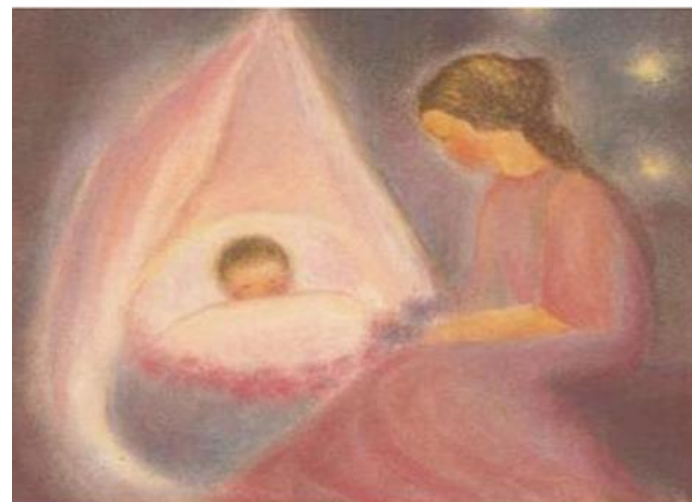




De warme cocon van geborgenheid in de
kraamweek



Deze brochure hoort bij de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.
Karin ter Wal, mei 2016

--	--

“Binnen een tijdsbestek van enkele uren wordt de baarmoeder van een knus nestje herschapen in een drukkende, zich samentrekkende spierwand, de grootste en machtigste spier van het menselijk lichaam, sterker dan de armspier van een atleet. De zachte omhelzing die een koesterende omhelzing was geworden veranderd nu in een verpletterende druk. Op het gezicht van de pasgeborene ligt geen gelukkige, vriendelijke glimlach, maar de gespannen, vertrokken uitdrukking van een gefolterde. Zijn kreten, die de ouders in hun angstige afwachting als muziek in de oren klinken, zijn in werkelijkheid wilde kreten van blinde paniek om het abrupte verlies van intiem lichamelijk contact.”

Desmond Morris in “Baby’s”



De mens blijft zijn hele leven verlangen naar geborgenheid, omhulling, zoals in de baarmoeder.

De schrijver Midas Dekkers heeft hier het woord “Thigmofilie” voor verzonnen. Thigmos is “tast” en filie is “houden van”. Een prachtig woord 😊

Kinderen spelen graag verstoppertje, opgewonden zoeken ze de beste schuilplaats. Beschut, er even niet zijn, verscholen, veilig.

Eenmaal volwassen blijven mensen schuilen, tegen de regen onder een paraplu of weggekropen onder een warm dekbed.

En elke vader laat zich op het strand weleens ingraven door zijn kinderen, alleen het hoofd nog boven het zand.

Een pasgeboren baby is nog niet zelfredzaam en moet nu opgevangen worden in de verzorgende omgeving van de ouders.

De net bevallen moeder heeft haar rust nodig voor een goed herstel, om de borstvoeding op gang te krijgen en te wennen aan het moederschap.

Tezamen met haar kindje mag zij verblijven in een cocon van warmte en liefdevolle aandacht.

Vanuit de Natuurlijke Kraamzorg zijn er verschillende manieren om in de kraamweek (en ook daarna) het gevoel van geborgenheid en veiligheid bij moeder en kind te verzorgen.

Omgeving.

Het prettigst is als de kraamkamer (ouderslaapkamer) in een gedempt licht gehouden wordt.

De gordijnen overdag nog voor een deel gesloten, om een rustige sfeer te geven.

Het wiegje staat dichtbij de moeder, want de baby is nog een geheel met de moeder.

Ook al is de navelstreng doorgesneden, ze zijn nog onzichtbaar met elkaar verbonden. Een blauw en roze (zijden) sluier om de wieg heeft een rustgevend effect op de baby, want dit benadert de kleur die het ervaart binnenin de baarmoeder.

Moeder en kind verblijven de eerste dagen het liefst samen in deze kamer, zonder te veel drukte en afleiding om hen heen.

Zo krijgen ze alle rust om aan elkaar te wennen en te genieten.

Moeder en kind.

Het (zijden) mutsje is een belangrijk attribuut bij de omhulling van de baby.

De fontanellen zijn nog open en het kindje is ontvankelijk voor prikkels van buitenaf. Een mutsje vormt een barrière hiertegen en voorkomt ook warmteverlies via het hoofd.

Het is voor moeder en kind heel voedend om veel huid op huid contact te hebben.

Dit is voor het kindje goed voor de tastzin en draagt ook bij aan het gevoel van diepe verbinding bij de moeder.

Het borstgebied van de moeder is regulerend voor de warmte van de baby.

Maar het kindje kan zijn eigen warmte niet vasthouden.

Door het ook nog met warme doeken te bedekken, blijft het aangenaam warm.

Als het in het wiegje gaat slapen dan kan het in een doek gewikkeld worden.

Begrenzing geeft een gevoel van geborgenheid.

Verschonen zonder warmteverlies en zachte warme massages dragen bij aan dit gevoel.

Bij verschonen zonder warmteverlies wordt het kindje zo min mogelijk ontkleed en worden de billetjes schoongemaakt met watten en warm water.

Voor de moeder is het belangrijk dat zij zich kan richten op haar kindje en het (borst)voeden.

Hiervoor krijgt zij alle gelegenheid in de rustige kraamkamer, waarin zij zich laat verwennen door haar kraamverzorgende.

