

*Rust en
Regelmaat*



Rust en Regelmaat

Een baby wordt de eerste negen maanden omhuld door het lichaam van de moeder. In de baarmoeder heeft de baby het nooit koud, want de temperatuur is aangenaam en constant. Ook heeft de baby geen honger, want de placenta zorgt ervoor dat er via de navelstreng een constante aanvoer van voedingsstoffen is die de baby nodig heeft om te groeien. Er is beweging van haar lichaam en allerlei geluiden zoals het kloppen van haar hart, het stromen van haar bloed en het geborrel van haar darmen. Vanaf ongeveer een week of zestien hoort de baby de stemmen van de mensen waar de moeder mee omgaat. Het hoort de moeder praten en misschien wel zingen of muziek maken. Alle prikkels komen gedempt binnen en de baby zal zelfs reageren op het aanraken van de buik en zo al contact maken met de moeder.

Als de ruimte te klein wordt, zo rond een zwangerschap van veertig weken, wordt de baby geboren.

En dan is alles anders!

Het lichaam van het kind komt van een waterwereld in en lucht- aarde-wereld. Soms is het koud en soms is het warm, er is geen constante stroom van voeding meer, de baby moet er zelf om vragen. De geluiden komen nu veel harder binnen en het licht is veel feller. Als de baby in zijn bedje wordt gelegd is er geen beweging meer en de omgeving is anders van kleur. De overgang naar het leven buiten de omhulling van de baarmoeder is groot, voor zowel de baby als de ouders. De baby kan in het begin, zichzelf nog niet goed warm houden en de ouders zullen hierbij moeten helpen. Ook de voeding is een zorg van de ouders, dit vraagt een subtiele afstemming tussen ouders en kind.

Hier is het dat rust en regelmaat een rol gaan spelen.

De opleiding Natuurlijke Kraamzorg hecht er groot belang aan om deze overgang zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Voor de ontwikkeling van de baby is het gunstig als de leefomstandigheden na de geboorte nog een beetje lijken op de situatie in de baarmoeder. Warmte, geborgenheid en een zekere afscherming tegen omgevingsinvloeden kunnen de gezondheid ondersteunen.

Als kraamverzorgster kun je ouders hiermee helpen door rust en regelmaat aan ouders te leren.

Deze flyer is gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.

Gemaakt door: Ankie de Rooij
Datum: April 2013

De volgende boeken zijn interessant als je meer wilt lezen over dit onderwerp:

1. Regelmaat brengt rust en Regelmaat en inbakeren van Ria Blom.
2. Groeiwijzer van nul tot één jaar van Paulien Bom en Machteld Huber
3. Het kind bouwt zijn huis van Monique Wortelboer.
4. Op weg naar de aarde van Joan Salter.

Rust

De baby beweegt zich in een grenzeloze ruimte en is nog één met de moeder en de wereld eromheen. Daarom is het goed deze wereld in het begin nog klein te houden. Dit kan je o.a. bereiken door een blauwe en roze (zijden) sluier over de wieg heen te hangen. De kleur die dan ontstaat (mauve-roze), breekt de scherpe contouren van de omgeving en heeft een geruststellend effect op het kind. Een pas geboren baby heeft een grote behoefte aan omhulling en strak instoppen is dan soms niet voldoende. Daarom kan de baby de eerste zes weken gewikkeld worden. Je kan de ouders leren hoe ze moeten wikkelen met de armpjes dicht bij het gezichtje, of zelfs vrij gelaten. Zo kan een baby rustig slapen.

Het badje is de eerste dagen niet belangrijk, een beetje afsponzen waarbij de baby gedeeltelijk bedekt blijft, is dan nog genoeg. Een badje kan veel onrust geven aan baby's, en het is moeilijk om warmteverlies te voorkomen. Uitzondering hierop is de onrustige baby die baad zou kunnen hebben bij een rustgevend kamille badje of een kamille- buikkompres, voor het slapen gaan. Het is belangrijk dat de ouders een kans hebben om te wennen aan het ritme van het leven met een baby. Dus niet teveel en te lang kraambezoek en de baby niet van hand tot hand laten gaan. Hierdoor bescherm je het kind tegen onnodig veel prikkels en het geeft rust aan de ouders.

Ook elektronisch geluid zoals radio of televisie verwarren een baby, hij is er weerloos aan overgeleverd.

Maak ouders hierop attent zodat er niet constant een radio of televisie aanstaat.

Het is niet erg als de baby de eerste dagen na een voeding op de armen van de ouders in slaap valt, hij kan nu slapend in bed worden gelegd. Als de baby wat langer wakker is na een voeding is het goed om de baby wakker in zijn bedje te leggen zodat hij zich daar veilig voelt en rustig in slaap kan vallen.

Bij voldoende rust geef je een baby de kans om de opgedane indrukken te verwerken en rustig te kunnen slapen. Het teveel aan indrukken en ervaringen kan een baby onrustig maken wat zich kan uiten in, buikkrampjes, overactief gedrag of moeite met in- of door slapen.

Regelmaat

Regelmaat is een perfect hulpmiddel om deze rust te bereiken. De voorspelbaarheid door herkenning geeft je baby een gevoel van veiligheid en vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving. Met regelmaat wordt bedoeld: dezelfde opeenvolging van gebeurtenissen in dezelfde volgorde.

Dus zodra de baby wakker wordt en laat zien dat hij honger heeft, gaan voeden daarna verschonen, eventueel nog een keer voeden, nog even knuffelen en

daarna weer naar bed. Het werkt het best als de ouders een regelmaat vinden die goed bij hun levenswijze past. Regelmaat kan nog versterkt worden door *eenduidige* regelmaat te bieden. Eenduidigheid wil zeggen: dezelfde gebeurtenis op dezelfde plek. Bijvoorbeeld: altijd alleen spelen in de box, overdag steeds in hetzelfde bed en 's nachts op dezelfde nachtplak slapen. De plekken die met name van belang zijn om constant te houden, zijn de plek waar het kind op zichzelf aangewezen is en de plek waar geslapen wordt. De plaats van verschonen en voeden is van ondergeschikt belang.

De voorspelbare opeenvolging van gebeurtenissen en handelingen maken dat de baby niet constant op zijn hoede hoeft te zijn, hij weet immers wat er gaat gebeuren, want zo gaat het altijd!

Deze eenduidigheid van handelen maakt dat de baby het waakleven makkelijker kan loslaten en rustig in slaap kan vallen: zijn leven ziet er voorspelbaar uit en voelt veilig aan.