

Meer(ing) aandacht in de Natuurlijke Kraamzorg



'O dat zijn er twee!'. Mensen kijken altijd met ontzag naar de ouders, als ze in een wagen niet één maar twee baby's ontdekken. Je ziet ze denken, dat is veel werk. En dat is ook zo, je hebt je handen vol.

Als je dan in dit Coronatijdperk veel thuis bent, krijg je in deze tijd veel onduidelijke informatie via, facebook, t.v., kranten. Je hoort allerlei dingen die angsten kunnen oproepen. Je dacht net dat je in je leven alles goed had geregeld, blijkt dat er nu even geen 'zekerheden' zijn. En de angsten die je dan bekruipen, blijken juist niet helpend te zijn en misschien zelfs wel de 'superspreader' is en dus een slechte raadgever.

Daar schreef Rudolf Steiner al over:

" Wanneer je niets anders kunt bedenken voor jezelf, dan angst voor de ziektes welke zich rondom jou afspelen in een epidemisch verlopende ziektehaard, en in de nacht gaat slapen met deze gedachten aan angst, dan worden onbewuste nabeelden en beeldkrachten - doordrenkt van angst, in de ziel geschapen. En dit is een goede bedding, waarin ziektekiemen zich kunnen nestelen, gedijen en een prettige voedingsbodem vinden." Uit: GA 312 Rudolf Steiner.

Deze tijd brengt je ook tot stilstaan, tot nadenken en aandachtig zijn terwijl dit helemaal niet altijd vanzelfsprekend is. En helemaal niet als je zoveel gemengde gevoelens hebt bij het krijgen van je tweeling: vol geluk, blijdschap, ontroering, maar tegelijk ook veel onzekerheid van financiën, wonen en gezondheid. Als Natuurlijk Kraamverzorgende zie ik in jou en je baby's meer dan alleen maar een fysiek lichaam bestaande uit botten, spieren en zenuwen. Ik ben geïnteresseerd in de mensen die mij vragen en bied kraamzorg die óók 'aandacht' geeft aan datgene wat in het leven misschien niet direct zichtbaar is. En hoe werkt die aandacht? Ga er maar even rustig voor zitten, want dat wil ik je graag vertellen.

Op de dag dat ik dit artikel schrijf, heb ik mij net ingeschreven voor mijn onderneming in de kraamzorg: Meer Aandacht. Als Natuurlijk Kraamverzorgende zie ik de mens als bewoner van twee werelden. Vanuit het hemelhuis wordt een kind geboren in het aardehuis.

Dat geboren worden van een kind, gebeurt niet in één keer. Dat is een langzaam proces. Door alle indrukken vanuit de buitenwereld wordt zijn innerlijke wezen geleidelijk gevormd. Die indrukken kunnen uitgroeien tot bewuste waarnemingen. Deze dragen bij aan de kleur van de kinderziel volgens Edmund Schoorel.

Aandacht voor indrukken van de baby's

Alles wat er in de eerste week, rondom je baby's gedaan wordt, gevoeld en gedacht worden, komt binnen bij de kinderen. Ze zijn nog volkomen open en hebben een grenzeloos vertrouwen naar de omgeving toe. Voor hen allebei is dus elke indruk nieuw. Elke geur, elk geluid, elke beweging nemen ze op en proberen ze in zichzelf een plaats te geven. Dit

gebeurt bij hen allebei op een verschillende manieren. Daar kan je ze als ouders al in leren kennen. Wanneer hier tijdens de kraamweek en erna niet opgelet wordt, kan dit de pasgeborenen te veel worden en gaat dan een potje huilen. Het kind huilt de nieuwe indrukken als het ware 'eruit'.

Aandacht voor warmte

Eieren worden met behulp van warmte uitgedroogd, vruchten worden rijp van warmte, bij het koken van voedsel wordt warmte aan het eten toegevoegd, waardoor het een versneld rijpingsproces ondergaat. Concluderend van deze voorbeelden kun je zeggen dat warmte iets in gang zet. Edmund Schoorel, antroposofisch kinderarts, zegt ook wel: zonder warmte staat alles stil.

Ik focus mijn vorm van kraamzorg op warmtezorg. Vanuit de antroposofie is warmte een medium om iets in gang te zetten. Het is dus een brug van het een naar het ander. Als je, zoals ik het idee had om Natuurlijk Kraamverzorgende te worden, in werkelijkheid wil omzetten, heb je 'bezieling' = warmte nodig. Wat ik merk bij een pasgeborene die het koud heeft, zijn krampjes, het slaapt onrustig. Verschonen zonder warmteverlies draagt er aan bij dat het kindje minimaal op 37 graden blijft. Zorg voor mensen is dus 'warmtezorg'.

Ik maak mij als kraamverzorgende zorgen wanneer de baby koude voetjes heeft. Dit belemmert namelijk hun ontwikkeling. Een kindje ontdekt middels kleding wat voor lijf het krijgt. Kleding is een tweede huid, die onze lichaamshuid ondersteunt in zijn functies. De huid is een zintuig waarmee je de omgeving waarneemt. Wol, zijde en katoen zijn voorbeelden van natuurlijke materialen. Kleding die overtollige warmte af kan nemen en tegelijkertijd geborgenheid en omhulling verzorgt, zoals wol.

Als we naar tweelingen en warmte kijken, moeten we teruggaan naar 1995. In dat jaar ontdekte een Amerikaans ziekenhuis dat de vroeggeboren tweelingen sneller groeien en eerder hun achterstand inhalen als ze samen in één couveuse worden gelegd.



Diverse studies zijn daarna gedaan en veel kregen dezelfde resultaten: hartfunctie verbeterde, ademhaling rustiger en hoeveelheid zuurstof nam toe. Baby's zijn minder gespannen, hun motorische ontwikkeling verbetert en hun groei gaat sneller.

Warmte bieden, door middel van 'co-bedding', heeft dus echt baat.

Dan heb je ook nog emotionele warmte volgens Schoorel. Ook als ouder. Hoe ga je met je kindjes om? Warmte in de ziel verbindt en koelte geeft afstand. Het gaat dus over aantrekken en afstoten, over verbinden en losmaken.

Wanneer je vervolgens warmte genoeg hebt, kan je 'ik' tegen jezelf zeggen. Je voelt je stevig in het leven staan en zit goed in je vel. Zulke momenten ken ik en geef daar blijk van want Ik durf op dit moment hardop te vertellen dat ik ga starten als ondernemer in de Natuurlijke Kraamzorg. Maar ik kan me ook mindere momenten in het verleden herinneren dan voel je je geen 'ik', je bent het kwijt, bijv. toen ik erg misselijk was tijdens een zwangerschap.

Warmte op fysiek niveau, de energiehuishouding, emotionele warmte en de ik-warmte heb je als kraamvrouw nodig en de verzorging hiervoor geef ik tijdens de kraamtijd. Door mijn enthousiasme en bezieling voor dit vak, en mijn eigen ervaring als moeder van een tweeling weet ik welke ondersteuning in gezinnen nodig is en dat ik dat kan geven. Het is tenslotte niet niks als het gezin ineens zich uitbreidt met 2 kleine mensjes die nog alle verzorging nodig hebben.

Bij een tekort aan één van die verschillende warmtes is er meer kans om uit balans te raken. Dit heeft vaak als gevolg dat je ziek wordt, je ongelukkig voelt en er niet uitkomen wie je bent. Voorbeelden zijn er ten over, zoals snotterende neuzen door het eindeloos verkouden zijn, of dat een kind moeilijkheden ondervindt met het hechten en niet gemakkelijk een relatie aangaat of het op veel latere leeftijd last krijgen van reumatische klachten. Wie denkt dat er dan nog aan dat de oorzaak misschien wel in de vroegere kindertijd zou kunnen liggen?



Aandacht voor omhulling

Je kindjes worden uit de wereld van veilige omhulling geboren. Na de geboorte is iedere aanraking daarom een ware ontmoeting voor je kindjes. In de baarmoeder is het al voortdurend aangeraakt door het warme vruchtwater. En als eerste moet het zich daar in zijn huid ont-wikkelen: eerst je lijf in – dan de wereld in.



Die huid moet na de geboorte zich ook verder ontwikkelen. Het babyhuidje heeft bijvoorbeeld nog geen opperhuid die kan sluiten en openen. Het neemt daardoor alles snel op. De huid is dus als het ware een brug die de baby scheidt én verbindt met zijn of haar omgeving. Vanuit de Natuurlijke Kraamzorg adviseer ik je om je kindjes te hullen in natuurlijke materialen. Een natuurlijk materiaal zoals wol, ademt goed, omhult en verwarmt. Veel tweelingen worden klein geboren en verliezen snel hun warmte.

Ideaal om ze dus te wikkelen in een soepele wollen doek. Zo kunnen ze de warmte goed bij zich houden en geeft de begrenzing een veilig gevoel. Het bevordert tevens een gezonde, rustige slaap.

En tot slotte aandacht voor het ritme

We kennen ritmes als de seizoenen, als onze hartslag, onze ademhaling, maar ook zeker in muziek. Ritme is enigszins voorspelbaar, het is een gevoel voor de juiste beweging op het juiste moment. Het is ook een proces: afwisselend een beweging naar buiten gericht en naar binnen gericht en een tot rust komen. Een ritmische voetinwrijving tijdens de kraamweek kan voor de kraamvrouw een goed hulpmiddel zijn om warmte te geven, omhulling te geven. Hierdoor kan zij ontspannen en even van de rust genieten om later weer haar aandacht aan de baby's te geven. Bij geven hoort ook ontvangen. En juist bij een ritmische voetinwrijving merk je dat de ritmische bewegingen helpen en ik ben blij dat ik dit haar kan geven, terwijl ik ook in deze tijd de juiste afstand hou.

Tot slot wat zeker niet bij mijn begeleiding mag ontbreken is het onder de aandacht brengen van gewoontevorming. In deze eerste dagen van de kraamtijd is er ook tijd om te kijken hoe je een ritme in je dagindeling kunt krijgen. Dit geeft gewoontevorming en helpt de kraamouders de dag en nacht

goed door te komen. De kindjes richten zich op het ritme dat aangeboden wordt. Als ouders kan je er op terugvallen en dat is een positieve ervaring en het geeft vertrouwen dat het gewoontelevens een dragende kracht in het gezin wordt. En vergeet niet, in Nigeria worden tweelingen op handen gedragen en worden ze gezien als god: ze brengen geluk, regen en goede oogsten.

Ik sluit af met een antroposofische spreuk van Rudolf Steiner die mij als tweelingmoeder in harmonie brengt en als kraamverzorgende in de Natuurlijke Kraamzorg uitdraagt.

Ik draag rust in me

*Ik draag rust in me,
ik draag in mezelf
de krachten die me sterk maken.
Ik wil me vervullen
met de warmte van deze krachten.
Ik wil me doordringen
met de macht van mijn wil.
En ik wil voelen
hoe rust uitvloeit
in mijn hele bestaan,
als ik me sterk maak
om de rust als kracht
in mezelf te vinden
door de macht van mijn streven.*

Meer lezen?

- Moederen – eenmalige uitgave – te bestellen op www.natuurlijkramen.nl
- Gebaren van leven – Annelies Sysmans - Studieschrift
- Het grote tweelingenboek – Coks Feenstra – ISBN: 978 90 6100 6923
- O jee het zijn er twee – Janneke Jonkman – ISBN: 978 90 225 8472 9
- <https://www.nvom.nl/kc-art/tweeling-in-de-baarmoeder/>
- <https://www.antroposana.nl/afdelingen/nieuws/449/2020-coronavirus-en-antroposofie>

Website

www.kraamzorgmeeraandacht.nl

Myrtthe Wodderman

Dit artikel is geschreven als eindwerkstuk van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019 – 2020