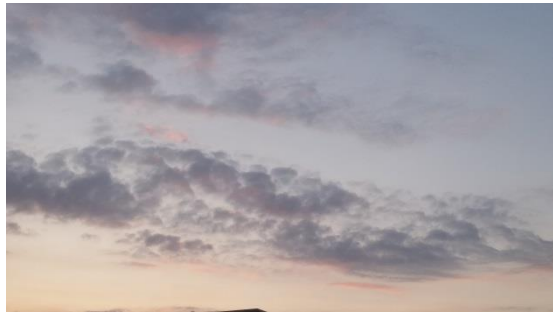


Roze Wolk? Ja, GRAAG!

Wat te doen met een *overprikkelde* baby.



Als je kindje op deze wereld komt is alles nieuw. Zijn ouders, geluiden vanuit de omgeving, kennis maken met de familie, enz.

Hij komt vanuit een warme, veilige en rustige omhulling. Werd gedragen door een eenheid in het warme moederlichaam. Hier was er enkel beweging van jou, het hoorbare ritme van moeders hart en gedempte geluiden van buitenaf.

Eenmaal geboren, is deze veilige en warme omhulling ineens weg. Nu moet hij zichzelf uitzetten met alles wat er om hem heen gebeurt. Dat is wennen.

Wanneer je kindje te veel prikkels krijgt op een dag en deze niet kan verwerken, spreken we over een overprikkeld kind. Deze prikkels kunnen verschillend zijn. Denk aan te veel geluiden, onregelmatige voedingen, te fel licht, te veel op de arm enz.

Overprikkeling

Prikkels komen bij je kindje via zijn hoofdje binnen. Wat hij kan plaatsen krijgt zijn plek, wat hij niet kan plaatsen gaat verder richting buikje. Hier gaat hij verwerken wat hij heeft meegemaakt. Alles wat je kindje niet kan verwerken, gaat door naar zijn verteringkanaal om als afvalstoffen zijn lijfje te kunnen verlaten.

Wanneer je kindje met zijn hoofdje en buikje de binnen komende prikkels niet meer aan kan, moet zijn verteringkanaal het “teveel” gaan verwerken. Het probleem oplossen om het lijf in zijn drie delen weer in balans te krijgen. Resultaat: te hard werkende darmen die extreem krampen om de vele afvalstoffen naar buiten te werken.

Hoe herken ik overprikkeling?

Eerst wil je zeker weten dat je kindje tevreden is in zijn basisbehoeften. Denk hier aan voldoende gegeten, geen vieze luier. Niet te warm of te koud.....

Maar als je kindje toch de signalen geeft van?

- ❖ Veel huilen
- ❖ Trappen met beentjes
- ❖ Slaan met armpjes
- ❖ Korte ondiepe slaapjes
- ❖ Vaak en weinig drinken
- ❖ Krampjes
- ❖ Of zelfs veel spugen (verborgen reflux)

En nu?

Wanneer ouders de prikkels gereduceerd aanbieden bij een baby, stellen ze zich anders in op de maat van het kind. De Prikkels die voor het ene kind al prima te hanteren zijn. Is voor het andere kind nog veel te veel.

Het gaat erom dat je je kindje de gelegenheid geeft in zijn tempo een voor een te wennen aan de dingen van het leven. Is hij aan iets gewend, dan komen die prikkels niet meer tot in zijn buikje. Maar geeft hij het een plaats door de herkenning.

Er zijn verschillende dingen die je als ouder kunt doen.



Waardoor je een zeer tevreden kindje, en ouders krijgt als eindresultaat.

De omgeving van je kind:

De locatie van de wieg:

Zet de wieg buiten de luchtstroom van de kamer. Zo gedraaid dat je bij binnenkomst niet direct in het zicht van je kindje staat. Hiermee maak je de prikkel van binnenkomen voorspelbaar. Je kindje hoeft zo niet te schrikken. Je komt langzaam in het blikveld van je kindje.

De bekleding van de wieg:

We geven de voorkeur aan het gebruik van natuurlijke materialen. Dit zorgt voor de juiste omhulling voor je kindje. Hierdoor kun je prikkels van buitenaf dempen. (meer lezen? Zie*)

Hemeltje over de wieg:

Bij het gebruik van een blauw – roze zijde hemeltje ontstaat er een wonderlijke kosmische en rustgevende tint. Binnen deze atmosfeer is de lichtinval gereduceerd. En zijn de afleiding door omgeving en andere prikkels zeer gering.

Straling:

Denk aan invloeden van een monitor, gsm, laptop, tablet, magnetron.

Licht:

Is dit te fel of juist te donker.

Muziek (radio):

Te hard en/of te vaak aanwezig.

Geuren:

Zijn deze te veel, of te sterk van geur. Zoals parfum, deodorant, gebruik van reinigingsproducten in huis.

De verzorging van je kind:

Babykamer of woonkamer:

Wanneer je kindje de signalen afgeeft van overprikkeling is het van belang dat je zo veel mogelijk gebruik maakt van een rustige en vaste slaapplek. Bij voorkeur de wieg (bedje) op de slaapkamer.

Soort voeding:

Borstvoeding geniet de voorkeur omdat deze door zijn kosmische krachten lichter verteerbaar is dan flesvoeding.

Manier van verschonen:

Roterend verschonen heeft de voorkeur. Hiermee wordt voorspelbaarheid met als gevolg herkenning bevorderd. (Meer lezen? *)

Keuze van kleding:

Bij gebruik van wol en zijde, wordt je kindje beschermd tegen prikkels van buitenaf. (meer lezen? *)

Wikkelen:

Dit geeft rust. Lees verder in de folder op de website.

Omgang met je kind:

Voorop staat dat rust en regelmaat de toverwoorden zijn in de omgang met je kindje.

Wanneer in het dagritme, een voorspellende regelmaat wordt ingevoerd zorgt dit voor rust. Hiermee wordt bedoeld: dezelfde opeenvolgende gebeurtenissen, eenduidig uitgevoerd. Bijvoorbeeld verschonen na een voeding, op dezelfde manier op dezelfde plek.

Door de herhaling breng je je kindje herkenning. Je kindje leert dus herkennen wat er staat te gebeuren. Met ander woorden, herkenning wordt gewenning.

Ouders:

Het is de kracht van de ouder om te herkennen wanneer en waardoor je kindje de prikkels niet meer kan verwerken. Wanneer je je als ouder bewust bezig houdt met het herkennen en reduceren van te veel aan prikkels, geef je je kind de kracht om deze in alle rust te verwerken.

Bezoek:

Bezoek is welkom en leuk. Echter ben je bewust van de drukte in huis, en de vele nieuwe prikkels voor je kind. Wissel niet te veel van arm, en houd je kindje bij veel drukte boven in zijn bedje.

Tot slot:

Steeds vaker werk ik in gezinnen, die aangeven niet meer te weten hoe ze om kunnen gaan met de onrust van hun kindje. Ze ervaren de roze wolk die ze verwachten, minder roze. De ouders kunnen niet of moeilijk verklaren waarom hun kindje zo onrustig is. En vaak lukt het ze niet meer om hun kindje rustig te krijgen. Ze zijn zich niet bewust van hun eigen invloed op het kind.

Daarom is deze folder geschreven voor de ouders als handleiding en extra steuntje in de rug.

Daar waar hij staat kan ook zij gelezen worden.

Meer lezen?

Ik verwijs je graag naar de website:

* www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting

Het boek: “ Regelmaat brengt rust” van Ria Blom. (ISBN 978 90 6238 809 7)