

Drukke en krampjes, een verband?



Aan het einde van de dag hebben zuigelingen vaak last van onrust en krampjes. Dit uit zich in overmatig en hard te huilen. Vaak ook avonds en nachts, ouders vragen zich af waar het aan kan liggen en weten vaak geen duidelijke oorzaak aan te wijzen. Dit kan onzeker maken. Er wordt al snel gezegd dat het komt door alle drukte maar hoe dat dan precies met elkaar in verband staat, daar

probeer ik in deze brochure antwoord op te geven.

Overprikkeling kan inderdaad een veroorzaker van krampjes zijn; alles wat om baby's heen gebeurt komt direct bij hen binnen. Binnen en buiten is bij een zuigeling nog een geheel. Een baby heeft nog geen hoornlaag die hem beschermt, staat nog volledig open en wordt gevuld met indrukken die op hem afkomen. Te veel indrukken tegelijkertijd kan hij nog niet volgen en plaatsen, dat maakt hem van slag. Bijvoorbeeld fel licht, kou, harde geluiden o.a. van televisie en radio, drukte om hem heen. Het zijn de ouders of verzorgers die hem hiertegen kunnen beschermen. Zij kunnen het licht dimmen, de televisie zacht of uit zetten en de baby een extra beschermende omhulling bieden waardoor de zuigeling als het ware een soort stootkussentje om hem heen krijgt zodat niet alles zomaar binnenkomt. Of er gewoon minder om hem heen is en er dus minder in hem binnenkomt.



Spijvertering en indrukken.

Huilen is een uitlaatklep om pijn uit te drukken en stress kwijt te raken. Het verwerken is eigenlijk het verteren van al die prikkels en dit gaat letterlijk via de spijsvertering; bij teveel prikkels krijgen ook de darmen te veel prikkels en dat uit zich in krampjes.

Als bijvoorbeeld een bepaald geluid zich herhaalt kan op een gegeven moment de baby het geluid ook gaan herkennen. Dan is het geluid geen prikkel meer maar wordt een waarneming. Een waarneming is dat je iets kunt plaatsen, het herkent. Om te kunnen waarnemen moet je het dus kennen.... En om iets te leren kennen moet je het ook kunnen onderscheiden, je erop in kunnen stellen. Dat vraagt een zekere rust, eenvoud van dingen die tegelijk gebeuren. Om te leren waarnemen moet het kindje de prikkels al kunnen herkennen doordat het die prikkel al meerdere keren in een heel rustig tempo, niet te veel tegelijk, heeft mogen ontvangen. Bijvoorbeeld met een zacht wiegeliedje dat voor hem gezongen wordt. Als hij de klanken vaker hoort dan kan hij ze uiteindelijk tegemoet treden; hij gaat ze herkennen en weet wat hij kan verwachten. Het kindje kan zo in zijn comfortzone blijven waarin de waarneming kan ontstaan, waar alle zintuigprikkelers rustig zijn en het kind niet overhoop wordt gehaald.

Het is belangrijk een kindje te beschermen tegen overmatige prikkels, te herkennen wanneer het te veel is [geweest]. Zo beperk je krampjes, onrust en huilen van je baby en groeit het zelfvertrouwen van de ouders of opvoeders. Dit is een wisselwerking tussen ouder en kind; de een voelt zich goed als de ander zich ook goed voelt en omgekeerd.

Wat kun je doen?

Allereerst kun je het wiegje bij de ouders op de kamer plaatsen [mits het daar rustig is, er geen tv aanstaat], moeder en kind leren elkaar zo beter kennen en het zorgt voor een goede moeder-kind binding. Zij herkent daardoor sneller de signalen van haar kindje en zal zich zekerder voelen waardoor haar vertrouwen in haar kindje en in zichzelf groeit.

Een hemeltje boven het bedje zorgt dat de omgeving zo min mogelijk afleidt van het slapen gaan. Er zijn zijden hemeltjes te koop die van binnen roze zijn en van buiten blauw, dit creëert een purperen gloed die rustgevend werkt en fel licht dempt.

Het kindje een mutsje opzetten en omhullen met een wikkeldoek wanneer je het mee de kamer uit neemt, zorgt voor een extra laagje tussen binnen en buiten. Dat helpt het kindje tevens beter bij zichzelf te blijven. Natuurlijke materialen hebben de eigenschap warmte en

lucht te reguleren. Dat verhoogt het draagcomfort.

Je kunt gebruik maken van schapenvachtjes om het kind op te laten slapen en/of verschonen.

Een warmte lamp boven het aankleedkussen neemt de nodige stress van kou weg.

Hou het kindje weg bij radio en televisie en beperk het bezoek, ongemerkt zijn er veel bijgeluiden waar hij zich niet tegen kan weren en allemaal binnen krijgt.

Wees voorspelbaar. Door handelingen steeds in dezelfde volgorde te herhalen ontstaat er voorspelbaarheid en- ritme in. Ritme is herkenbaarheid en geeft daardoor rust.

Zo creëer je rust waarin je kindje zich veilig voelt, minder prikkels hoeft te verwerken en het huilen beperkt wordt.

De kraamverzorgster van de natuurlijke kraamzorg kan hierin adviseren en ondersteuning bieden.



Voor meer informatie of meer lezen, verwijst ik u naar:

Natuurlijke Kraamzorg
<http://natuurlijkekraamzorg.eu>

obilot natuurtextiel, www.obilot.nl

De taal van huilen, Aletha Solter

Zwanger met lichaam en ziel
Auteur: Suzan Smit
www.suzansmit.nl

Deze flyer is gemaakt als eindopdracht voor de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg.
Door Carolien Roijackers