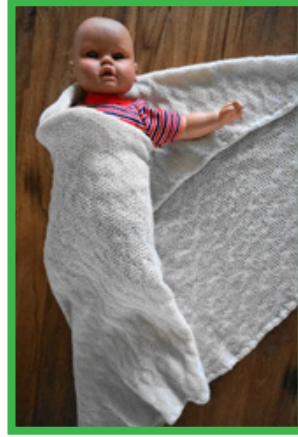




Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4



Stap 5



Stap 6



Het wikkelen van je kindje

Ik heb voor dit onderwerp gekozen omdat ik na de les van wikkelen het zelf al meerdere malen heb toegepast in een gezin en er heel enthousiast over ben. Ik heb ervaren dat door het inwikkelen het kindje rustiger werd door de omhulling en begrenzing van de wikkeldoek.

Deze flyer heb ik gemaakt als eindwerkstuk voor de opleiding: Natuurlijke Kraamzorg 2016

Gerry Vermeulen

Waarom het kindje wikkelen?

Pasgeborenen komen uit een warme, veilige en begrensde omgeving. De overgang van deze begrensde omgeving naar een onbegrensde ruimte is vaak heel groot voor een pasgeborene. Hun zintuigen staan volledig open en nemen alles, aan geluiden, prikkels, warmte en kou op. Deze hoeveelheid aan indrukken kunnen voor de pasgeborene verwarrend en onveilig zijn, en raken daardoor uit balans. Wikkelen kan een hulpmiddel zijn voor diegenen die zonder begrenzing weinig slapen. Dan kan het wikkelen een heel veilig gevoel geven. Je kunt beginnen met los wikkelen. Dat is het kindje wikkelen in een elastische doek van bv wol, zonder het echt vast te zetten. Vast wikkelen doe je als het loswikkelen niet voldoende helpt. Dit doe je met katoen of flanel.

Wat is wikkelen?

- Wikkelen is het begrenzen van schouders tot tenen
- Het beperkt de lichaamsbewegingen en onwillekeurige reflexen
- Voed het warmteorganisme, de tastzin en levenszin.

Is wikkelen veilig?

Wikkelen is veilig als er natuurlijke materialen en de wikkeldoek op de juiste manier wordt gebruikt. Wikkelen is een goed hulpmiddel en kan het kindje voldoende rust en bescherming geven de eerste tijd.

Indicaties om te wikkelen in de kraamweek

- Wapperende armpjes
- Te weinig slaap (korte slaapjes)
- Vaak wakker
- Veel huilen (krampjes).

Wat gebruik je bij het wikkelen?

Het beste is om natuurlijke materialen te gebruiken zoals wol, eenzijdig geruwde katoen en flanel. De rekbare stoffen zoals wol geven minder rust, maar wel voldoende warmte wat fijn is als kindje een lage temperatuur heeft. De katoen en flanel zijn soepele stoffen en blijven beter zitten. De wikkeldoek is een vierkante doek van 80/100 cm die vastgezet kan worden met een veiligheidsspeld of tape. Synthetische stoffen zijn onveilig omdat het niet ventileert, de kans op warmtestuwing en verstikking is dan hoog.

Waar let je op bij het inwikkelen?

Stem de kleding af op de omgevingstemperatuur. Lekker behaaglijk niet te warm, niet te koud. Het nekje is een goede warmtemeter. Als de huid van je slapende kindje warm en droog is, is het goed. Voelt de huid klam, laat dan een laagje kleding of de deken in het bedje weg. Belangrijk is ook om het hoofd te bedekken met een mutsje.

Hoe wikkel je een kindje in?

Bij het wikkelen moet je opletten dat je de doek steeds weer op spanning brengt. De armpjes buig je naar boven op borsthoogte. Het wikkelen doe je stevig. Er moet nog voldoende ruimte zijn voor de beentjes om ze te strekken, i.v.m. ontwikkeling van de heupjes. Zie de foto's.

Wanneer wikkel je een kindje niet?

- Als het kindje koorts heeft
- Bij en infectie aan de luchtwegen
- De eerste 24 uur na vaccinatie
- Als kindje pogingen doet om naar de buik te rollen

Goede werkhouding

Een goede werkhouding voor jezelf en de ouders is, door staande aan de commode de baby in te wikkelen.

NB: Wikkelen is niet hetzelfde als inbakeren! Voor inbakeren kun je contact opnemen met het consultatiebureau van de JGZ bij u in de buurt.

Resultaat

Wij als kraamverzorgende kunnen in de kraamweek er toe bijdragen, door te vertellen wat het belang van wikkelen kan zijn voor het kindje. Dat door de begrenzing, omhulling en warmte er meer rust is, minder krampjes en een betere groei. Dat geeft de ouders zelfvertrouwen voor de ontwikkeling in de toekomst.

meer informatie vindt u op www.debakermat.nl

Voor de wikkeldoek: www.mijnhemeltje.nl

Boek: regelmaat brengt rust. Ria Blom.