

## Het idee achter inwrijvingen

Tijdens de opleiding Natuurlijke Kraamzorg heb ik als kraamverzorgende geleerd wat een ritmische inwrijving voor de kraamvrouw kan betekenen. Ritmische inwrijvingen zijn ontwikkeld vanuit de antroposofie. Door de ritmische inwrijving wordt niet alleen de huid van de mens aangeraakt, maar reik je ook dieper en probeer je de mens te ontmoeten. Een ritmische inwrijving geeft niet alleen rust maar stimuleert ook. Ritme is stromend, vloeiend en de bewegingen zijn steeds weer een beetje anders. Je kunt door ritme gedragen worden en er kracht uit putten. Bij een inwrijving wordt etherische olie gebruikt die volgens een bepaald patroon ritmisch en zacht op de huid wordt aangebracht in een herhaalde beweging om het zelfgenezende vermogen van de mens aan te spreken. Dit gebeurt heel rustig en wordt dan ook met zorg, aandacht en warmte uitgevoerd. Een inwrijving is anders dan een massage. Bij een inwrijving wordt er geen druk uitgeoefend. Een inwrijving gebeurt met een subtiele zachte ritmische aanraking. Verder let de kraamverzorgende er op dat U verder goed warm toegedekt bent bij een voetinwrijving en lekker warm ligt met een kruik. Het beste moment is voordat het middagslaapje genuttigd wordt. Belangrijk is dat U in een rustige aangename prikkelarme omgeving verblijft, zodat U na de inwrijving ontspannen kunt narusten voor een goede uitwerking van de inwrijving.



## De bovenarm-schouderinwrijving

Het doel van een bovenarm-schouderinwrijving is om de melkproductie wanneer deze nog niet voldoende op gang is te stimuleren. Borstvoedingsolie of calendula olie wordt daarbij geadviseerd. Borstvoedingsolie van Weleda helpt daarbij extra de melkvorming op gang te brengen en ondersteunt het toeschieten van de melk tijdens het voeden. Het is goed de bovenarm-schouderinwrijving te doen voor het aanleggen van uw baby en te zorgen dat U verder goed warm toegedekt bent om daarna in alle rust uw kindje te voeden. Een kop warme bortsvoedings thee van Weleda of kamillethee drinken is als finisning touch ook aan te bevelen.



## De voetinwrijving

Het doel van een voetinwrijving is dat U makkelijker en beter uw slaap kunt vinden. Een kraamtijd geeft heel veel prikkels want het is een heel nieuwe fase in uw leven. Deze prikkels gebruiken veel energie die tot vermoeidheid kunnen lijden. Als U wakker bent zijn uw zintuigen actief en staan open voor prikkels van buiten, vooral voor licht en geluid. Om echt te kunnen slapen is 't, het beste dat deze openheid afneemt en de wakkerheid losgelaten wordt. Een voetinwrijving helpt U om los te laten en tot uzelf te komen. Het ritme van de bewegingen en de geur van etherische lavendelolie en de rust en aandacht heeft een positieve uitwerking. Lavendel staat bekend om zijn ontspannende werking en heerlijke geur. Daarbuiten is het ook nog een heerlijk verwenmoment en geeft het net iets extra's aan uw kraamtijd.



De ervaring leert dat kraamvrouwen bij een bovenarm-schouderinwrijving beter ontspannen door de ritmische inwrijving wat de bloedstroom tengoede komt en daardoor ook de melkproductie stimuleert. En de ervaring bij een voetinwrijving is dat kraamvrouwen beter inslapen, vaster slapen, uitgeruster zijn, alles hierna beter overzien en daar ook meer kracht uithalen. De gebeurtenis van de geboorte van een nieuw wonder in uw leven is bijzonder en verdient alle aandacht. De Natuurlijke Kraamverzorgende wil U hier graag in begeleiden.

**De handen dansen ritmisch rond  
en laten uw voeten kleuren  
Zacht wrijft ze deze aan  
Zodat ze helpen uw eigen krachten  
op te fleuren**

Voor meer informatie kunt U terecht op de site  
[www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting)

Deze folder heeft Anita Sittrop gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding  
Natuurlijke Kraamzorg.

# Inwrijvingen In het kraambed

