

Inbakeren met 2 doeken





Beginsituatie

- vierkante doek = buitendoek
- rechthoekige doek = binnendoek
- punt vierkante doek diagonaal naar binnen slaan
- bovenrand langer dan armwijdte baby
- rechthoekige doek op okselhoogte baby (ong. 10 cm onder bovenrand)



Positie baby

- schouders 4 cm onder bovenrand
- rechthoekige doek op okselhoogte baby



Positie 1^e arm

- 1^e arm langs het lijfje
- handje open tegen heup
(indien mogelijk)



1^e arm inpakken

- binnendoek iets boven de elleboog over de bovenarmen en borst van de baby trekken
- resterende stuk stof onder de rug van de baby leggen



1^e arm ingepakt

- de binnendoek loopt in een A-lijn naar beneden



Positie 2^e arm

- 2^e arm langs het lijfje
- handje open tegen heup
(indien mogelijk)



2^e arm inpakken

- 2^e arm inpakken net als 1^e arm
- doek iets boven de elleboog over de bovenarmen en de borst van de baby trekken



2^e arm ingepakt

- resterende stuk stof onder de rug van de baby leggen
- binnendoek niet vastzetten



Positie hand

- houd met één hand de binnendoek vast



1^e schoudervouw

- pak buitendoek bij omgeslagen punt
- trek stof iets onder de baby vandaan schuin naar rechtsboven



Doek over 1^e schouder

- buitendoek over schouder
- dicht langs de kin
diagonaal over de borst
van de baby



Positie hand

- leg je rechterhand overdwers op de borst van de baby
- je pink tegen de kin van de baby en je duim schuin naar beneden
- de elleboogvouw leg je over je duim in horizontale richting



1^e elleboogvouw

- resterende stof onder de rug van de baby
- de buitendoek loopt net als de binnendoek in een A-lijn naar beneden



2^e schoudervouw

- 2^e schoudervouw net als 1^e schoudervouw
- pak buitendoek bij omgeslagen punt
- trek stof iets onder de baby vandaan schuin naar linksboven



Doek over 2^e schouder

- buitendoek over schouder
- dicht langs de kin
diagonaal over de borst
van de baby
- géén kraag



2^e elleboogvouw

- leg je linkerhand overdwars op de borst van de baby
- je pink tegen de kin van de baby en je duim schuin naar beneden
- de elleboogvouw leg je over je duim in horizontale richting



Punt buitendoek

- Resterende stuk stof loopt onder de rug door
- Laatste punt komt uit bij de elleboog van de baby



Punt buitendoek vast

- zet punt vast met een kinderveiligheidsspeld



2^e speld

- pak de drie lagen stof op en zet de 2^e speld vast
- dit voorkomt dat de doek naar boven kan opstropen



Bovenlijfje vast

- 2 spelden vast
- resteert het checken van de beenruimte



Checken beenruimte

- leg je armen in de binnendoek langs de heupen van de baby
- rek de doeken in de breedte op



A-lijn

- bij het terugtrekken van je armen voel je dat de doeken in een A-lijn uitlopen



Baby ingebakerd

- doeken 5 cm onder gestrekte benen sluiten met koordje of elastiekje

Doeken na 7 – 8 weken weer afwennen

Doel



Vermoeidheid
herkennen

om

óververmoeidheid
te voorkomen.