

De vraag geeft je antwoord

In de kraamperiode leren ouders de pasgeborene en elkaar kennen in een nieuw ritme. Stel vragen aan jezelf over de dingen die je ziet. Door vragen vindt je antwoorden die je overtuigen. Ze geven je houvast. Ze wijzen je de weg die je wil bewandelen.

Wat verteld mijn kind en hoe geef ik hem of haar wat het nodig heeft? Vertellen doet een baby met zijn klanken, uitdrukkingen, huidskleur, ontlasting, urine en gewicht. Als ouder kan je door te observeren en te signaleren een verschil uitmaken tussen mijn baby is oké en mijn baby is niet oké. Maar ook tussen aangenaam en onaangenaam in de kleinste details. De kleinste details kunnen samen een groot verschil uitmaken!

Goed en nog beter naar het kind kijken en ook naar hoe je zelf dingen ervaart en lijkt te doen, verruimen je blik (Helicopterview, een blik van bovenaf naar jezelf en je omgeving). Zie het als een uitdaging en laat het niet te zwaar voelen. Op het moment dat je te veel je best doet kan het fijn zijn om je hoofd te legen door dingen op te schrijven en er later naar terug te kijken. Je mag het los laten!

Je kunt een voeding ritme, slaap ritme, waak ritme, huilritme etc. herkennen als je er per dagdeel, per 24 uur, per week, per maand etc. naar kijkt. Kijk of je een terugkerend patroon herkent. Wat herken je en hoe zou je dit kunnen aansturen? Een grote mooie puzzel die door, met veel plezier samen te puzzelen, jullie mooiste en kostbaarste puzzel mag worden.



Warmte en bescherming

Als we de overgang van de baarmoeder naar de buiten wereld kleiner maken voor het kind mag het kind langzaam wennen aan zijn nieuwe werkelijkheid. Stap voor stap mag het vertrouwen opbouwen dat het goed is. Ook kan het kind op deze manier energie besparen voor zijn ontwikkeling.

De overgang kleiner maken doe je o.a. door het kind warmte en bescherming te bieden.

Je zou je af kunnen vragen, hoe kan ik mijn kind warm houden en bescherming bieden? Een antwoord zou kunnen zijn "door middel van kleding en materialen om het kind heen". Een ander antwoord zou kunnen zijn "door middel van mijn harte warmte, huid op huid en de liefde waarmee je het kind verzorgt".



Over welke eigenschappen moeten de materialen beschikken die het kind warm houden? Wol houdt warmte vast en zorgt er ook voor dat het teveel aan warmte afgegeven wordt. Het neutraliseert afvalstoffen. Het wil gelucht worden met als het schaap (niet in de felle zon). Een viekje kan je er apart uitwassen met een wol wasmiddel. Wol kan wel 30% aan vocht opnemen zonder vochtig aan te voelen. Het is rekbaar en soepel. Zijde heeft een perfecte vormkracht, bied bescherming en is sterk. Stof van wol-zijde combinatie is ideaal voor mutsjes en rompertjes. Eventueel ook voor de kledingstukken die daaroverheen gedragen worden. Katoen neemt goed vocht op en reguleert ook de warmte goed. Het voelt wel nat na vocht opname en houdt niet warm zoals wol. Katoen ondergaat een groot chemisch proces waardoor bio katoen de beste optie is, zeker als het kind allergisch blijkt voor wol. Voor de warmte kun je meerdere laagjes katoen over elkaar dragen. Synthetische stoffen binden geen vocht en stuwen warmte. Bij de aanschaf van baby kleding maar ook van wikkels, wieg bekleding, aankleedkussen en matrasje etc. kun je een goede afweging maken als

Je beseft wat stoffen wel en niet kunnen betekenen. Bij een baby wil je warmte behouden, je wilt dat de stof kan ademen en dat de stof puur en eerlijk is. Door bijvoorbeeld een oude wollen deken in stukken te knippen en deze te gebruiken op de aankleedkussen heb je al een veel aangename plek bereikt dan op enkel een plastic hoes met een katoenen overjasje. In deze creativiteit ligt ook een uitdaging. Ervaar het verschil.

Alle baby's hebben baat bij (de juiste) warmte. Op maat afgestemd, omdat we allemaal verschillend zijn. Vraag jezelf af "hoe voelt het in het nekje van de baby, fris, warm of klam", "wat laat de huidskleur zien", "maakt mijn kind tevreden klanken, geluiden", "zijn de voetjes aangenaam warm", ". hoe zou dit voor mij voelen als ik dit kind was". Als het kind goed omhuld is hoeft de kamer temperatuur niet al te hoog te zijn. (18/19 graden is goed). Zorg voor een zuurstofrijke omgeving.



Hoe stoffen kunnen voelen?

Stoffen kunnen op verschillende manieren worden gedragen en daardoor ook op verschillende manieren aanvoelen. Vraag jezelf af, hoe zou dit voor jou voelen? Een hemdje, romper, truitje, maillot, broekje, pakje, sokjes, slofjes, wegwerp luier, wasbare luier, Strak, wijd, in delen, uit een geheel, dik, dun? Welke stoffen bevat het wiegje, hoe warm kan het wiegje, wagenbak of ledikant worden door de grote van de oppervlakte daarvan? Hoe zou een wikkel of inbakerdoek voelen?



Ingewikkeld?

De baby inwikkelen kan een fijne overgang zijn van baarmoeder naar grote wereld. Het zorgt er voor dat de warmte goed bij het kind blijft. Daarbij geeft het rust en houvast. Als je je gaat afvragen of je het zelf fijn zou vinden hoor ik ook wel" het lijkt mij niet prettig als mijn armen ingepakt zijn". Een baby ervaart dit niet zo. Hij weet niet dat die zwaaiende onderdelen zijn armen zijn. Zou je het in dat geval misschien wel als prettig kunnen ervaren? Het zal het kind rust geven waar het kind zijn controle verliest in de onrust van zijn ongecontroleerde bewegingen. Zijn blik wordt rustiger en wakkerder en het kind leert ongestoord met zijn handjes om te gaan. In de loop van de kraamweek merk je dat het kind zijn temperatuur beter kan vasthouden. Dat het meer energie heeft en langere periodes wakker is. De mondhoeken vertonen lach trekjes. Het kind is sterker geworden, meer op aarde en gewend aan het hier en nu. Wanneer heeft hij zijn wikkel het meest nodig? Wanneer kan de wikkel weg blijven? Wanneer kan hij op zijn buikje liggen? Het is goed houdingen af te wisselen en te letten of het kind geen voorkeurshouding ontwikkeld. Waar lijkt het kind behoefte aan te hebben en in welk dagdeel?

Verhoudingen

Buiten de materialen keus om, kun je ook naar de verhoudingen van het kind kijken. Zijn hoofdje is ongeveer een derde van zijn lichaam. Door zijn hoofdje bescherming te bieden heb je al snel warmte gewonnen. Een wol-zijde helmmutsje is een mutsje met lange touwtjes die je onder de armen door strikt. Dit mutsje zorgt voor bescherming waarbij het voorhoofd vrij blijft. Het voorhoofd is het meetinstrument van het kind voor zijn warmtehuishouding.

