

Slaap is belangrijk om tot rust te komen en de prikkels te verwerken. Bij het in slaap komen is het voor je baby fijn als daar een terugkerend ritueel bij hoort, zoals bijvoorbeeld een liedje zingen en later als je baby wat groter is een boekje lezen. Tijdens de slaap ben je weer deel van het grote geheel. Baby's komen net uit het grote geheel waar zij één zijn met het universum. Voor baby's is het een grote overgang naar hier op aarde leven. Tijdens de slaap ervaren zij de eenheid weer. Dat geldt niet alleen voor baby's maar voor alle mensen, daarom is slaap voor iedereen belangrijk om in contact te blijven met de eenheid. Slaap bevordert de rust en ondersteunt daarmee een gezond ritme.

Knuffelen is gezond voor je baby. Met zijn huid heeft je baby het grootste tastorgaan, een belangrijk orgaan voor je baby. Uit onderzoek blijkt dat baby's veel baat hebben bij huid op huid contact. Als je baby bij je ligt hoort hij je hartslag en ruikt hij jouw geur en voelt zich daardoor veilig en geborgen. Door knuffelen wordt het oxytocine hormoon aangemaakt, ook wel het liefdeshormoon genoemd. Dit hormoon vermindert stress bij je baby en zorgt er voor dat je baby zich goed kan ontwikkelen. Alle organen zijn in aanleg aanwezig, maar moeten hun definitieve vorm en functie nog krijgen.

Een goed aansluitend levensritme zal zorgen voor een goede ontwikkeling en uitvorming van alle organen.

Door de opleiding natuurlijke kraamzorg te volgen heb ik nog meer het belang van ritme ontdekt. Ritme om het groeien en bloeien van je baby te ondersteunen. Ik hoop dat deze flyer duidelijk maakt waarom ritme belangrijk is. Als je meer informatie wilt lezen over ritme kun je dit vinden in de volgende boeken:

Het kind bouwt zijn huis van Monique Wortelboer
De eerste zeven jaar van Edmond Schoorel
Regelmaat brengt rust van Ria Blom

Deze flyer heb ik gemaakt als eindwerkstuk
voor de opleiding
Natuurlijke Kraamzorg

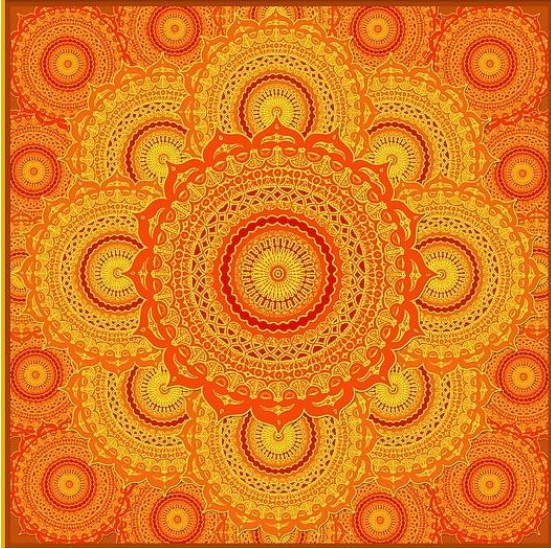
Yvonne Gritter
2013



Ritme draagt het leven



In deze flyer kun je informatie vinden over waarom een ritme belangrijk is in de opvoeding en verzorging van een baby.



In jou strome licht dat jou begrijpend vervult.
Zijn stralen begeleid ik met de warmte van mijn liefde.
Met mijn meest vreugdevolle gedachten
denk ik aan de roerselen van jouw hart.
Ze moeten je sterk maken,
ze moeten je dragen,
ze moeten je helderheid geven.
Op jouw levensschreden
wil ik mijn vreugdevolle gedachten richten,
opdat ze zich verbinden met jouw levenswil
en deze zich in sterkte vindt,
overal,
steeds meer,
door zichzelf.

Rudolf Steiner

Ritme kun je al invoeren in de kraamtijd, als je de dag in het zelfde ritme en met dezelfde regelmaat laat verlopen. Je baby wordt wakker, je geeft voeding en gaat de baby verschonen. Daarna is het knuffel of speeltijd. Dan gaat je baby slapen op dezelfde plek in zijn of haar eigen veilige bedje. Op deze manier geef je jezelf en je baby rust, regelmaat, herkenning en houvast. Als je hetzelfde ritme behoudt gaat je baby de herhaling herkennen en kan hij of zij zich daaraan overgeven. Als je baby groeit zal het ritme geleidelijk veranderen, je baby gaat overdag minder slapen en meer wakker zijn, en dat vraagt flexibiliteit om hierin mee te bewegen en de rust en de regelmaat te behouden.

Er zijn veel dingen die het ritme kunnen verstoren of juist ondersteunen. Hieronder beschrijf ik een aantal aandachtspunten.

Prikkels kunnen al snel te veel zijn. Je baby kan wat in zijn omgeving gebeurt niet filteren, dat kun jij voor jouw baby doen. Als je baby teveel prikkels krijgt kan hij of zij daar onrustig van worden. Probeer daarom zoveel prikkels te vermijden, zeker bij een gevoelige baby. In principe heeft je baby met 1 keer per dag naar buiten gaan genoeg prikkels opgedaan voor de hele dag. Door je baby in te wikkelen in een flanelle doek kun je de baby een veilige omhulling geven, waarin je baby zich beter kan ontspannen, om zo zijn eigen ritme de ruimte te geven. En te beschermen tegen te veel prikkels van buitenaf

Ritme is belangrijke voorwaarde voor een gezonde ontwikkeling van het lichaam en geest.

Vooraf bij een pasgeborene, waar nog niets is uitgevormd speelt dit een belangrijke rol. Dit omdat ritme vormend werkt.

Je hebt een bioritme, een "fysiologische" klok die in aanleg aanwezig is als je geboren wordt, maar die uitgevormd en dan verstevigd kan worden met het ritme dat van buitenaf wordt aangeboden. Dit levensritme ondersteunt de levensprocessen: de ademhaling, de stofwisseling, de warmteregulatie en de orgaanfuncties.

Hieronder staan de kenmerken, effecten en soorten van ritme:

Kenmerken:

Herhaling, beweging, heen en weer, polariteit, overgangsgebied, het is een levend proces.

Effecten:

Herkenbaarheid, houvast, voorspelbaarheid, veiligheid, rust, vertrouwen.

Soorten:

Voedingsritme, week-/maand-/jaarritme, slaap-/waakritme, rituelen, seizoenen, dag/nacht.