

Wikkelen



Waarom wikkelen

Pasgeborenen komen uit een warme, veilige en volledig begrensde omgeving. De “overgang” naar onze omgeving is voor hen vaak erg groot. Ze zijn volledig open en nemen alles op, aan geluiden, prikkels, warmte, kou, enz

Deze grote hoeveelheid aan indrukken en nieuwe ervaringen kunnen voor een pasgeborene enorm verwarrend, en onveilig zijn, en daardoor kan een pasgeborene dus heel snel uit balans raken. Wikkelen kan een hulpmiddel zijn voor baby's die zonder begrenzing weinig slapen. Wikkelen is dus van grote invloed om zich geborgen te voelen en te weten.

Om pasgeborenen te helpen om hier goed “te landen”, en te aarden is het van groot belang om de overgang voor hen zo soepel mogelijk te laten verlopen, en daar kunnen wij bij helpen door hen te wikkelen, en daarmee te omhullen. We geven hen op die manier de nodige begrenzing, warmte en geborgenheid, zodat ze in alle rust kunnen wennen aan de nieuwe omgeving, en zich dus ook heel langzaam en rustig geborgen en veilig kunnen gaan voelen op deze aarde. Door hen te wikkelen geven we ook rust, zodat er een goede regelmaat kan gaan ontstaan in het leven van de zuigeling, dat zo belangrijk is voor een goede ontwikkeling verder. Want door hun (nog) ongecontroleerde reflexen in combinatie met (te) veel prikkels, komen ze soms terecht in korte slaapjes, met als gevolg oververmoeidheid, en grote prikkelbaarheid.

Aan ons als kraamverzorgenden de mooie taak om vanaf dag 1 dit proces zo goed mogelijk te begeleiden.

Wij kunnen als kraamverzorgenden op dit vlak veel aanbieden met deze methode. Wij zullen de ouders het belang van wikkelen moeten uitleggen, wij kunnen vertellen hoe belangrijk een gevoel van veiligheid is voor een kindje, niet alleen nu, maar ook voor de verdere ontwikkeling.

Dus wanneer we in de kraamtijd investeren in veiligheid investeren we tegelijkertijd in een goede ontwikkeling in de toekomst. Wij kunnen rust, warmte en veiligheid bieden aan het kindje door het omhullen te bieden door wikkelen. En dit geeft natuurlijk ook rust aan de ouders. Door rust, kan er ook sneller ritme ontstaan. En hun zelfvertrouwen gemakkelijker groeien.



Wat is Wikkelen

- * Begrenzen van schouders tot tenen
- * Beperkt de lichaamsbewegingen en onwillekeurige reflexen
- * Voedt het warmteorganisme, de tastzin en de levenszin
- * Helpt om regelmaat, en voorspelbaarheid aan te brengen

Dit doen we door middel van een vierkante wikkeldoek die 2,5 x de lengte van een kindje heeft van de nek tot de voetjes.

De doek is van een dunne beetje ademende lichtjes rekbare stof (liefst flanel) Deze wikkelen we op een bepaalde manier lekker strak om het kindje.

Het is heel belangrijk dat het kind een gelijkmatige behaaglijke warmte behoudt. Wel belangrijk om het hoofd te blijven bedekken met een mutsje mits het van wol/zijde is.

Indicaties om te wikkelen in de kraamweek:

- *wapperende armpjes/veel onrust
- *te weinig slapen (hele korte slaapjes)
- *vaak wakker schrikken
- *veel huilen en jengelen
- *veel huilen door onverklaarbare darmkrampjes

Wanneer niet wikkelen

- * Als kindjes koorts hebben (want ze moeten hun warmte goed kwijt kunnen)

Belangrijk om te weten!

De doek ALTIJD goed vast maken met veiligheid spelden.

Zorgen dat de doek NOOIT voor het gezichtje kan komen.

Let goed op dat er geen WARMTESTUWING ontstaat

Wikkelen is veilig als er veilig materiaal, en de wikkeldoek op de juiste manier gebruikt wordt.

Wikkelen is een goed hulpmiddel en kan een kindje voldoende rust en bescherming geven de eerste tijd, met alle voordelen die hierboven zijn beschreven.

Mocht dit niet voldoende zijn dan kan men na verloop van tijd overgaan tot inbakeren.

Inbakeren is toch weer een andere methode, en het is goed dat ouders dat doen in overleg met de JGZ en CB arts

Meer info over wikkelen, en de doeken:
<http://www.debakermat.nl/index.html>

site Ria Blom

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

Alie Zieverink

