

Kraamzorg en de vier elementen

Wat hebben de vier elementen te maken met de vierledigheid van de mens en de onderste vier zintuigen?

Ik kies dit onderwerp omdat ik collega's duidelijk wil maken wat we op de opleiding natuurlijke Kraamzorg hebben geleerd over; de onderste vier zintuigen, de vier elementen en de vierledigheid. En de invloed die wij kunnen hebben op de gezonde ontwikkeling van het kind. Binnen de natuurlijke kraamzorg wordt tussen deze dingen verbanden gelegd.

Ik vind dat als je als kraamverzorgende kennis hebt van deze verbanden, je in de praktijk veel beter kan aansluiten bij de behoeftes van een baby. Je doet als kraamverzorgende nooit zomaar iets, je moet altijd een doel hebben. En dat doel is een gezonde ontwikkeling van het kindje.

De vier elementen kent iedereen, dat zijn aarde, water, lucht en vuur.

Zonder dat je het merkt, gebruik je de vier elementen in je werk als kraamverzorgde. Je adviseert een lekkere douche als er een slechte nacht is geweest en je zet het raampje in de slaapkamer even open om er letterlijk en figuurlijk frisse lucht in te blazen. Je geeft de moeder een kopje warme thee na de douche en geeft haar een bemoedigend klopje.

Binnen de Natuurlijke Kraamzorg let je goed op wat het kindje en/of de kraamvrouw nodig heeft/hebben. Je zet je oren, ogen, neus en tastzin open voor hen. Kortom je gebruikt al je zintuigen. Van uit de antroposofische mensvisie kun je twaalf zintuigen benoemen, die je kunt verdelen in drie groepjes: 4 zijn lichaamsgerichte zintuigen (tastzin, levenszin, bewegingszin en evenwichtszin)

4 omgevingsgerichte zintuigen en 4 hogere zintuigen. Alle zintuigen zijn in aanleg aanwezig maar moeten zich nog ontwikkelen en uitvormen. De lichaamsgerichte zintuigen zijn het meest belangrijk de ontwikkeling van de baby. Door middel van voorbeelden uit de praktijk met het werken met baby's probeer ik jullie het verband tussen de zintuigen, de elementen en de vierledigheid van de mens uit te leggen.

Schema:

Elementen	Zintuigen	Vierledigheid
aarde	tastzin	Fysiek lichaam
water	levenszin	Ether lichaam
lucht	bewegingszin	Astraal lichaam
vuur	evenwichtszin	Ik lichaam

Aarde

Bij aarde hoort de tastzin. De tastzin is het belangrijkste en grootste zintuig van een kindje. De tastzin laat ervaren waar de wereld is (de omgeving) en waar jij bent in de wereld. Het kindje leert zichzelf kennen door lichamelijke begrenzing. Het kindje voelt doordat het iets tegenkomt, bijvoorbeeld het lichaam van zijn moeder. Een voorbeeld is het gebruik van katoenen luiers, Het kindje heeft wat zwaars aan zijn lijfje en dat wekt de tastzin. Het fysieke lichaam hoort bij het aarde element. In de eerste jaren groeit het fysieke lichaam het hardst en de ontwikkeling van de tastzin is dan heel belangrijk want het kindje leert zichzelf ervaren door contact met de omgeving. Om dit extra te ondersteunen kun je natuurlijke materialen aanbieden die geven de tastzin veel verschillende ervaringen. Ieder materiaal geeft zijn eigen gevoelsbeleving en hoe gedifferentieerder dat is hoe fijnzinniger de tastzin zich kan ontwikkelen. Fleece (wat eigenlijk gemalen plastic is) geeft een minder genuanceerde gevoelservaring. Een houten rammelaar i.p.v. eentje van plastic geeft een meer genuanceerde ervaring. Aan hout kan een kindje verschillende dingen beleven, zoals ruw of glad. En het neemt de warmte van je hand op. Een goed ontwikkelde tastzin schept voorwaarden om thuis te kunnen zijn bij jezelf. Het geeft een kindje zelfvertrouwen.

Water

Bij water hoort de levenszin, dat is de zin van het je lekker en behaaglijk voelen na bijvoorbeeld een douche, of je lekker in je vel voelen na een badje. Het etherlichaam hoort hierbij; het etherlichaam is het lichaam van de stromen in je lichaam. De bloedsomloop bijvoorbeeld, het hartritme. En het ritmische in- en uitademen. Binnen de Natuurlijke Kraamzorg is er veel aandacht voor rust en ritme en activiteit. Je doet iets en daarna neem je weer rust. net als bij het inademen en weer het uitademen. Hierdoor kan je meer genieten van de dingen die je doet. Bijvoorbeeld: het kindje dat in bad gaat moet huilen bij het afdrogen (inademen/ verhoogde hartslag) en daarna laat je het lekker bij mama aan de borst drinken (uitademen van de hele belevenis/ verlaagde hartslag). Je brengt door het steeds zo te doen rust en regelmaat in de activiteit en dan weet het kindje na een paar keer dat het na het badje nog een borst aangeboden krijgt. Zo wordt de levenszin gevoed met actie en ontspanning en krijgt het kindje langzaam door hoe de wereld in elkaar zit.

Lucht

Bij lucht hoort de bewegingszin, dat is de zin om te bewegen. De baby gaat als vanzelf op zoek naar de borst ná de bevalling. Voor bewegen heb je wel ruimte, lucht en aandacht nodig, is dit

verzorgd dan geven we de baby de mogelijkheid om de bewegingszin goed te ontwikkelen. Als wij ons ermee gaan bemoeien raakt het kindje afgeleid en kan het zijn reflexen niet meer volgen. Een goede plek om te bewegen is een ruime box met een redelijk harde ondergrond met genoeg ruimte om het kindje heen.

Het astrale lichaam hoort hierbij. Het astrale lichaam is het lichaam dat te maken heeft met voelen en gevoelens/ emoties. Als je je lekker voelt ga je bewegen en je ontwikkelen. Daarom geef je een kindje bij de Natuurlijke Kraamzorg bijvoorbeeld geen speeltjes recht in het blikveld maar je hangt het zo dat het kindje er niet persé naar het mobiel hoeft te kijken, dus niet pal boven het kindje. Je geeft het kindje ruimte/ lucht om zich ook aan dit speeltje te onttrekken

Vuur

Bij vuur hoort de evenwichtzin, dat is de zin om lekker in evenwicht of balans te zijn.

Om je lekker te voelen heb je warmte nodig. Als de baby nog klein is, is het wat verzorging van de warmte betreft volledig afhankelijk van de ouder/verzorgers. Als baby's het koud hebben, groeien ze ook niet goed, want zichzelf op temperatuur houden kost extra energie. Als de warmte goed verzorgd is kan de evenwichtsin zich goed ontwikkelen.

Bij het vuurelement hoort de Ik zin. Door warmte en aandacht kan het Ik van het kindje zich langzaam verbinden en het wordt steeds meer een mensje met een karakter.

Het kindje ervaart zijn 'Ik' pas als het letterlijk "ik" gaat zeggen.

Binnen de Natuurlijke Kraamzorg is het van belang dat er rust en ordening is in de dingen die je doet. Je voedt eerst als het kindje wakker wordt, dan verschoon je het steeds op dezelfde plek en zonder warmteverlies zodat het zich behaaglijk voelt, en dan mag het nog een keer drinken bij mama. Zo leer je het kindje voorspelbare regelmaat en is alles in evenwicht. Het kindje weet waar het aan toe is en kan zo beetje bij beetje wakker worden in zijn lijfje en de wereld waar het geboren is.

Eindwerkstuk voor Natuurlijke Kraamzorg 2013

Berber meihuizen kraamverzorgende en lactatiekundige, Mei 2013.

Bronnen:

- E. Schoorel. De eerste 7 jaar. Christoffor, 1998.
- M. Glockler. Ouders en hun kinderen, Christoffor, 2011.