

Warmte is een eerste levensbehoefte! In deze folder vertel ik waarom.

De geboorte betekent voor het kindje een immense verandering. In de baarmoeder was het kindje warm en geborgen, afgeschermd van de wereld. Na de geboorte is het van groot belang dat het kindje in contact komt met warme liefde en aanraking. Zo ontstaat werkelijk contact. Het eerste contact heeft de baby via zijn huid met zijn talrijke zintuigen. Elke aanraking wordt meteen in het geheugen en gevoel opgeslagen. Door warmte en omhulling voelt het kindje zich veilig en beschermd.

Het warmteorganisme

Het warmteorganisme van de mens moet goed verzorgd worden. We kennen de warmte van het hart en de huidwarmte. Zowel de warmte van het hart (het innerlijk) als de warmte van de huid (het uiterlijk) zijn nodig om echt in contact te komen met onszelf en onze omgeving. De wisselwerking tussen lichaam-ziel-geest ontplooit zich in de warmte. Een gezond warmteorganisme is nog niet klaar bij de geboorte en moet zich nog verder ontwikkelen. De eerste drie jaren zijn van groot belang voor de verdere ontwikkeling van het kindje.

Warmte en kleding

Warmte voor het kindje brengt rust, ontspant, voorkomt darmkrampjes en overprikkeling. Een baby die het lekker warm heeft, voelt zich behaaglijk en geborgen en kan zich optimaal ontwikkelen. Goed ademende kleding speelt daarbij een belangrijke rol.

- Een mutsje is van belang voor warmte en omhulling.
- Ook het wikkelen, het omhullen van de baby in doeken, zorgt voor warmte en begrenzing. Let op voldoende bewegingsruimte voor een gevoel van gemak.

Zorg voor warme kleertjes van natuurlijk materiaal zoals wol en zijde. Er zijn wollen of wol met zijde hemdjes die net zo dun en soepel aanvoelen als katoenen hemdjes.

Wol

- Wol heeft een verwarmende werking.
- Wol heeft het vermogen om tot 40% van het eigen gewicht in vocht op te nemen. Zelfs bij sterke transpiratie zal het dus niet koud en klam aanvoelen zoals bij katoen.
- Merinowol wordt het meest gebruikt, deze is zeer zacht en kriebelt niet.

Zijde

- Zijde neemt ook zeer goed vocht op en is net als wol warm in de winter en koel in de zomer.
- Zijde heeft van nature een verzachtende en helende werking op een gevoelige huid en bij eczeem.



Warmte en verzorging

Bij het verzorgen is het van belang goed te letten op de temperatuur en de kleur van de baby.

Aandachtspunten bij de verzorging van de baby:

- Je verzorgt met warme handen en warme aandacht.
- Je verschoont zonder warmteverlies. Verlies van warmte betekent het verlies van energie. Zorg voor warme voetjes en een warm lijfje.
- De baby laat je slapen in een – zo nodig verwarmd – bedje in een beschutte omgeving buiten tocht- of luchtstroom van raam of deur.
- Zo mogelijk plaats je het bedje in een hoekje
- Gebruik bio-katoenen lakentjes en een wollen dekentje.



Wil je meer lezen, kijk dan op:

www.schaapskieren.com

www.obilot.nl

www.mijnhemeltje.nl

www.natuurlijkekraamzorg.eu

www.natur-el.nl

Of een van de volgende boeken:

1. Warmte – Edmond Schoorel
2. Wol en zijde – W.Chr. Simonis
3. De eerste zeven jaren – Edmond Schoorel
4. Groeiwijzer - Paulien Bom en Machteld Huber
5. Regelmaat en inbakeren - Ria Blom



Deze folder is gemaakt door Gré van Dijk-van 't Klooster, kraamverzorgende bij Yunio, als eindopdracht van de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2015-2016.

Natuurlijke kraamzorg



Het belang van warmtezorg voor het kindje