

### Als een dans

Het is een ritmische inwrijving. Anders dan bij massage wordt er geen druk uitgeoefend. De aanraking is licht en met aandacht van mijn middenhand, met rustige bewegingen. Er wordt aangezet en weer losgelaten. Als ware het een dans van de handen op de huid. Heel natuurlijk en ontspannen.

### Direct effect

Door de ritmische inwrijving en de etherische olie kunt u zich meer bewust worden van uw lichaam; er ontstaat een betere verbinding. U voelt uw grenzen beter aan, kunt beter inslapen en loslaten. En bij problemen bij de borstvoeding gaat de melk weer beter stromen.

### Een belangrijke plus in de kraamtijd!

Aangename ontspanning, de noodzakelijke verbinding met jezelf, een lichaam dat weer even in balans geholpen wordt. En dat in een sfeer waarin veiligheid en intimiteit gewaarborgd blijven. Als kraamverzorgster kan ik uit ervaring zeggen dat toepassing van de voet-en/of bovenarm-schouderinwrijving als een toegevoegde waarde in de kraamtijd ervaren worden. Net dat beetje extra. En dat mag. Want als moeder en vrouw ben je dat ten volle waard!



### Meer weten?

Als je meer wilt weten over ritmische inwrijving, dan kan ik je naar de volgende websites verwijzen. Lees meer op:

[www.opnieuw](http://www.opnieuw.inbalans.nl) in balans.nl

[www.bol.com](http://www.bol.com) uitwendige therapieën

Deze folder heb ik gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2013-2014

Els Berghuis

**Warme handen  
helpen**



***Ritmische inwrijving***

Door de opleiding Natuurlijke Kraamzorg heb ik mijn werk als kraamverzorgster kunnen verrijken en verdiepen. Een waardevolle toevoeging die ik mag ontwikkelen in vaardigheid is de ritmische inwrijving. In deze folder leest u daar meer over.

*Na de geboorte van uw kindje gebeurt er veel in uw lichaam. Vermoeidheid na de bevalling, gebroken nachten, aandacht die verdeeld moet worden en mogelijk ook de borstvoeding op gang gebracht.*

*Het is dan heerlijk als de kraamverzorgster u met een paar warme, inwrijvende handen kan verlichten of helpen. Door u een ontspannende voetinwrijving te geven. Als er problemen zijn met de borstvoeding, kan ik een stimulerende inwrijving van die omgeving (bovenarm, schouder) toepassen.*



## Waarom inwrijving?

In de Natuurlijke kraamzorg staan warmte en omhulling centraal om je behaaglijk en veilig te voelen. Doel van warmte en omhulling is meer het zelfherstellend vermogen van de cliënt optimaal te ondersteunen. Een ritmische inwrijving als uitwendige therapie kan daarbij helpen.

Binnen de antroposofische geneeskunde neemt de ritmische inwrijving als uitwendige therapie een belangrijke plaats in. Er wordt gewerkt met etherische olie of een minerale substantie. De olie wordt met een ritmische manier van inwrijven op de huid gebracht.

## De huid spiegelt

De huid wordt gezien als een waarnemingszintuig. Alle zintuigen zijn tijdens de embryonale ontwikkeling in de huid ontstaan. De ons geheel omhullende huid is in zijn waarnemingskwaliteit veel 'dromeriger' en algemener dan de 'wakkere' zintuigen. Hij werkt als het ware als een spiegel en neemt de kwaliteit van de aangebrachte olie of substantie waar en het organisme reageert hier op.



## In rust ontvangen

Om de zintuigfunctie van de huid te stimuleren is het belangrijk dat de behandeling in rust wordt gegeven. Een goede uitwerking van de inwrijving is gebaat bij warmte en omhulling. Voor de voetinwrijving lig je daarom lekker warm ingestopt in bed met een kruik aan je voeten. Omdat er nagerust wordt is het fijn als het voor de middagrust plaats vindt. Wanneer stimulering van de borstvoeding nodig is geef ik in alle rust en respect de inwrijving van bovenarm, schouder, alvorens het kindje aan de borst te leggen.

## Oliën kiezen

Er is een breed aanbod van etherische oliën met specifieke kwaliteiten. De kraamverzorgster zal samen met u een keuze maken. U kunt denken aan lavendel of kamille olie.

Lavendel rangschikt haar geurende paarse bloemetjes sierlijk langs de bloemstengel. Zij gedijt in warmte en zonneschijn. Hoe meer zon, des te intenser de kleur. Haar geur geeft, gevangen in etherische olie, ontspanning aan lichaam en geest.

