**De Karp Methode**

**http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/**

De Karp-methode bij De Vrolijkste Baby

De technieken van de Karp-methode zijn er om *alle* ouders te helpen!

*Het missende vierde trimester.*Kinderarts Harvey Karp noemt de eerste drie maanden na de geboorte het missende vierde trimester: veel baby’s huilen omdat ze in feite drie maanden te vroeg worden geboren, met de bijbehorende primitieve reflexen en daarbij behorend gedrag. Sommige baby’s hebben juist vanwege dat missende vierde trimester moeite om van de ene fase naar de andere fase over te gaan: van waken naar slapen bijvoorbeeld.
*De troostreflex.*Gelukkig is er ook goed nieuws: baby’s hebben van nature een troost-reflex.  Veel ouders zetten deze troostreflex “aan” door hun kindje te troosten (bv dragen, liedjes zingen, wandelen met de kinderwagen, wiegen, speentje, inbakeren, etc).
Maar wat als dat allemaal niet helpt?  De Karp methode helpt je in 5 magische stappen om deze van nature aanwezige kalmeringsreflex bij je baby aan te zetten!  Deze 5 stappen bootsen de sensaties uit de baarmoeder na::

1. Inbakeren-de hoeksteen van troost en kalmering (we volgen de nieuwste richtlijnen voor inbakeren, Price & Schwend, 2011, Korioth, 2011).
2. Zij/buikligging-Een baby’s “feel good” houding bij de ouder op de arm of op schoot (alleen als de baby niet slaapt, leg een baby altijd te slapen op zijn rug!).
3. Sussen- voor een baby het geluid van liefde en veiligheid
4. Wiegen/wiebelen: zachtjes wiebelen / wiegen van je baby’s hoofdje
5. Zuigen/sabbelen: op een speen of je pink

*Goed voor de band tussen ouder en kind.*De Karp technieken zullen je helpen als je baby (veel) huilt, maar ze zijn er voor *iedere* ouder om te gebruiken voor troost en kalmering! De Karp-methode is niet bedoeld om je kindje snel stil te krijgen en dan vervolgens weg te leggen. Juist als je je kindje goed kan troosten, dan kan je weer positief contact maken met je baby. De Karp-methode geeft dus weer ruimte om veel je kindje bij je te hebben: in je armen, op schoot, in de draagdoek…heerlijk om te doen terwijl je kindje heel ontspannen is! Wanneer je kindje moe is leg je je kindje uiteraard te slapen (altijd op de rug). Wat wij zo belangrijk vinden bij De Vrolijkste Baby is dat ouders zich meer ontspannen gaan voelen en beter uitgerust, omdat ze hun baby effectief kunnen troosten. Een gunstig gevolg van De Karp-methode is dat baby’s beter gaan slapen, waardoor ouders ook meer slaap krijgen.
*Het welzijn van ouders.*De gezondheid van moeders en vaders is belangrijk: als je goed voor jezelf kan zorgen, dan kan je ook goed voor je kindje zorgen! De Karp-methode is heel effectief: het werkt meteen, zo laat onze -en die van Happiest Baby coaches wereldwijd-ervaring met vele baby’ s zien.
*Leer de Happiest Baby van een getrainde professional.*Ga niet zelf experimenteren met The Happiest Baby `methode. Er circuleren veel filmpjes op internet waarin de 5 magische stappen dikwijls niet goed worden voorgedaan. Mocht je dit nadoen, dan kan dat juist leiden tot onveilige situaties. Leer dus onder deskundige begeleiding de Happiest Baby technieken. Veilig leren inbakeren is daarbij ook essentieel. Filmpjes op internet wekken ook de indruk dat de Karp-methode een snelle oplossing is om je kindje vervolgens snel weg te leggen. De Vrolijkste Baby vind dit geen goede weergave van het kalmeren en troosten van baby’s: als je kindje stopt met huilen dan stelt dit je juist in staat om positieve aandacht te geven aan je kindje, contact te maken en genieten van samen zijn. Voor meer informatie zie onze folder: [Werkwijze voor ouders De Vrolijkste Baby](http://devrolijkstebaby.nl/wp-content/uploads/2014/08/Werkwijze-voor-ouders-De-Vrolijkste-Baby1.pdf)
*Leer je baby kennen.*Je baby’s huilen is zeker als hij nog erg klein is een van de meest effectieve manieren die hij of zij heeft om met jou te communiceren. Maar je baby geeft allerlei signalen af-die als je je baby leert kennen jou op de juiste weg helpen naar wat de behoefte van je baby is. Belangrijk is het om de signalen van jóuw baby te leren kennen. Dit kan al veel huilen voorkomen.
*Huid-op-huid contact.*Zorg verder voor veel positief contact. vergeet dit niet te doen als je baby wakker, alert en rustig is. Daarnaast is en blijft huid-op-huidcontact essentieel voor baby’s om een goede hechting met jou te ontwikkelen, om zich veilig te voelen en om vanuit daar sociale interacties met belangrijke anderen te kunnen aangaan.
*Niet ziek en geen honger?*Let op: maak gebruik van De Karp-methode als je zeker weet dat je kindje geen honger heeft (altijd eerst voeden), geen pijn heeft en niet ziek is (dat betekent dat je kindje huilt omdat hij/zij ziek is of pijn heeft). Ga als je bezorgd bent om de gezondheid van je kindje altijd naar je huisarts – en/of kinderarts!

[**Proudly powered by WordPress**](http://wordpress.org/)

Boek de Karp-methode

[4 september 2014](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/)[Arts](http://www.inbakeren.nl/category/ouders-deskundigen/arts/), [Blog](http://www.inbakeren.nl/category/blog/), [Boeken](http://www.inbakeren.nl/category/overig/boeken/), [Huilen](http://www.inbakeren.nl/category/verzorging/huilen/)[Sylvie Zuidam](http://www.inbakeren.nl/author/sylvie/)



Eindelijk een Nederlands boek over de troostmethode van Amerikaans kinderarts Harvey Karp. In juni 2013 gaf Karp in Amsterdam een [lezing](http://www.inbakeren.nl/blog/happiest-baby-on-the-block-the-5-ss-door-harvey-karp/) over zijn methode waarmee hij elke huilbaby binnen één minuut stil krijgt. Harvey schreef zelf ‘Happiest baby on the block’.

In Nederland heeft Carole Lasham (ook kinderarts) deze methode omarmd en het boek de Karp-methode geschreven. Ik beschrijf een combinatie van mijn mening over het boek en over de methode.

Ik was benieuwd naar het boek. Wat ik in Karps lezing namelijk miste – en ook in de vele positieve reviews op YouTube – is, wat te doen als je baby eenmaal stil is? Zou het boek daar antwoord op geven? Zou het boek ook antwoord geven op de [kritiek in Nederland](http://blikborstvoeding.wordpress.com/2013/06/13/ssshhh/) op de methode van Karp?

Inhoud

[De methode van Harvey Karp](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#methode)
[Boek de Karp-methode](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#boek)
[Mijn mening over de Karp methode en het boek](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#review)

* [Stap 1 Swaddling (inbakeren)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#swaddling)
* [Stap 2 Side / stomac position (zij / buikligging)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#side)
* [Stap 3 Swinging (wiegen)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#swinging)
* [Stap 4 Sushing (luid sussen)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#sushing)
* [Stap 5 Sucking (zuigen)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#sucking)

[Methode Karp in Nederland](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode#nederland)

De methode van Harvey Karp

De Karp-methode maakt gebruik van reflexen die een baby in de eerste 3 à 4 maanden heeft. Deze periode wordt ook wel het vierde trimester genoemd. Qua ontwikkeling (rijping) zou een baby beter na 12 maanden geboren kunnen worden, maar na uiterlijk 3 trimesters (3x drie maanden) wordt de baby geboren omdat hij anders niet meer door het geboortekanaal past.

Omdat een baby wordt geboren met een nog wat onrijp zenuwstelsel (en darmstelsel?) schiet hij snel in een – wat ik noem – alarmtoestand. Harvey Karp noemt een baby in deze toestand *“a rocket ship off the launch pad who just can’t calm himself down.”*Herkenbaar?

Zorgen voor een baby die moeilijk te troosten is, voelt heftig. Daar kun je je niet op voorbereiden. Als ouder zoek je al snel naar oorzaken (en oplossingen) als je baby veel en hard huilt. Echter, bij minder dan 5% van de baby’s wordt uiteindelijk een medische oorzaak voor het huilen gevonden.

Oké, huilen hoort er dus bij. Maakt dat het gemakkelijker? Nauwelijks.
Dus: zoek een manier die bij je past en die werkt voordat het huilen (en de oververmoeidheid en stress) je boven het hoofd groeien. De methode van Harvey Karp zou een manier kunnen zijn.

De Karp-methode bestaat uit 5 stappen: Swaddling, Side/Stomac position, Swinging, Sushing sounds en Sucking. Vergelijk: nabootsen baarmoeder, foetushouding, bewegingen moeder, baarmoedergeluiden en zuigbehoefte.

De methode – stapje voor stapje en in deze volgorde – werkt bij gezonde baby’s tot 3 à 4 maanden mits ze geen pijn of honger hebben.

Het vergt wel enige oefening voordat ouders handig zijn met deze stappen en de ‘uitknop’ van hun baby vinden. De vele YouTube filmpjes laten alleen de ‘quick fix’ zien. In het boek wordt ook uitgelegd wat je daarna kunt doen, maar nog veel vragen blijven onbeantwoord. Lasham is daarom in Nederland onderzoek gestart naar wat er nu precies met baby’s gebeurt als ze worden gekalmeerd met de 5 S-en.

Boek de Karp-methode

In haar boek schrijft Lasham over het vierde trimester en over baby’s reflexen. Leerzaam en herkenbaar. Door zijn onrijpe zenuwstelsel kan een pasgeboren baby zich niet afsluiten van prikkels. Niet van externe prikkels, niet van interne prikkels zoals zijn darmen. Veel huilen wordt toegeschreven aan darmkrampjes die pijnlijk zouden zijn. Maar is dit wel zo? Waarom worden huilende baby’s dan kalm van autorijden? Baby’s reageren zeker op hun werkende maag en darmen, maar of dit echt pijnlijk is of slechts ongemakkelijk, weet niemand. Een feit is dat baby’s heel heftig kunnen huilen en dan niet of nauwelijks te troosten zijn.

Sommige stukken van het boek zijn empatisch geschreven. “*Geniet ervan. Moeder glimlacht, maar haar ogen lachen niet mee.*” In andere gedeelten een wat directere toon: “*Verborgen reflux bestaat niet.*” Ook al bestaat het als diagnose niet, klachten zijn er wel. Ik begrijp wel dat Lasham veel voorkomende fabels de wereld uit wil helpen. Uiteindelijk is dit beter voor baby’s en hun ouders. Hoe eerder je weet of je baby wel of niet wat mankeert, hoe beter.

In het boek diverse ervaringsverhalen, medische oorzaken van huilen, de ‘magische 5’ van Karp, babyslaap en veilig slapen. In het laatste hoofdstuk van het boek veel aandacht voor ziekte en aandoeningen bij baby’s. Lasham beschrijft veel voorkomende en minder voorkomende verschijnselen, steeds aan de hand van: Wat is normaal en wanneer raadpleeg je een arts? In dit hoofdstuk ook algemene tips, bijvoorbeeld over houding en basisbevestigend optillen van een baby.

Mijn mening over de Karp methode en het boek

Stap 1 Swaddling (inbakeren)

Ik maak me zorgen over de veiligheid van het inbakeren. Noch in het boek, noch op de YouTube-Karp-filmpjes zie je een baby op een veilige manier ingebakerd worden. Sterker nog, meestal wordt de baby losjes in een grote doek gewikkeld (niet vastgezet) en gaat men verder met de volgende stap: de zijligging op de arm.

Lashams informatie over inbakeren is hetzelfde als in de [richtlijn](http://www.inbakeren.nl/blog/richtlijn-excessief-huilen-bij-babys/) die door jeugdverpleegkundigen gehanteerd wordt, behalve dus de techniek van het inbakeren zelf. In Amerika wordt gewerkt met 1 grote doek die ‘DUDU’ (Down Up Down Up) om een baby wordt gewikkeld.

Het lijkt gemakkelijk, pak een hydrofiele doek uit de kast en wikkel je baby daar in, maar de veiligheidsgrenzen zijn dun. Wat je baby de ene dag qua ontwikkeling en kracht nog niet kan, kan hij een volgende dag ineens wel.

Stap 2 Side / stomac position (zij / buikligging op de arm)

Zowel Karp als Lasham benadrukken dat deze stap alleen een troosthouding is. In bed slaapt een baby het meest veilig op zijn rug.

Stap 3 Swinging (wiegen)

Ik heb moeite met Lashams tip om je baby ingebakerd in een schommelstoel te leggen, op de hardste schommelstand, daarnaast een cd met ruisgeluid (sushing) aan en een fopspeen in baby’s mondje. *“Omdat op je arm wiegen nu eenmaal niet continue vol te houden is.”*

Dat is misschien zo, maar op dat punt mis balans in het boek. Leer ouders óók wennen aan hun baby, aan alles wat bij een baby hoort en wat voor een baby normaal is. In onze snelle 24-uurs maatschappij betekent het krijgen van een baby dat je leven even helemaal op zijn kop staat.

Vraag aan ouders wat het is waar ze tegen aan lopen. En puzzel vervolgens samen wat past bij de visie van ouders op de zorg voor hun baby. Is dit de methode Karp of iets anders? Een boek kan onmogelijk volledig zijn, maar meer nuance was hier op zijn plaats geweest.

**Ook mis ik in dit boek (en vele andere babyboeken)
informatie over lichaamstaal.
Wat laat een baby zien vóórdat hij gaat huilen?
Huilen is niet!! het enige communicatiemiddel van een baby.**

En ja, soms begint een baby spontaan en hard te huilen. Maar meestal, echt meestal, is er meer en al eerder te zien.

Op [Pinterest](http://www.pinterest.com/inbakeren/lichaamstaal-baby-film-slaap-en-hongersignalen/) verzamel ik filmpjes met baby lichaamstaal.

*“De 5 stappen moeten goed en hard genoeg worden uitgevoerd”*,  staat er geschreven. Nu zijn ouders doorgaans voorzichtig met hun baby (gelukkig maar) maar dan kan het zijn dat de methode niet helpt. Bij de woorden ‘hard genoeg’ krijg ik zelf een onbehaaglijk gevoel. Als je baby al weken ontroostbaar huilt en je voelt je overspannen van vermoeidheid, voel je dan nog een duidelijke grens tussen ‘liefdevol maar stevig’ en ‘onverschillig of gevaarlijk hard’?

Gelukkig besteedt Lasham in haar boek veel aandacht aan het Shaken Baby Syndroom, een excessief huilende baby loopt immers meer risico om door elkaar te worden geschud.

**“Every parent can get over the edge” (Karp)**

Stap 4 Sushing (luid sussen)

Op het sussen – het nabootsen van het geluid van de bloedbanen in de baarmoeder – wordt door veel mensen geschokt gereageerd. Critici zeggen dat het luide sussen de baby afsluit, een [vriesreactie](http://nl.wikipedia.org/wiki/Vecht-_of_vluchtreactie) veroorzaakt of angst aanwakkert.

De bronnen waarnaar critici verwijzen gaan echter niet over baby’s, maar bijvoorbeeld over ernstig getraumatiseerde kinderen (denk aan misbruikte kinderen en kindsoldaten). Getraumatiseerde kinderen kunnen heftige freeze reacties laten zien als mechanisme om te overleven.

Critici suggereren dat uit onderzoek blijkt dat bij baby’s ook een dergelijke freeze reactie kan optreden als gevolg van de shhh als traumatische gebeurtenis. Dit onderzoek is (tot nu toe) niet gedaan, er zijn dus geen bewijzen voor. Wetenschappelijk gezien zijn deze beweringen niet betrouwbaar en in strijd met de regels van hoe je wetenschappelijk gezien uitspraken hoort te doen.

Gevoelsmatig heb ik ook moeite met het luide sussen. Ik hoop dat Lashams onderzoek zal uitwijzen dat baby’s er niet gestresst van raken (aan te tonen door cortisolmetingen) want ik begrijp wel degelijk dat het fijn is om je baby te kunnen kalmeren. Bovendien zijn de impact en de gevaren van excessief huilen groot.

Behalve het luide sussen om een baby te kalmeren zijn er tegenwoordig ook cd’s en apps met ‘white noise’, een continue ruisgeluid om je baby rustig te houden. Sommige jeugdverpleegkundigen vinden dit in strijd met de prikkelreductie adviezen die zij geven. Ik denk dat je dit niet helemaal kunt vergelijken met elkaar. Baby’s reageren verschillend op onverwachte en harde geluiden of continue en ruisgeluiden (denk aan afzuigkap, stofzuiger, wasdroger, föhn, autorijden).

*“Witte ruis kun je in het eerste jaar of zelfs langer gebruiken”*, zegt Lasham. Ik weet het niet.

Stap 5 Sucking (zuigen)

De laatste stap – indien nodig – je baby laten zuigen op een fopspeen.

Lasham benoemt dat borstgevoede baby’s 1 à 2 weken na de geboorte een fopspeen mogen ‘mits de borstvoeding goed op gang is’. Dan is er geen risico meer op tepel-speenverwarring. Misschien niet, maar het kan wel degelijk gevolgen hebben voor de melkproductie! Vraag en aanbod van borstvoeding is bij zo’n jonge baby zeker nog niet in balans en voedingen worden te vaak uitgesteld door het geven van een speentje omdat ouders denken dat het ‘nog geen tijd’ is voor een voeding.

Lasham adviseert de fopspeen af te leren zodra je baby geen zuigreflex meer heeft, tussen 3 à 4 maanden.

Mijn aanvulling daarop: 3 à 4 maanden is ook de leeftijd waarop het inbakeren wordt afgebouwd en het moment dat veel baby’s voor het eerst naar de kinderopvang gaan. Probeer veranderingen voor je baby te verdelen, [niet alles in één keer](http://www.inbakeren.nl/blog/tot-welke-leeftijd-geef-je-je-baby-een-fopspeen/) en niet te snel achter elkaar.

Lasham schrijft ook over afbouwen van nachtvoedingen. Ik weet dat veel ouders dit graag willen en proberen, mijns inziens leidt het vaak tot teleurstellingen en [ik vraag me af of je baby’s kunt leren doorslapen](http://www.inbakeren.nl/blog/baby-slaaptraining-misvattingen-bij-deskundigen-en-ouders-advies-om-de-behoeften-van-babys-te-negeren/). Volgens Lasham kan het. Een stappenplan staat in haar boek.

Methode Karp in Nederland

Ik ben blij dat in het boek staat dat je met de ‘magische 5 S-en’ van Karp geen baby krijgt die nooit meer huilt. In dat opzicht is het een eerlijk boek, MET informatie over een tool.

Ouders horen (te) vaak dat huilen erbij hoort en kunnen dan het gevoel krijgen dat het toch niet uitmaakt wat ze doen. Het gevoel van tekort schieten en incapabel te zijn zorgt ervoor dat ouders steeds minder moeite doen om hun baby te kalmeren. Door het aanleren van troosttechnieken kunnen ouders werkelijk iets voor hun baby doen. Met Succes.

Ouders willen en kúnnen niet machteloos afwachten, het druist in tegen hun gevoel. Niet luisteren naar gevoelens, kan leiden tot heftige emoties, met mogelijk ernstige gevolgen voor hun baby of hen zelf.

De Karp-methode helpt ouders uit deze vicieuze cirkel te blijven. Het helpt om te voorkomen dat ouders de moed opgeven of oververmoeid raken. Om de baby te helpen heb je immers wel zijn ouders nodig.

Mijns inziens is het boek geschikt om te bepalen of de Karp-methode iets is wat bij jou past. Wil je de methode goed en veilig leren, raad ik je aan om een professional in [Amsterdam / Rotterdam](http://devrolijkstebaby.nl/) of in [Den Haag](http://babybonding.nl/) te raadplegen.

Ik ben benieuwd in hoeverre deze methode in Nederland toegepast gaat worden. Dat zal deels afhankelijk zijn van de resultaten van Lashams onderzoek naar de effectiviteit van de Karp-methode op huilen en slapen. Gaat een baby minder vaak huilen? Gaat een baby beter en langer slapen waardoor hij ook weer minder frequent huilt? Wat doet deze methode met een baby en zijn ouders?

Indien toegepast, mag ik hopen dat het niet bij het presenteren van de ‘quick fix’ blijft, maar dat het gecombineerd wordt met de richtlijn die er al is en een breed draagvlak heeft. De versnippering in de zorg voor huilbaby’s is veel te groot, al jaren. En [wisselende adviezen](http://www.inbakeren.nl/blog/tegenstrijdige-informatie-en-adviezen-om-gek-van-te-worden/) maken het ouders echt heel moeilijk!

Indien blijkt dat de methode (met name het luide sussen) niet schadelijk is voor baby’s, dan zie ik mogelijkheden. Als het huilen stopt, voelt een ouder zich immers minder gestrest en meer capabel. Bovendien kun je een rustige baby beter ‘lezen’ (lichaamstaal) om te zien wat hij nodig heeft.

Karp: *“Door het aanleren van troosttechnieken kunnen ouders werkelijk iets voor hun baby doen. Succeservaringen zijn ervaringen die je graag wilt herhalen. Zo verandert zuchten, wanhopen of irritatie in een: Yes, de baby huilt, ik ga hem kalmeren, dat kan ik.”*

Klinkt dit Amerikaans? Misschien, maar ik sluit me bij deze gedachte aan.

Ouders alleen maar vertellen wat ze *niet* mogen doen. Of vertellen wat *geen* zin heeft, helpt niet. Ze worden hier alleen maar bang of opstandig van en krijgen er zeker niet meer (zelf)vertrouwen door. Geef ouders praktisch toepasbare informatie en handreikingen!

Meer lezen

[Happiest Baby on the Block, the 5 S’s door Harvey Karp](http://www.inbakeren.nl/blog/happiest-baby-on-the-block-the-5-ss-door-harvey-karp/)

Benieuwd naar de Karp-methode? [Bestel het boek](https://partnerprogramma.bol.com/click/click?p=1&t=url&s=27543&url=http%3A//www.bol.com/nl/p/de-karp-methode/9200000026145484/&f=TXL&name=Boek%20Karp-methode).

Deel dit bericht:

* [11Klik om te delen op Facebook (Wordt in een nieuw venster geopend)11](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/?share=facebook&nb=1)
* [Klik om te delen met Twitter (Wordt in een nieuw venster geopend)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/?share=twitter&nb=1)
* [Klik om op Google+ te delen (Wordt in een nieuw venster geopend)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/?share=google-plus-1&nb=1)
* [Klik om op Pinterest te delen (Wordt in een nieuw venster geopend)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/?share=pinterest&nb=1)
* [Klik om dit te e-mailen naar een vriend (Wordt in een nieuw venster geopend)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/?share=email&nb=1)
* [Klik om af te drukken (Wordt in een nieuw venster geopend)](http://www.inbakeren.nl/blog/boek-de-karp-methode/#print)



*Over Sylvie Zuidam*

Sylvie Zuidam is moeder van 5 kinderen (22-15 jaar). De jongsten zijn tweelingbroers. Ooit begon zij haar carrière als verpleegkundige, inmiddels is zij al weer jaren ondernemer en blogger. Sylvies passie voor inbakeren begon in oktober 1999 toen haar derde kind een oververmoeide en overprikkelde baby was geworden. Zij las het boekje ‘In doeken gewikkeld’ (nu: Inbakeren brengt rust) en besloot haar baby in te bakeren. Vanaf die tijd werd alles anders! Baby kon eindelijk slapen, papa en mama konden weer slapen en ook de andere kinderen kregen hun ouders weer ‘terug’. Naast inbakeren heeft Sylvie ook een warm hart voor borstvoeding. [Bekijk alle berichten van Sylvie Zuidam →](http://www.inbakeren.nl/author/sylvie/)