

Ritmische voetinwrijving.



Tijdens de opleiding Natuurlijke Kraamzorg hebben we kennis gemaakt met ritmische voetinwrijving.

Een voetinwrijving werkt voor een kraamvrouw extra rustgevend. Je kunt een voetinwrijving ook wel toepassen als een "verwen" moment.

Het moment van inwrijven is het best gekozen vóór het moment dat de kraamvrouw tussen de middag haar rust neemt, of ze er gewoon lekker aan toe is. Vertrouwen hebben in degene die de voetinwrijving toepast kun je ondersteunen door goed te weten hoe je het wilt gaan doen en wat ervoor nodig is klaar te hebben staan. De kraamvrouw zal makkelijker ontspannen en rustig slapen.

Tijdens de voetinwrijving is een comfortabele omgeving, zoals de kraamvrouw zich dit voorstelt van belang. Iets lekker warm over haar schouders, ontspannen onder een dekbed, of wollen deken, een comfortabele, vertrouwde omgeving is het uitgangspunt. Je kunt ook nog denken aan sluiten van deur en gordijnen, uitzetten van mobiel e.d.? Rustgevende muziek, een (geur) kaarsje aan, zijn mogelijk aanvullingen die op prijs gesteld worden, om de beleving te vergroten.

Het directe verschil met een voetmassage is dat voetinwrijving, in een rustigere setting mag plaatsvinden. Bij een massage is er ruimte om een gesprekje te voeren met degene die de massage ondergaat. Bij een massage zijn de handgrepen anders, men masseert met de vingertoppen, maakt draaiende bewegingen met de enkels en maakt de masseur gebruik van "hand over hand" grepen. Een voetmassage duurt langer dan een voetinwrijving.

De beleving van een voetinwrijving is ook anders dan die van een voetmassage, bij een voetinwrijving draait het om het moment van rust beleven (brengen). Bij een massage kan er bijvoorbeeld ook gewerkt worden aan het verlichten van vochtophopingen rond bijvoorbeeld enkels. Je richt je daarbij meer op het fysieke aspect.

Met mijn achtergrond als sportmasseur is het voor mij belangrijk gefocust te blijven op de beleving achter voetinwrijving. Rust en warmte, ontstaan op het moment dat ik me volledig overgeef aan het geven van een voetinwrijving, zeker als het door degene die het ondergaat, als prettig/ aangenaam wordt ervaren.

De door mij ontvangen reacties van kraamvrouwen, die een voetinwrijving hebben ondergaan zijn uitermate positief. Zo werd aangegeven dat vanwege de rust en warmte, het een weldaad was om in deze bijzondere periode, een moment van oprechte (onverwachte) rust te ervaren. Er werd aangegeven dat totale ontspanning

en heerlijk slapen als gevolg van een voetinwrijving ook als zeer prettig werd ervaren.

Mede door het inzetten van voetinwrijving is het mogelijk dat ik rust breng in een kraamgezin. Een grote verandering in het leven van personen waar een kindje is geboren, wordt op een bijzondere manier ervaren als we samen een moment van vertrouwen en ontspanning kunnen delen.

Zowel voor de kraamvrouw, als voor mijzelf is voetinwrijving een waardevolle aanvulling op de mogelijkheden die wij als kraamverzorgenden hebben, ons werk naar tevredenheid uit te voeren.

