

Websites:

[www.hemeltje.nl](http://www.hemeltje.nl)

[www.schaapjeschaapje.nl](http://www.schaapjeschaapje.nl)

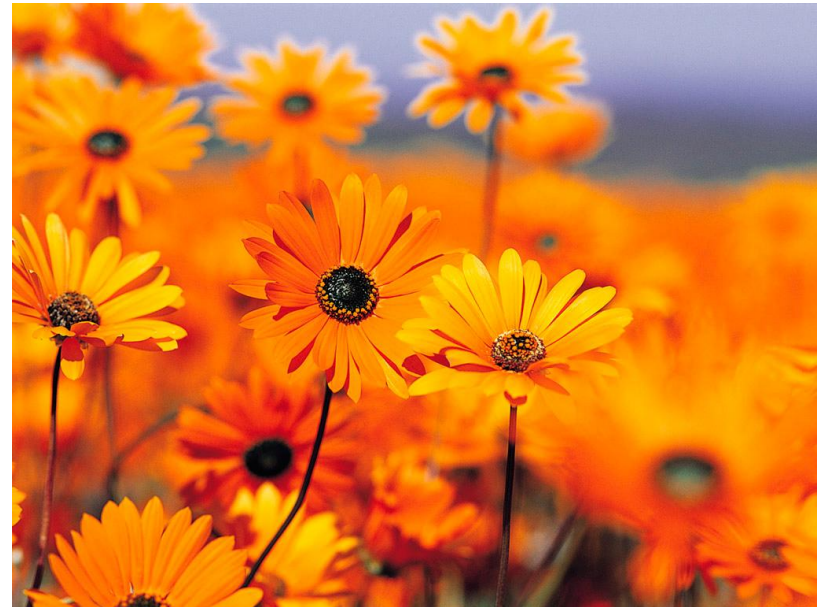
[www.geborgenverzorgen.nl](http://www.geborgenverzorgen.nl)

[www.kraammetzorg.nl](http://www.kraammetzorg.nl)



Deze folder is gemaakt door Renée van der Heide-Canrinus als eindopdracht voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.

## Natuurlijke Kraamzorg



**Verschonen zonder warmteverlies**

## Verschonon zonder warmteverlies is een manier van werken die jij jezelf en je gezin gemakkelijk kunt aanleren.

De voordelen zijn dat de baby rustiger wordt, minder huilt en zich veiliger voelt. De baby koelt minder snel af waardoor het zijn energie behoudt om goed te drinken en te groeien. Gebruik een vast ritueel, praat met de baby en zorg dat je oogcontact hebt door recht voor hem te gaan staan. Door de baby tijdens het verschonon te rollen in plaats van op te tillen (vorkgreep) geef je hem meer houvast. Je maakt de billen schoon door watten met lauw warm water te gebruiken. De baby ligt op een onderlegger van wol. Wol heeft prachtige eigenschappen. Het heeft een hoge vochtopname zonder nat aan te voelen. Wol isoleert en ventileert. Het kan warmte vasthouden als het koud is maar ook loslaten als het te warm wordt. Zowel in de zomer als in de winter is het erg geschikt voor baby's. Het is elastisch en stimuleert de huiddoorbloeding.

### Wat heb je nodig:

- 1 warmwaterzak/kruik gevuld met warm water.
- 1 aankleedkussen.
- 1 wollen onderlegger of wollen dekentje.
- 2 hydrofiele luiers en 1 spuugdoekje
- 1 thermosfles voor warm water
- 1 flesje met koud water
- 1 pak wattenschijfjes
- 2 kommetjes
- Warme handen



### Hoe ga je te werk:

Stap 1: Geef de baby aan de moeder voor de eerste borst (of de 1<sup>e</sup> helft van de fles) en laat hem drinken, omhuld in een warme doek.

Stap 2: Leg alles klaar wat je nodig hebt. Leg de luier en de hydrofiele doek, om de kruik of warmwaterzak en zorg dat je zelf warme handen hebt. Dit kun je doen door ze een tijdje in een bakje met warm water te leggen of in de wasbak, of tijdens je werk lange mouwen te dragen met je polsen bedekt.

Stap 3: Links van het aankleedkussen leg je de schone en droge verschoning neer en rechts van het aankleedkussen de gebruikte kleertjes en luier. De wollen onderlegger op het aankleedkussen, een spuugdoekje ter hoogte van het hoofdje en een hydrofiele luier in driehoek onder zijn billen. (Als de moeder nog niet mobiel is kun je het bij haar op bed verschonon)

Stap 4: Meng een bakje met warm water uit de thermoskan en het flesje koud water.

Stap 5: Als de baby klaar is met drinken, pak je hem voorzichtig op en leg je hem op het aankleedkussen. De omslagdoek kun je rondom het hoofdje neerleggen, voor extra omhulling. Je maakt de romper los en rolt hem niet hoger op dan halverwege zijn ruggetje. Je maakt de luier los en leg het aan de kant. (Let op: houd het buikje zoveel mogelijk bedekt en de sokjes aan).



Stap 6: Maak de baby zijn billen schoon met een wattenschijfje en warm water. Let er hierbij op dat het water niet afloopt naar het hemdje op het ruggetje, maar afloopt op de onderliggende luier of wollen onderlegger. Maak het daarna goed droog met de onderliggende hydrofiele luier. Doe de schone luier onder en kleed de baby weer aan.

Stap 7: Wikkel de baby weer in de omslagdoek en geef hem aan de moeder terug om de 2<sup>e</sup> borst te geven of de rest van de fles leeg te drinken.

Stap 8: Ruim alle gebruikte spullen op en leg het eventueel klaar voor de volgende verschoning.

*Alternatief:* Vochtige billendoekjes en/of pampers voorverwarmen om de kruik.