

* aandacht * water * geborgenheid * zintuigen * ervaring * veiligheid * rust * ritme * zacht * warmte

BADEN in RUST & WARMTE



Prikkels

Bij de geboorte komt het kind vanuit zijn warme veilige zachte omhulling in een wereld vol met nieuwe indrukken zoals kou, lucht, geluiden, aanrakingen; voor hem harde gewaarwordingen. Ze komen ongefilterd bij hem binnen en hij kan deze prikkels nog niet verwerken.

Hij heeft tijd nodig om rustig aan zijn zintuigen te kunnen gaan gebruiken en zo zijn binnen- en dan de buitenwereld te gaan verkennen.

Als ouder kun je je baby helpen door hem die tijd te geven. Door te zorgen voor **rust, warmte, geborgenheid en regelmaat** zal je kindje een gevoel van veiligheid en vertrouwen ervaren: een basis om later stevig in het leven te staan.

Rust

Het baden is veel meer dan alleen het schoonmaken van je kindje, het is een liefdevol ritueel, belangrijk voor de hechting tussen ouder en kind en voor het ontwikkelen van baby's zintuigen. Maar het brengt ook veel nieuwe indrukken met zich mee die voor onrust bij je kindje kunnen zorgen.

Daarom is het goed om te wachten tot je baby vijf (of meer) dagen oud is. Hij is dan al wat gewend aan het verschoond en verkleed worden en als ouder ben je inmiddels wat handiger en zekerder. Bovendien is je baby dan meestal weer aan 't groeien en houdt hij zich beter op temperatuur.

Een goed moment is een kwartier na de voeding. Je kindje is dan voldaan en ontspannen en kan alles rustig ervaren.

Zet het badje op een rustige tochtvrije plek. Zorg voor zacht licht en geluid. Kalme handelingen, in het tempo van je kindje zorgen ervoor dat hij alles kan blijven volgen. Dit zal hem doen ontspannen.

Eén keer per week in bad is de eerste maanden voldoende: het huidje droogt uit van water en het kost veel energie.

Tussendoor kun je het gezichtje, billen en de plooien in nek, oksels en liezen met water (en eventueel een natuurlijke en verzorgende olie of wasemulsie) wassen.

Warmte

Warmte is van groot belang voor je baby's ontwikkeling.

Verwarm de ruimte, het aankleedkussen en de kleertjes voor. Een warmtelamp boven de commode is helemaal prettig.

Laat je baby bij het uitkleden zo veel mogelijk ingepakt. Het truitje kan nog aanblijven als je eerst zijn billen met warm water schoonmaakt. Daarna wikkel je de hydrofiele doek waarop hij ligt om zijn billen en beentjes en ga je verder met de bovenkant.