

# RUSTIGE EN TEVREDEN BABY'S MET WIKKELEN

## *Waarom wikkelen we een baby ?*

Wikkelen maakt deel uit van rust en regelmaat. Het is mijn ervaring dat baby's zich hierdoor veiliger en meer ontspannen voelen. Wikkelen beperkt hun in de bewegingen waardoor ze zich makkelijker overgeven aan hun slaap. Baby's die gewend zijn aan regelmaat en rust, slapen dan ook gemiddeld 20 uur per dag.

## *Wat is wikkelen ?*

De handjes worden naar boven gebogen, ze blijven in de foetushouding. Een handje krijgt extra vrijheid, zo kan de baby ook op een zij liggen. Ik wikkel vanaf de schouders naar beneden met genoeg ruimte voor de beentjes. Beginnen met los wikkelen, vaak gebruik ik hiervoor een elastische doek van wol. Hiermee doe je omhullend wikkelen.



### ***Waarmee wikkelen we?***

Een mooie doek om hiervoor te gebruiken is de Disanadoek. Deze is gemaakt van Merinowol waardoor de temperatuur van de baby goed te reguleren is.

Als je hem niet meer gebruikt voor het wikkelen, kun je hem ook goed gebruiken als deken in bed of kinderwagen. Wikkelen kan eigenlijk met elk soort doek mist de doek 80/80 is, beter is 120/100cm. Ik gebruik ook wel een niet elastische doek van katoen of flanel .Gebruik geen synthetische doek want deze ademt niet en geeft warmte stuwning.

### ***Waarop moet je letten?***

De kleding die en baby draagt tijdens het wikkelen bestaat uit een hemdje, luier, broekje, truitje, sokken en een mutsje.

De voorkeur gaat uit naar ademende kleding.

Niet wikkelen als de baby koorts heeft.

Een gewikkelde baby nooit aan de borst leggen, de baby krijgt het te warm van de inspanning en kan hierdoor de warmte niet kwijt.

Op deze manier wikkelen kan tot ongeveer 3 à 4 weken. Hierna is een baby te beweeglijk en maakt zich los uit de doek.

### ***Hoe geef je een baby rust?***

Door een bepaalde volgorde weet de baby wat er gaat gebeuren. Er ontstaat een regelmaat die uitgaat van gebeurtenissen ; slapen, drinken, verschonen wakker enzovoort. Hierdoor voelt de baby zich rustig en dit geeft duidelijkheid.

Zorg voor een rustige omgeving bijvoorbeeld geen slaapplek op de schoot of box.

Niet slapen met te veel omgevingsgeluiden zoals televisie of radio.

Ook is het belangrijk dat je baby bij de eerste vermoeidheidssignalen in het bed legt.



Tekst: Edith Baaten, kraamverzorgende Natuurlijke Kraamzorg. 2019

Voor meer informatie over het wikkelen van een baby, zie site Natuurlijke Kraamzorg.

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

het boek Ria Blom, Regelmaat en Inbakeren, uitgeverij Christoffor.