

# Rust, regelmaat & slapen



## In de kraamtijd

Afdalen naar de aarde vanuit de baarmoeder.

Het leven op aarde is voor een baby een grote verandering ten opzichte van het leven daarvoor. Noemen we het kosmos of noemen we het baarmoeder, het kind vormde nog een geheel met zijn omgeving. Was hij in de baarmoeder nog omhuld met warm water, zachte en geruststellende geluiden, hier op aarde voelt het droog, een stuk kouder en veel lichter. Bovendien wordt hij niet meer gedragen door de eenheid maar is er sprake van afscheiding. Deze overgang van binnen naar buiten vraagt veel energie.

Ook een grote verandering zijn de mensen met wie hij nu te maken heeft. De keuze voor deze ouders was een bewuste maar hij moet ze nog wel leren kennen.

Pasgeborenen kunnen het moeilijk vinden al deze (nieuwe) prikkels te verwerken. Rust en regelmaat zijn de toverwoorden!

Door een kindje rustig te laten wennen, veel rust in te bouwen en de zaken die tijd en energie vragen met een zekere regelmaat aan te bieden kan de overgang iets makkelijker worden gemaakt!

Rust, regelmaat & slapen

Baby's slapen gemiddeld 20 uur per etmaal, dat zou het meest ideaal zijn gedurende de eerste weken. Ze worden eigenlijk alleen wakker voor een voeding, schone luier, wanneer ze niet lekker in hun vel zitten of behoefte hebben aan lichamelijk contact. Niet gek natuurlijk, de overgang van binnen (in de baarmoeder) naar buiten (leven op aarde) is zeer groot! Om een baby tot rust te laten komen is het belangrijk goed te kijken naar de signalen die hij afgeeft, wegstijven en gapen zijn duidelijk, er moet geslapen worden!

Voor een baby is het in het begin maar afwachten wat er nu gaat gebeuren. Hij wordt opgepakt en dan?? Door een kindje steeds volgens dezelfde volgorde in bed te leggen snapt hij eerder wat er gaat of moet gebeuren. Hij kan zich er dan aan overgeven. Het geeft hem een gevoel van zekerheid, hij weet waar hij aan toe is.

Wakker in bed leggen is voor een kindje helder, hier kan en mag ik slapen. Wanneer je een kindje pas in het bedje legt wanneer het in slaap is zal hij bij het wakker worden niet beseffen waar hij is. Dat kan heel onduidelijk zijn! Daarom is het verstandig een baby steeds in dezelfde ruimte, hetzelfde bedje en volgens hetzelfde ritueel te slapen te leggen.

Bijvoorbeeld eerst voeden, een schone luier, eventueel verder voeden, lekker knuffelen en praten met/tegen het kindje en dan rustig naar bed! Door te vertellen aan het kindje wat er gaat gebeuren gaat hij dit ook herkennen.

Natuurlijk is het in de eerste dagen echt niet erg als het kindje op de arm van een van de ouders, of aan de borst in slaap valt. De grens tussen waken en slapen is nog dun. Dan kan hij gewoon slapend in bed worden gelegd.

Ondanks de adviezen om een kindje vanaf de geboorte op te rug te slapen te leggen is mijn ervaring dat het fijner is om het kindje gedurende de eerste tijd op de zij te laten slapen. De overgang van de foetushouding in de baarmoeder naar een rechte houding in bed is niet natuurlijk. Als moeder (vader) houd je je kindje ook op een geborgen manier vast. Dat wil je in het bed nabootsen, warmte en veiligheid. Wanneer je ziet dat het kind beweeglijker wordt en naar de buik zou kunnen rollen wordt het tijd de overgang naar de rugligging maken.

De pasgeborene komt uit een ruimte waar het altijd lekker warm was, geborgen en beschermd. In de wieg is het fijn als die elementen terug komen. Een hemel van natuurlijke materialen helpt daarbij. Het liefst niet wit (te licht) maar ook niet te donker. Het hemeltje moet bescherming bieden maar ook het licht dempen.

Zorg voor een rustige slaapomgeving, er mag best zacht gepraat worden maar liever geen tv of computer aan.

In de wieg liggen (bio) katoenen lakentjes en een wollen deken. Wol houdt warmte vast maar laat teveel aan warmte gaan, het ademt.

Een muts op is fijn voor het kindje. Het bakent binnen en buiten goed af, het omhult! Daarnaast zorgt het mutsje ervoor dat er weinig warmte verloren gaat via het hoofd. Een mutsje van wol of zijde, of combinatie daarvan ademt waardoor het kindje het van zo'n mutsje niet te warm krijgt.

Een kruikje in de wieg maakt het makkelijker om de temperatuur vast te houden zonder daar veel energie aan te verspillen. Energie die beter voor de groei en ontwikkeling gebruikt kan worden. Bij een goede eigen temperatuur is dit niet nodig.

Een fijne plaats voor de baby om te slapen is de eerste weken op de slaapkamer van de ouders. Hij kan ze horen, dat geeft een gevoel van veiligheid. Voordeel is ook dat de ouders hem horen, al bij de eerste geluidjes kunnen zij actie ondernemen of aangeven dat ze er zijn. Het kindje krijgt hierdoor zelfvertrouwen, zijn ouders zijn er en luisteren naar hem.

Het bedje staat het liefst niet naast het raam, dat geeft teveel licht en lucht. Het kindje komt uit een redelijk donkere omgeving en teveel licht geeft niet de rust om te kunnen slapen of naar binnen te keren. Luchtstroom naast het raam, of door de verwarming slaapt niet prettig. Ook een deur die steeds open en dicht gaat, met geluid en luchtverplaatsing maakt het onrustig.

Deze folder heb ik gemaakt als eindwerkstuk van de Opleiding "Natuurlijke Kraamzorg" 2013-2014

Wanneer je meer wilt weten over rust en regelmaat raad ik de volgende boeken aan:

- *Regelmaat brengt rust, Ria Blom*
- *De eerste 7 jaar, Edmond Schoorel*

Mei 2014

Mariëlle van de Pol - Olyerhoek

PS. Waar hij staat kan natuurlijk ook zij gelezen worden.

<http://natuurlijkekraamzorg.eu/>