

NATUURLIJKE KRAAMZORG

Wikkelen

Je baby inwikkelen geeft veel rust. Voor jouw kindje omdat die zich veilig en geborgen voelt en voor jou als moeder omdat je op deze manier je baby veiligheid biedt, maar ook je handen even vrij hebt om iets voor jezelf te doen.

Wikkelen is niet inbakeren. Wikkelen gebeurt met een flexibele wollen doek die warm houdt en ademend is.

Kleding

Ook de keuze van kleding kan een ander gevoel wekken bij een baby. Wol en katoen ademen goed, in tegenstelling tot synthetische materialen.

Deze kunnen wel zacht aanvoelen maar hebben niet dezelfde vocht en warmte regulerende kwaliteiten. Bovendien houdt bijvoorbeeld wol goed warm zonder dat het te warm wordt. Je kunt daarom gerust een wollen wikkel doek, wollen rompertjes en sokjes of een wollen muts gebruiken. Warmte ontspant het lijfje en maakt je baby rustig. Je baby heeft zo een warme omhulling. Ook het immuunsysteem werkt in warmte beter.



Wat bied jouw Kraamverzorgende ?

In dit artikel wil ik je daar iets over vertellen.

Een Natuurlijk Kraamverzorgende ondersteunt jouw gezin. Zij helpt bij het bieden van geborgenheid. Dit is zichtbaar in de manier van oppakken tot in de wijze van voeden of inwikkelen. Dit kan rust geven.

En juist rust is in de eerste weken het belangrijkste voor een baby!

Je baby oppakken en tegelijkertijd omhulling bieden kan je leren, net zoals je baby niet te laten schrikken door een snelle beweging. Verschonen, kan je doen zonder dat je baby daar veel last van heeft en er onrustig van wordt. En zelfs bij het verschonen kan je omhulling bieden.



Wat is geborgenheid?

In je baarmoeder heeft de ongeboren baby verschillende lagen van omhulling: de vliezen, de baarmoeder, en jou als moeder. Geborgenheid is de benaming voor het gevoel van je veilig en zeker voelen. Vanaf het moment dat de baby na de geboorte op moedersborst ligt voelt het zich veilig. Het kindje herkent het ritme van je hartslag, je stem en de geur van mama! Het geeft een warm en vertrouwd gevoel.



Een baby die tevreden is en zich vredig voelt is een baby die zich ook geborgen voelt. Als een baby zich geborgen voelt, dan zie ik een ontspannen en blij baby met vrijwel geen krampjes, geen onrust en vaak gaan de voedingsmomenten meer ontspannen.

Omhulling

In de Natuurlijk Kraamzorg speelt kamille een belangrijke rol

Bij buikkrampjes bijvoorbeeld maak ik daarvoor vaak een kamille buikkompres. Kamille kalmeert en dit buikkompres geeft daardoor verlichting voor de krampjes. Ook doordat het buikkompres verwarmt, geeft het omhulling aan jouw baby.

Zo krijgt je baby een omhulling van warmte en verlichting.



Ik werk sinds 2018 als kraamverzorgende bij Reset kraamzorg.

Toen ik in de Natuurlijke Kraamzorg het thema geborgenheid leerde kennen, sprak dit me onmiddellijk aan en gebruik ik het nu in mijn werk. Onlangs heb ik de opleiding tot Natuurlijk Kraamverzorgende afgesloten en kan deze zorg nu ook bij Reset kraamzorg bieden.

Dit artikel is geschreven als eindopdracht van de opleiding.

Linda Schmidhamer, Natuurlijk Kraamverzorgende.

Wil je meer van de Natuurlijke Kraamzorg weten?

Klik dan op onderstaande linkjes.
www.natuurlijkekraamzorg.eu

Webwinkels waar je benodigdheden kan kopen:
www.Ziloen.nl
www.wikkelfee.nl

Wat kan je als ouder doen om geborgenheid te bieden aan je pasgeborene?

Een pasgeboren kindje heeft vooral behoefte aan je aanwezigheid. Je kunt je baby in een draagdoek dragen of bij je nemen om in het begin de nodige geborgenheid en warmte te geven. Leg je baby bijvoorbeeld nog niet in een box, dat is nog te open en te koud. Een pasgeboren baby kan immers nog niet zijn warmte goed op peil houden. Een wiegje heeft bijv. een veel kleiner oppervlakte waardoor jouw baby zijn temperatuur beter op peil kunt houden. Een omhuld plekje voor je baby bootst die omhulling een beetje na. Stel je voor hoe jij behandeld zou willen worden nadat je uit een lekker warm bad bent gestapt.

Bij het dragen van een baby, vooral in de eerste levensweken is er contact met de warmte van de ouder en hoort je baby de geluiden van je hart en je darmrommelingen. Deze geluiden stellen gerust en hiermee kan je de behoefte naar aandacht of contact vervullen.

De behoefte aan aandacht bij een baby is er maar niet bewust de baby neemt het leven zoals het komt. Dus de baby heeft aandacht (warmte en geborgenheid) nodig en dat krijgt het kindje ook als de ouders tijd maken in hun planning en rust en aandacht hebben om dat tijdens het verschonen en voeden te geven. Je kunt tegen een kindje praten of zingen. Het eigen stemgeluid van de ouders herkent het kind en voelt zich met dit bekende geluid omhuld en veilig.

