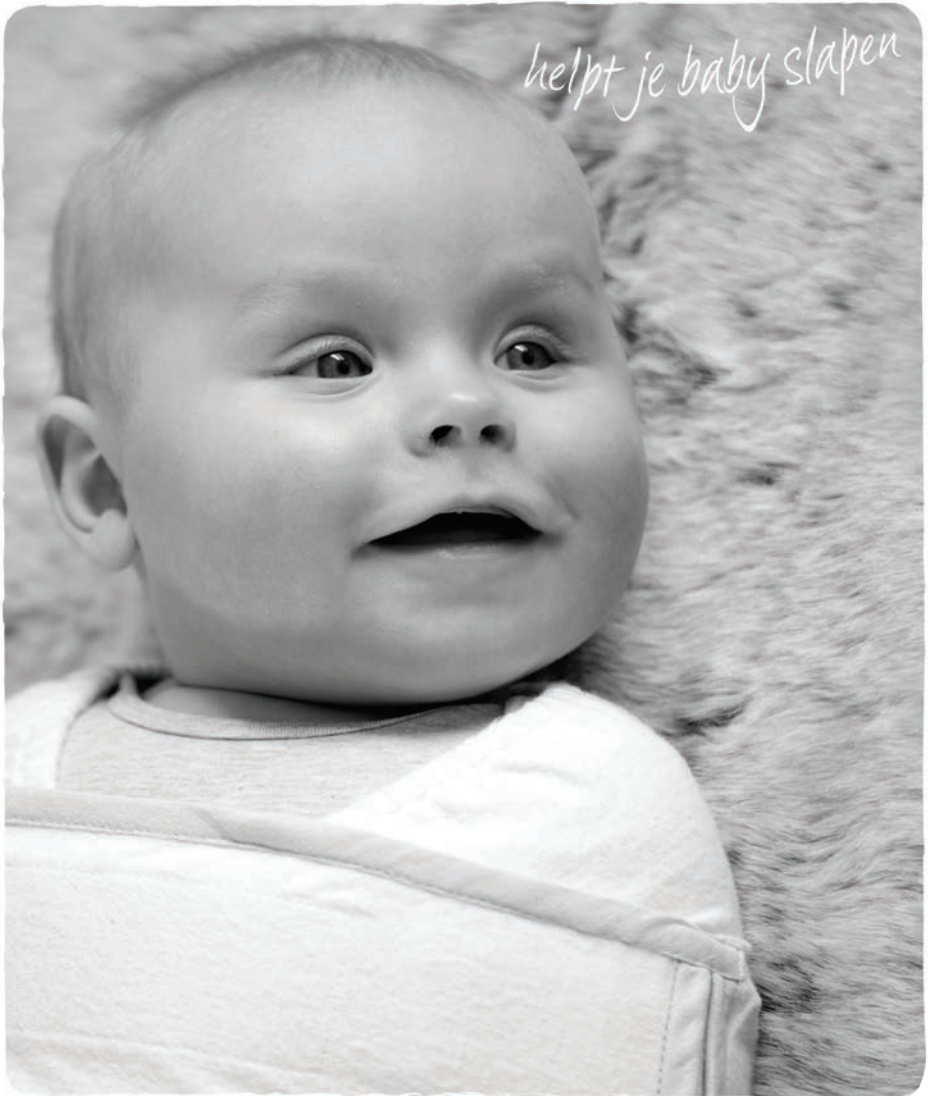




Gebruiksaanwijzing

Aanwijzingen bij het inbakeren en het gebruik van de Pacco

- inclusief wasvoorschriften -

Belangrijk!

Lees deze gebruiksaanwijzing in zijn geheel door voordat je de Pacco in gebruik neemt. Door jezelf goed en volledig te informeren, kun je fouten voorkomen en het effect en de veiligheid van inbakeren vergroten.

Verantwoordelijkheid

De ontwerper en de distributeur van de Pacco kunnen op afstand geen verantwoordelijkheid nemen voor de wijze waarop, en de reden waarom je het inbakeren toepast. Baker je baby pas in, nadat je jezelf goed en volledig hebt geïnformeerd of hebt laten informeren.

Dankwoord

Speciale dank gaat uit naar Ria Blom omdat zij toestemming gaf informatie over te nemen uit haar boeken 'Inbakeren brengt rust' en 'Regelmaat en inbakeren'.

In 2010 is 'Regelmaat en inbakeren' uitgebreid met 20 pagina's. Dit boek bevat veel praktische tips die zijn aangepast aan de meest recente inzichten. Behalve de techniek van het inbakeren worden ook de regelmaat, de prikkelreductie en de voorspelbaarheid als onmisbare randvoorwaarden uitgelegd. De start, de gewenning en het afbouwen worden stap voor stap beschreven in combinatie met ervaringsverhalen van ouders. Ook veel voorkomende vragen over motorische ontwikkeling en borstvoeding worden in dit boek beantwoord.

In deze gebruiksaanwijzing is ten behoeve van de leesbaarheid gekozen voor het woord 'hij' als de baby bedoeld wordt, maar in plaats daarvan kun je natuurlijk ook 'zij' lezen.

Gebruiksaanwijzing Pacco
Copyright © 2013 PACCO
9e druk mei 2013

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder voorgaande schriftelijke toestemming van de auteur.



Inbakeren is méér dan een goede doek!

Voordat je begint: overleg met een deskundige;

- ≠ Om na te gaan of er een contra-indicatie bestaat, dat wil zeggen een reden waarom je je baby beter niet kunt gaan inbakeren.
- ≠ Om na te gaan of er een medische oorzaak is voor de onrust of het huilen.
- ≠ Om na te gaan of de onrust op meerdere fronten aangepakt moet worden.

Het kan moeilijk zijn om zonder begeleiding de onrust te verminderen. Het inbakeren moet op het juiste moment en onder de juiste condities plaatsvinden.

PACCO werkt samen met diverse deskundigen, zoals verloskundigen, jeugdverpleegkundigen, kinderverpleegkundigen, lactatiekundigen en fysiotherapeuten. Deze deskundigen hebben ruime ervaring op het gebied van inbakeren en de aandachtspunten die hier bij horen.

Heb je vragen of twijfels en worden deze niet of onvoldoende beantwoord op de website www.inbakeren.nl, raadpleeg dan een van deze deskundigen. Dit kan persoonlijk of telefonisch.

Overige deskundigen

Vraag of je eigen jeugdverpleegkundige of arts op het consultatiebureau op de hoogte is van inbakeren en de bijbehorende aandachtspunten. Als deze deskundigen je voorkeur hebben kun je natuurlijk ook met hen een (tussentijdse) afspraak maken.

Indicaties

Redenen om een baby in te bakeren:

- ≠ Moeite hebben om op eigen kracht in slaap te vallen.
- ≠ Hazenslaapjes.
- ≠ Snel overprikkeld zijn.
- ≠ Veel huilen zonder dat er een aanwijsbare oorzaak is gevonden.

Contra-indicaties

Niet inbakeren bij:

- ≠ (Verhoogde kans op) een dysplastische heupontwikkeling.
- ≠ Koorts.
- ≠ Eerste 24 uur na een vaccinatie.
- ≠ Ernstige luchtweginfecties en/of benauwdheid.
- ≠ Voorkeursoedeling veroorzaakt door een afwijking in de wervelkolom.

Als je baby eczeem heeft of spuugt, is het raadzaam van te voren te overleggen met de cb-arts, kinderarts of huisarts. Er zijn namelijk verschillende soorten eczeem en ook is er verschil in spuuggedrag. In sommige situaties kunnen de klachten door het inbakeren afnemen, terwijl in andere situaties de klachten juist een reden zijn om je baby niet in te bakeren.



Heupontwikkeling

Vraag bij een deskundige na of je baby een verhoogde kans heeft op het ontwikkelen van een dysplastische heup. Zo ja, dan betekent dit een contra-indicatie en kun je je baby pas inbakeren nadat er aanvullend (echografisch) onderzoek heeft plaatsgevonden waarbij er geen afwijkingen geconstateerd zijn.

Laat baby's tot 6 maanden slapen met hun benen in natuurlijke stand. Deze 'kikkerstand' is noodzakelijk voor een goede heupontwikkeling. Ga na of je baby voldoende ruimte heeft voor zijn benen nadat de Pacco geheel gesloten is. Er is genoeg ruimte als je baby zijn benen in opgetrokken stand kan spreiden en volledig kan strekken.

Voeding

Zijn er redenen om aan te nemen dat je baby baat heeft bij het inbakeren en zijn er géén contra-indicaties van toepassing, ga dan nog na of de onrust te maken heeft met de voeding. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van spruw of van (te) veel borstvoeding. Deze problemen vragen om specifieke adviezen. Een jeugdverpleegkundige, lactatiekundige of contactpersoon van een borstvoedingsorganisatie kunnen je helpen om dit uit te zoeken.

Soms is na het opvolgen van een voedingsadvies het onrustprobleem opgelost. Veel vaker is er echter geen reden om te twijfelen aan de voeding. In die gevallen wordt de onrust meestal veroorzaakt door de onderliggende moeheid.

Bij borstvoeding horen de eerste weken in het teken te staan van oefenen en op elkaar ingespeeld raken. Vaak voeden (minstens 8 voedingen per etmaal) en goed aanleggen zorgen ervoor dat de melkproductie goed op gang komt. Maar minstens zo belangrijk is het dat je baby voldoende rust krijgt en voldoende slaapt. Als je baby weinig slaapt en steeds meer huilt, word je als ouders onzeker en onzekerheid en oververmoeidheid brengen de borstvoeding in gevaar. Als de onrust, de twijfel of de stress in de eerste weken toch te groot worden, raadpleeg dan een deskundige.

De Pacco is verkrijgbaar in de maten:

Pacco Primo - voor baby's van 2 tot 4 kg. (maat S)

Deze maat is met name bedoeld voor baby's die prematuur of dysmatuur geboren zijn. Maar ook als je baby nog heel jong is en rond de 3 kg, is dit de beste maat.

Pacco Piccolo* - voor baby's van 4 tot 7 kg. (maat M)

Deze maat is voor baby's met een gemiddeld postuur. De meeste baby's passen deze maat tot ze ongeveer 5 maanden zijn. Bedenk dat baby's van 3 tot 5 maanden minder hard groeien dan in de eerste maanden.

Pacco Comodo - voor baby's vanaf 7 kg. (maat L)

Deze maat is voor zeer forse baby's en past tot ongeveer 9 kg of tot 6 maanden (vanwege de kans op rollen naar de buik is deze doek niet meer geschikt na 6 maanden).

De Pacco Comodo is voor baby's onder de 7 kg absoluut nog te groot.

Om het inbakeren af te wennen:

Pacco Plus Medium - voor baby's vanaf 5 kg.

Pacco Plus Large - voor baby's vanaf 7 kg.

Speciaal voor baby's die moeite hebben om in één keer de overgang naar een slaapzak te maken. Met deze Pacco doeken kun je baby's armpjes één voor één vrijlaten en het inbakeren stapje voor stapje afwennen voordat je baby zes maanden oud is.

* Ook in Fairtrade katoen verkrijgbaar.

Bed

WEL

Stevig en vlak matras dat goed past in de wieg of het ledikant.

Harde bodem welke voldoende luchtdoorlatend is.

Matras regelmatig luchten en controleren op vochtdoorslag aan de onderkant.

Katoenen laken en deken(s) van katoen, wol of fleec (minder dan 1 cm dik).

NIET

Geen schapenvacht of kussen.

Geen kussenachtige knuffels, voedingskussen of losse lappen bij je baby in bed.

Geen zeil onder het hoofdje van je baby.

Geen dekbed.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Een dekenhoes mag, mits de deken even groot is als de hoes en goed ondergestopt kan worden.

Kleding

Stem de kleding onder de Pacco af op de omgevingstemperatuur. Een rompertje kan (vooral 's zomers) al voldoende zijn. Let op de samenstelling van de materialen. In veel babykleding is polyester verwerkt, waardoor het slecht transpiratievocht doorlaat. Gebruik dus alleen kleding van 100% natuurlijke materialen.

Blijf er steeds alert op dat je baby het behaaglijk heeft, niet te warm, maar ook niet te koud.

Voorkom overcompensatie, dat wil zeggen extra warm toedekken in het koude jaargetijde. Een baby raakt zijn overtollige warmte vooral kwijt via zijn hoofd. Zet je ingebakerde baby daarom géén muts op. Zorg wél voor warme voetjes.

Warmtestuwing

Dek je baby toe met een laken en een deken of een goed instopbare dekenhoes. Bij warm weer alleen een laken gebruiken. De druk van de deken verhoogt het inbakereffect en de gewenning aan toegedekt te slapen. Een dekbedje is uit den boze omdat dit kan leiden tot warmtestuwing. Veel soorten dekbedden zijn even warm als vier tot zeven dekens! Een dekbed verhoogt het risico op wiegendood, vooral als een baby er met zijn hoofd onder geraakt.

Een slapende baby mag geen rood gestuwd hoofd hebben. Dit is een teken van slechte warmteverdeling over het lijfje. Check in dit geval of de benen en voeten kouder zijn dan het hoofd. Wellicht is een extra deken of pyjama broek voldoende om hier verandering in te brengen.

Soms worden baby's - uit angst voor warmtestuwing - te koud te slapen gelegd. Deze baby's moeten veel energie steken in het op peil houden van hun temperatuur. Deze energie wordt onnodig onttrokken aan de energie die nodig is voor groei en ontwikkeling.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Lichaamstemperatuur

Als je 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 zomerdagen. Zijn nek is een goede warmtemeter. Als de huid van je slapende baby warm en droog is, is het goed. Voelt de huid klam, moet je een laagje afpellen.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Temperatuur van de slaapkamer

Zorg voor een koele kamer, 15 °C is warm genoeg. Zet ook in wintertijd liefst een raam op een kiertje en geen of amper verwarming aan (voor de pasgeborene en voor kinderen met astma gelden andere richtlijnen). Je kunt je baby beter een laagje kleding meer aantrekken en/of een dekentje meer geven dan de verwarming hoger zetten. In de zomer kun je laagjes afpellen of je baby zelfs bloot inbakeren.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Wanneer je alle aanwijzingen uit deze gebruiksaanwijzing goed opvolgt, hoef je niet bang te zijn voor warmtestuwing.

Slaapplaats

Het beste is je baby het eerste jaar op de ouderslaapkamer te laten slapen in een eigen wieg of ledikant. Zet het bed zo neer dat je overdag naar je slapende baby kunt kijken zonder dat hij het merkt.

De slaapplaats overdag kan een andere zijn dan die van 's nachts. Kies overdag dan eveneens voor een vaste slaapplaats op een rustig plekje, waar je voldoende toezicht op je baby kunt houden.

Bed opmaken

Maak het bed kort op, zodat je baby met zijn voeten bij het voeteneinde ligt. Combineer het inbakeren met een stevig ondergestopte deken en dek je baby tot de kin toe. Vaak is een ledikantdeken te smal om tot onder het matras te worden ondergestopt. Leg de deken dan overdwars. De deken zal alleen goed blijven zitten wanneer het matras groot en stevig genoeg is. Let er bovendien op dat het matras vlak blijft liggen na het onderstoppen van de deken.

Als je het inbakeren gaat afbouwen, blijf je het stevig onderstoppen van de deken voortzetten.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Als je kind onder de dekens vandaan schuifelt richting hoofdeinde kun je het bed beter aan de bovenkant opmaken met het matrozenbedje, een speciaal ontworpen laken, zie www.pacco.nl



Slaaphouding

Eenmaal ingebakerd leg je je baby altijd op de rug te slapen.

Zijligging is onstabiel, je baby zal gemakkelijk naar de buik kunnen rollen. En dat is gevaarlijk. Probeer het hoofd zoveel mogelijk wisselgging te geven. Laat je ingebakerde baby nooit bij je in bed of op een waterbed slapen.

Er zijn geen onderzoeksgegevens dat inbakeren boven een bepaalde leeftijd risicovol is. Wel is aangetoond dat een baby die ingebakerd op zijn buik ligt, een hoger risico op wiegendood heeft.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Voor de veiligheid van je baby dien je het op de buik draaien te voorkomen.

Een specifiek risicomoment t.a.v. wiegendood is het moment waarop je baby voor het eerst van rug naar buik draait en nog niet weet hoe het terug moet draaien. Het meest recente advies is dan ook om de inbakerdoeken voor de leeftijd van 6 maanden weer af te wennen. Meer hierover lees je op de site www.inbakeren.nl

Gebruik het koordje van de Pacco niet om het aan de spijlen van het bed vast te strikken.

Laat voor de veiligheid de resterende stof (de 'toffeepluim') los in bed liggen. Stop deze nooit in onder het matras. Je baby kan verstrikt raken door te draaien.

Uit: 'Inbakeren brengt rust'

Hoe kun je de kans op rollen naar de buik zo klein mogelijk houden?

- ≠ Door een goed passende Pacco te gebruiken, niet te klein en niet te groot.
- ≠ Door de Pacco op de juiste wijze te gebruiken en geheel te sluiten.
- ≠ Door de deken voldoende hoog en voldoende ver onder te stoppen.
- ≠ Door een goed passend matras, zodat de ondergestopte deken goed blijft zitten.

Doet je ingebakerde baby toch pogingen om naar de buik te draaien, dan zit er maar één ding op: stoppen met inbakeren!

Neem contact op met een jeugdverpleegkundige of een andere deskundige als je baby bijna 6 maanden is en nog niet zonder de Pacco kan slapen.

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

Bij het gebruik van losse onderdelen is er een kans dat je baby er in 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.

Wasvoorschriften

Om diverse redenen is het verstandig om de wasvoorschriften goed op te volgen!

Wassen voor het eerste gebruik

Zet een nieuwe Pacco voor gebruik eerst een nacht in een emmer koud water. Dit voorkomt overtollig krimpen. Was de Pacco daarna 3 keer (tussentijds drogen is niet nodig). Op deze manier zorg je ervoor dat de coating om de katoenen draad van het weefsel wordt weggewassen, waardoor de Pacco een goede lucht- en vochtdoorlatendheid bereikt. Je baby kan daardoor beter zijn warmte en transpiratievocht kwijt. Vergelijk het met een nieuwe theedoek, die ook beter afdroogt na een aantal wasbeurten.

De wasbeurten voor het allereerste gebruik zijn ook belangrijk om te voorkomen dat de stof overmatig gaat pluizen. Ga je de doek eerst uitproberen of gebruiken, dan gaan de vezels los zitten en na het wassen hopen deze vezels zich dan op in pluusjes.

Bij het goed opvolgen van de wasvoorschriften gaat de stof wel iets rullen, dit hoort bij flanel (geruwde katoen).

Klittenband

Voorkom zoveel mogelijk dat het klittenband dichtslibt. Je kunt de klittenbandsluitingen o.a. beschermen door de verschillende onderdelen van de Pacco gesloten te wassen. Door een waszak te gebruiken voorkom je dat de doek aan andere wasartikelen gaat klitten.

Temperatuur

De Pacco mag tot 60 graden gewassen worden. Doe dit alleen als het echt noodzakelijk is. Met de huidige wasmiddelen en wasprogramma's zal 40 graden in de meeste gevallen echter voldoende zijn.

Wasverzachters

Wasverzachters vormen een laagje om de katoenvezels en verminderen het vermogen tot doorlaten van vocht aanzienlijk. Gebruik ze dus bij voorkeur niet.

Droogtrommel

De Pacco kan in een wasdroger. Gebruik hierbij de mogelijkheid van 'voorzichtig drogen'. Vanwege de natuurlijke materialen zal (iets) extra krimp onvermijdelijk zijn.

Strijken

Het strijken van de Pacco is niet wenselijk. Door de Pacco te strijken worden de vezels van de stof namelijk gladgestreken en daardoor vermindert de vochtdoorlatendheid van de Pacco.

Pacco - stap voor stap



Onderdelen openvouwen.

Het verticale klittenband tussen de beide onderdelen staat ongeveer 4 cm uit het midden. Armendoek op goede hoogte bevestigen ten opzichte van de buitendoek.

Zit je baby qua lengte aan de ondergrens van een maat, zet de armendoek dan wat hoger vast. Gaat je baby richting de bovengrens van de betreffende maat, laat de armendoek dan 1 à 2 centimeter zakken. De handjes moeten geheel in de armendoek blijven.



Kleding met (korte) mouwen is voor je baby het prettigst als hij in de Pacco ligt.

Leg je baby 'hoog' in de Pacco.

Let op de lijn van de eerste flap, deze gaat onder de oksels door. Voor je gevoel ligt je baby misschien iets te hoog, maar dit is juist goed. Leg deze eerste flap strak om de buik, onder de oksels door en weer onder het lijfje door.



Rechterarm inpakken.

Leg het rechterarmpje van je baby recht langs zijn lichaam met zijn handje 'open' tegen de heup. Sluit met je vrije hand de rechter-armflap met het witte klittenband (strak).

Tip: Het werkt het beste als je je eigen hand op het handje van je baby legt. Dan kun je het klittenband ter hoogte van de schouders strak sluiten.

Gelijktijdig met het wegtrekken van je eigen hand sluit je het klittenband ter hoogte van de handjes.

Linkerarm inpakken.

Linkerarm vastleggen net als de rechterarm en sluiten met het gekleurde klittenband (strak). Veel baby's schuiven hun handjes ná het inpakken of tijdens het slapen iets richting het midden (ellebogen licht gebogen). Dit is niet bezwaarlijk.



Het sluiten van de buitendoek.

Trek iets aan de onderkant van de buitendoek om het geheel aan de achterkant mooi glad te krijgen.

Kijk voordat je het klittenband van de buitendoek sluit, nog eens naar het volgende plaatje. Daarop is goed te zien dat de stof om de 'schouderpartij' nauw aansluit en de klittenbandsluiting ruim onder de kin ligt.

Sluit het klittenband van boven naar beneden en strik het onderste koordje goed dicht



Voorbeeld schouderpartij.

Als de Pacco goed gesloten is, kan je baby niet met zijn kin langs de voorkant van de Pacco schuren en kan hij goed met zijn hoofd bewegen.



Tip! Op www.pacco.nl vind je een filmpje dat laat zien hoe je je baby op een goede manier inbakert met de Pacco.

Laat je baby de eerste weken minstens elke drie uur drinken.
Goed aanleggen is het halve werk.



De wakkere tijd is om te knuffelen, te spelen en te ontwikkelen.



Bij de eerste slaapsignalen je baby inbakeren en in zijn bedje leggen.



Inbakeren afbouwen met de Pacco Plus

In verband met het toenemend vermogen om naar de buik te draaien, is het noodzakelijk dat op de leeftijd van 6 maanden het inbakeren afgebouwd is. Het afbouwen kan van de één op andere dag lukken, maar de afbouwperiode duurt soms ook enkele weken.

Ga het inbakeren niet te vroeg afwennen. Uit ervaring is gebleken dat baby's gemiddeld zo'n twee maanden nodig hebben voordat hun slaap-waak-ritme stabiel is. Als je in die periode steeds beter de signalen van je baby leert herkennen en daarop inspeelt, wordt de doek als hulpmiddel overbodig.

Met het afbouwen kan het best gestart worden op rustige dagen. Een strak ondergestopte deken is onmisbaar.

Het dagritme en het ritueel van het naar bed brengen moeten zoveel mogelijk hetzelfde blijven.

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



Inbakeren afbouwen met de Pacco Plus



Inbakeren

Met de Pacco Plus kun je je baby inbakeren net als met de standaard Pacco. De armpjes van je baby leg je dan vast in de armendoek en de ritsjes van de buitendoek zijn gesloten.



Eerste armpje vrij

Als je baby een voorkeursarmpje heeft, laat dan dit armpje als eerste vrij. Het andere armpje blijft stevig in de armendoek.

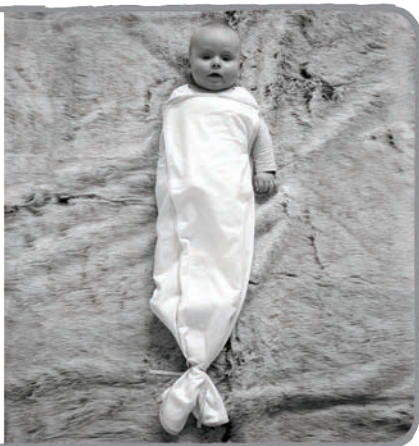


Eerste armpje vrij

Maak geen tussenstap met een armpje uit de armendoek maar nog wel in de buitendoek.

Eerste armpje vrij

Laat je een armpje uit de armendoek, laat dit armpje dan ook altijd uit de buitendoek. Met één vrij armpje kan je baby zich beter oprichten mocht hij onverhoopt toch op zijn buik terecht komen.



Twée armpjes vrij

Sluit de binnendoek geheel rondom het buikje van je baby. Deze stap en dit gevoel is hij immers gewend. Laat beide armpjes vrij.

Sluit altijd alle klittenband en strik ook het onderste koordje goed dicht. Zo rolt je baby namelijk minder makkelijk naar zijn buik en kan hij zich niet blootwoelen.



Als je baby kan slapen met twee armen vrij, kun je de binnendoek weglaten en de Pacco Plus als slaapzak blijven gebruiken.



Contact

Pacco BV
Marconistraat 8
6716 AK Ede

www.pacco.nl
info@pacco.nl

Advies/begeleiding

Heb je een vraag over de gezondheid van je baby of over omgaan met onrust of huilen?
Op www.inbakeren.nl kun je informatie vinden over:

- ≡ Veilig slapen.
- ≡ Het voorkómen van (nog meer) onrust.
- ≡ Het verschil tussen slaap- en hongersignalen.
- ≡ Gezonde en verstoorde slaappatronen.
- ≡ Gezonde en verstoorde drinkpatronen.
- ≡ Heupontwikkeling, voorkeurshouding, spugen.
- ≡ Inbakeren bij zomerse temperaturen.
- ≡ Hoe inbakeren af te bouwen.

Vind je het antwoord op jouw vraag niet op deze site, vraag dan om raad.
Dat kan op de website van Pacco, via email, Facebook of Twitter.

Of raadpleeg een deskundige, bijvoorbeeld de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau of één van de deskundig Pacco verkoopadressen.

Op de hoogte blijven van veilig slapen, onrustige baby's en inbakeren kan via:

- ≡ Onze maandelijkse nieuwsbrief: www.pacco.nl/nieuwsbrief-pacco
- ≡ Facebook: www.facebook.com/PaccoNL
- ≡ Twitter: www.twitter.com/SylvieZuidam
- ≡ Weblog: www.pacco.nl/blog