

### Natuurlijke kraamzorg maakt gebruik van warmtezorg en natuurlijke producten

Natuurlijke kraamzorg maakt gebruik van warmtezorg en natuurlijke producten. Dit betekent gebruik maken van wollen dekentjes/kleertjes, van natuurlijke producten zoals kamille en veel meer met warm waterkruiken werken. Rust en warmte zijn kernbegrippen. En aandacht hebben voor de belangrijke dingen zoals het belang van aanraken en aangeraakt te worden. En goed leren kijken naar je kindje en wat daarvoor belangrijk is.

Een open houding, respect, empathisch vermogen, echtheid tonen en je kunnen aanpassen in een gezin zijn belangrijke beroepshoudingsaspecten.

### Wat is anders dan de reguliere kraamzorg?

- Verschonen zonder warmteverlies
- Waarom een muts?
- Kamillespoeling
- Kamille buikwikkel
- Aandacht voor de rust in de kraamkamer



### Verschonen zonder warmteverlies:

Het aankleedkussen met een hydrofiel luier in een driehoek verwarm je met een kruik voor, je legt er tegelijk een luier en een romperje op. Dit dekt je toe zodat de warmte op het aankleedkussen blijft.

Het aankleedkussen met een hydrofiel luier in een driehoek verwarm je met een kruik voor, je legt er tegelijk een luier en een rompertje op. Dit dekt je toe zodat de warmte op het aankleedkussen blijft.

Voordat je het baby'tje pakt maak je alvast een kommetje met lekker warm water om de billetjes schoon te maken. De baby wordt verschoond dan haal je de kruik weg maar laat wel de kleertjes erop liggen. Je zorgt dat het kindje lekker warm ligt. De sokjes gaan als eerste uit zodat je kunt voelen of de baby het helemaal lekker warm heeft. Anders moet je daarvoor gaan zorgen.

Verschonend doe je met warm water en wattenschijfjes. Omdat het kindje geen koude doeken aan zijn billetjes krijgt, gaat het minder huilen en is er minder stress. Je droogt de billetjes met de punten van de hydrofiel luier af. En dan lekker de warme luier erom heen en je zult merken dat de baby minder huilt.

### Waarom een muts?

Doordat een baby een relatief groot hoofd heeft en een open fontanel verliest het snel warmte. Deze warmte heeft de baby nodig om zichzelf te leren voelen en organen en hersenen te ontwikkelen.

Een muts helpt de pasgeborene te beschermen tegen alle prikkels. De gevolgen van teveel prikkels kunnen zijn: huilen, spugen, darmkrampjes en groeiachterstand

De warmteregulatie van een pasgeborene is nog niet helemaal ontwikkeld. Dit komt omdat het warmteorgaanisme nog ongevoelbaar is daardoor kunnen ze hun temperatuur niet goed bijsturen. Het ontwikkelen gebeurt op basis van warmte- en koude aanbod.

**Let op:** Een baby met een dikke bos haar heeft van nature al een muts op. Een baby met een kaal hoofd kan dag en nacht een muts dragen. Voel regelmatig aan de handen en de onderzijde van de voeten



### Gebruik van kamille:

Kamille brengt warmte, reguleert de lucht en water met warmte. Het werkt licht ontstekingsremmend en ontsmettend. Het heeft ook een licht ontspannend effect op maag en darmen.

**Kamillespoeling:** Verzacht en ontsmet de hechtingen/ aambeien

- Maatbeker met deksel
- 2 eetlepels van gedroogde kamillebloemetjes (bij de tuinen te koop)
- 1 liter kokend water
- Thermoskan
- Waterflesje
- Theezeefje of koffiefilter

Het kokende water giet je op de kamille in de maatbeker en dit laat je afgedekt 10 min. staan trekken. Na 10 min zeef je het door het theezeefje in de thermosfles.



**De kraamvrouw:** giet 1/3 de kamillethee in een schone maatbeker en vult aan met 2/3 water. Dit giet je tijdens het plassen langs de vagina zodat de urine wat dunner wordt en minder prikt bij je hechtingen.

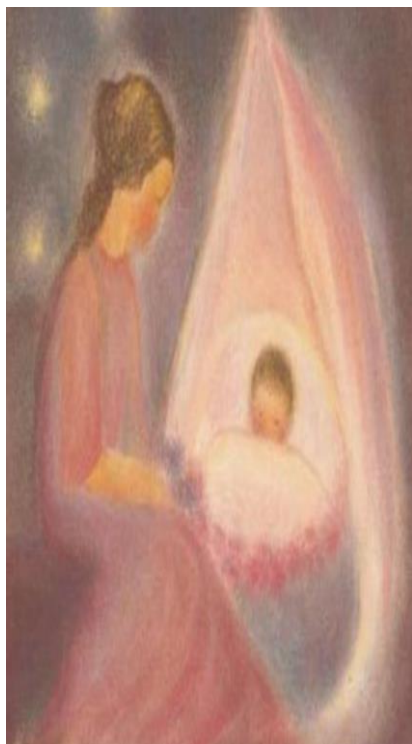
**Kamille buikwikkel:** (kraamvrouw/baby) Kamille verwarmt door en door en bevordert de ontspanning tijdens de naweeën bij de kraamvrouw en de darmkrampjes bij de baby.

**Kraamvrouw:** Vul warmwaterzak en leg er een stukje katoen met kamilleolie op (te grootte van een 2euromunt). Stop dit lapje met olie in een plastic zakje en leg dit op de kruik om het voor te verwarmen

De buikwikkel leg je met de kruik in bed zodat de kraamvrouw gaat plassen. Als de kraamvrouw terug komt haal je de kruik weg en zorg je dat de kraamvrouw met de buik bloot op de wikkel ligt. Je legt het stukje katoen onder de navel met het wolletje erop en de wikkel eroverheen dit plak je dicht met tape, zorg dat alles glad zit. De pyjama eroverheen, de vrouw lekker inpakken en de kruik bij de voeten. De kraamvrouw kan lekker gaan rusten.

**Baby** Doe hetzelfde gebruik een kleiner stukje katoen dan in de luier met de wol erop. De luier doe je daarna dicht de romper erover heen. Buikwikkel laat je zitten tot de volgende voeding.

## Natuurlijke kraamzorg wat is dat nu?



Geschreven door: Annemieke Vogelzang,

### Rust in de kraamkamer

Voor het herstel van de moeder is het belangrijk dat er rust heerst in de kraamkamer. Dit werkt door in de binding tussen moeder, vader en kind. Ouders krijgen zo de gelegenheid om in alle rust hun kind te leren kennen. Ouders krijgen zo de rust om hun kindje te leren kennen.

Dit is een van de redenen dat zoveel mogelijk telefoons en laptops uit deze kamer te weren. Ouders kunnen zo onverdeelde aandacht voor hun baby hebben en op de tekenen reageren die hun kindje geeft.

Zoveel mogelijk de gordijnen dicht dat er een aangenaam sfeer hangt er mag wel een lamp aan maar wel gedempt. Indien mogelijk kunnen de gordijnen gebruikt worden om een gedempte sfeer te creëren, waar wel een lamp met gedempt licht kan zijn. Dit om te zorgen dat er zo min mogelijk prikkels zijn voor het kindje maar ook zeker voor de kraamvrouw dan heeft ze ook de tijd om goed te herstellen en de borstvoeding op gang te brengen.

Door een vast dagritme zoveel mogelijk te bewaken zorg je dat de er rust, reinheid, regelmaat heerst waardoor de kraamvrouw tijd voor ontspanning heeft maar ook meer zelfvertrouwen ontwikkelt doordat ze haar kindje beter leert kennen.

### Achtergrondinformatie:

#### Boeken:

- Warmte van Edmond Schoorel
- Uitwendige therapieën van Ina Emous-van der Kooij enz.
- Warmte, kleding en gezondheid van Ina Emous-van der kooij en Katie Willink- Maendel



[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

Eindwerkstuk van de opleiding  
Natuurlijke Kraamzorg, Mei 2016

--	--	--