

* hechting * drijven * aanraking * ontspanning * huid* waarneming * ritueel * tastzin * vertrouwen

Het badwater is aangenaam warm: 37 graden, controleer met je pols of elleboog. Het water koelt snel af, houd daarom het badje de eerste tijd kort, een minuut of vijf.

Geborgenheid

Ook warmte in de vorm van liefdevolle aandacht en aanrakingen zullen je baby zich veilig en prettig in z'n lijfje laten voelen.

Het optillen van aankleedkussen naar het badje kan je baby onrust geven omdat hij geen houvast meer heeft. Houd daarom veel contact met zijn lijfje, terwijl je hem rustig optilt.



Eén hand/pols onder zijn schouders door richting het achterste armpje, de andere hand onder de billen met de duim tussen de been-tjes (stuitgreep). Dat geeft veiligheid.

Laat je baby's lijfje langzaam helemaal in het water zakken, oortjes onder water en een warm nat washandje op zijn borst, voor warmte en houvast. Verzacht je greep; laat je kind drijven op je hand en doe verder niets, zodat hij rustig tot ervaren kan komen.

Als je kind erg onrustig is kun je hem in een hydrofiele doek gewikkeld in het water laten zakken; door deze begrenzing kan hij zich veiliger voelen. Wat ook kan helpen is als hij de badrand voelt.*

Als je merkt dat het genoeg is vertel je hem dat je hem uit bad gaat tillen. Houd hem weer tegen je aan (ook al word je nat) terwijl je hem rustig naar het aankleedkussen tilt.

Wikkel je kind van top tot teen in de doeken en geef houvast door hem met doek en al tegen je aan te houden, je handen om zijn lijfje en hoofdje. Geef hem de tijd om tot rust te komen..

Je kunt met je handen zijn lijfje op de tast afgaan en hem op gevoel afdrogen.

Als je kindje nu wil drinken is dit een fijn moment, lekker huid op huid.

Bij een droge huid kun je je kindje daarna rustig met olie insmeren. Zorg hierbij, en bij het aankleden, steeds voor warmte door hem toe te dekken waar het kan.



*Een bademmer kan je kind ook een veilig gevoel geven maar dit vraagt wat handigheid van de ouder. Die kun je ook prima gebruiken als je baby wat groter is.

Regelmaat

Door je baby op een vast moment te baden wordt het voorspelbaar en ontstaat er een ritme dat je baby gaat herkennen. Dat geeft houvast. Praat zachtjes tegen je baby en vertel hem wat je gaat doen en wat hij kan ervaren. Door dezelfde handelingen (bijv. een liedje zingen of een zacht muzikje) wordt het badderen een steeds fijner ritueel.

Meer informatie: www.natuurlijkekraamzorg.eu
Deze folder is gemaakt door Ingeborg Kuijers als eindopdracht voor de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg, jaar 2015-2016