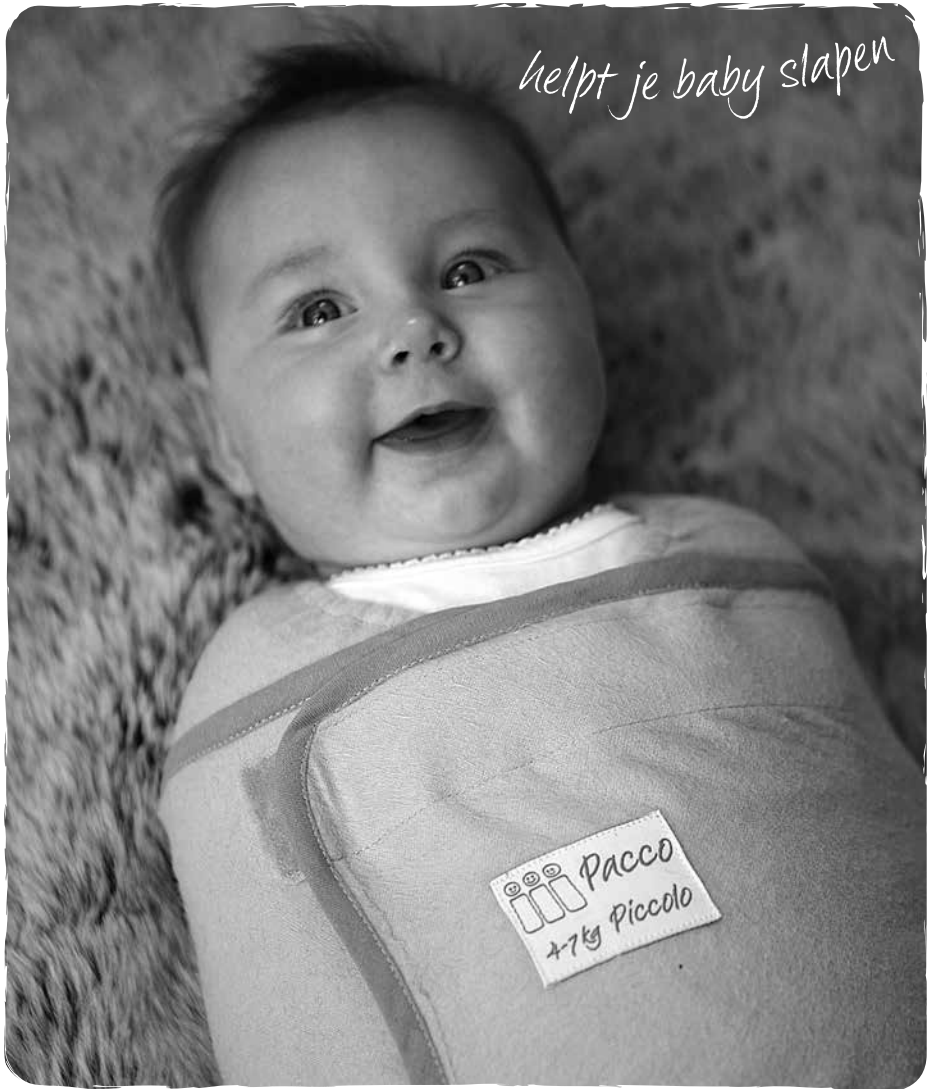




helpt je baby slapen



NL

DE

GB

FR

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.



~~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 © 2017 PACCO
11e druk januari 2017

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

Inbakeren

Neem - voordat je je baby gaat inbakeren - contact op met jeugdarts of -verpleegkundige van het consultatiebureau en laat je voorlichten over de (contra)indicaties en aandachtspunten.

Indicaties

Redenen om een baby in te bakeren:

- = Moeite 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
- = Voorkeursohouding veroorzaakt door een afwijking in de wervelkolom

Als je baby eczeem heeft of spuugt, is het raadzaam van te voren te overleggen met de jeugdarts, kinderarts of huisarts van je kind. 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.

Meer informatie

Op www.inbakeren.nl kun je informatie vinden over:

- = Veilig slapen.
- = Het voorkomen van (nog meer) onrust.
- = Het verschil tussen slaap- en hongersignalen.
- = Gezonde en verstoorde slaap- of drinkpatronen.
- = Heupontwikkeling, voorkeursohouding, spugen.
- = Inbakeren bij zomerse temperaturen.
- = Hoe inbakeren af te bouwen.

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.



Pacco inbakerdoeken

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 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 baby's met een fors postuur voor hun leeftijd. De Pacco Comodo 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).

Inbakeren is voor baby's tot 6 maanden

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. Stoppen met inbakeren kan van de één op andere dag lukken, maar een afbouwperiode kan ook enkele weken duren. Doe op tijd, bijvoorbeeld als je baby 4 maanden is, een poging om het inbakeren af te bouwen en kijk hoe je baby daarop reageert.

Pacco Plus afbouwdoeken

Speciaal voor baby's die moeite hebben om in één keer de overgang naar een slaapzak te maken, zijn er Pacco Plus afbouwdoeken. Met een Pacco Plus kun je de armen van je baby één voor één vrijlaten en het inbakeren stapje voor stapje afwennen voordat hij zes maanden oud is.

Pacco Plus Medium - voor baby's vanaf 5 kg

Pacco Plus Large - voor baby's vanaf 6 kg

Pacco Plus XL - voor baby's vanaf 8 kg

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

Kleding en beddengoed

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.

Dek je baby toe met een laken en een dunne, stevige deken. Bij warm weer is alleen een laken voldoende. De druk van de deken verhoogt het inbakereffect én de gewenning aan toegedekt te slapen.

Als de huid van je slapende baby warm en droog is, is het goed. Voelt zijn huid klam, trek je kind dan minder kleding aan of laat de deken weg.

Zorg voor een koele kamer, 15 - 18°C is warm genoeg. Je kunt je baby beter een laagje kleding meer aantrekken en/of een extra deken geven dan de verwarming hoger zetten.

Voorkom overcompensatie, dat wil zeggen éxtra 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.

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

Bed veilig en kort opmaken

Het kort opmaken van een bed betekent dat je baby met zijn voeten zo dicht mogelijk bij het voeteneinde ligt zodat hij niet onder de deken kan zakken. Voor het veilig opmaken van een babyledikant heb je een laken nodig van stevige katoen van minstens 150 centimeter breed. Ook de deken leg je dwars. Zo kun je het beddengoed aan de zijkanten tot onder het matras onderstoppen en blijft het goed zitten. Een stevig ondergestopte baby kan minder makkelijk op zijn buik rollen, voelt zich veilig en blijft lekker warm.

Je baby moet zo laag mogelijk in bed liggen, maar nog wel zijn benen kunnen strekken. Hou een vuist ruimte aan tussen zijn voetjes en het voeteneinde. Dek je baby toe over zijn schouders tot zijn kin. Het laken mag goed strak, let er wel op dat het matras vlak ligt en niet in een kuiltje.

Als je het inbakeren gaat afbouwen, blijf dan het strakke opmaken en voldoende hoog toedekken voortzetten. Je baby kan dan weliswaar zijn armen bewegen, maar druk op de schouders geeft je baby rust.



NL

DE

GB

FR

Slaaphouding

Rugligging is de meest veilige slaaphouding voor een baby en buikligging de minst veilige. Ook zijligging is minder veilig dan rugligging.

Op zichzelf genomen is inbakeren - mits veilig toegepast met veilig materiaal - geen factor bij wiegendood. Wat wel uit onderzoek is gebleken, is dat een baby die ingebakerd op zijn buik ligt, een grotere kans heeft om te overlijden dan een niet ingebakerde baby die op zijn buik ligt.

Het is dus belangrijk om te voorkomen dat je ingebakerde baby op zijn buik draait.

Hoe? Een checklist:

- ≠ Leg je baby altijd op zijn rug te slapen.
- ≠ Maak baby's bed veilig op en dek je kind stevig toe.
- ≠ Een goed passend matras, zodat de ondergestopte deken goed blijft zitten.
- ≠ Laat je baby nooit bij je in bed of op een waterbed slapen.
- ≠ Gebruik een goed passende Pacco, niet te klein en niet te groot.
- ≠ 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.
- ≠ Bouw het inbakeren op tijd af.

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 de jeugdverpleegkundige van het consultatiebureau als je baby bijna 6 maanden is en nog niet zonder de Pacco kan slapen.

Gebruik de Pacco op de juiste wijze

Hoe je de Pacco op de juiste wijze gebruikt, staat stap voor stap uitgelegd vanaf pagina 8.

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

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 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 pluisjes.~~

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 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 voldoende zijn.

Wasverzachters

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

NL

DE

GB

FR

Pacco - stap voor stap



Onderdelen openvouwen

Het verticale klittenband tussen de beide onderdelen staat ongeveer 4 cm uit het midden.

Bevestig de armdoek op de goede hoogte bevestigen ten opzichte van de buitendoek.

Zit je baby qua lengte aan de ondergrens van een maat, zet de armdoek dan 1 à 2 centimeter hoger vast. Gaat je baby richting de bovengrens van de betreffende maat, laat de armdoek dan 1 à 2 centimeter zakken.



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 de rechterarm 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 na 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, komt je baby niet met zijn kin tegen de voorkant van de Pacco en kan hij zijn hoofd goed bewegen.



NL

DE

GB

FR

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

Inbakeren afbouwen met de Pacco Plus



Inbakeren

Met de Pacco Plus kun je je baby inbakeren net als met de standaard Pacco: de armen van je baby in de armenhoek en de ritsjes van de buitendoek blijven gesloten.



Eerste arm vrij

Als je baby een voorkeursarm heeft, laat dan deze arm als eerste vrij. Zijn andere arm blijft stevig in de armenhoek.



Geen tussenstap

Maak geen tussenstap met een arm uit de armenhoek maar nog wel in de buitendoek. Meer bewegingsvrijheid zorgt namelijk voor een grotere kans op rollen naar de buik.

Eerste arm vrij

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



Twee armen vrij

Sluit de binnendoek geheel rondom baby's buik. Deze stap en dit gevoel is hij immers gewend. Laat beide armen 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 Pacco Plus als slaapzak blijven gebruiken.



NL

DE

GB

FR

Contact

Pacco BV
Marconistraat 8
6716 AK Ede

www.pacco.nl
info@pacco.nl