

Het belang van warmtezorg in de kraamweek



Veel mensen ontdekken dat ze heel veel warmte nodig hebben om zich behaaglijk te voelen. Zij hebben vaak last van koude handen en koude voeten die vaak verhinderen dat ze in slaap vallen waardoor ze het gehele jaar met een fijne warme kruik in bed liggen.

Kou is een onaangenaam gegeven, als je het koud hebt kan je je vaak niet focussen, je zoekt steeds een gelegenheid om je te warmen en je behaaglijk te voelen. Je voelt je verstijfd en het draagt niet bij aan je gemoedstoestand. Ik ken deze situaties uit eigen ervaring en weet daardoor hoe belangrijk warmte is en dat wil ik graag onder de aandacht van ouders en verzorgsters brengen omdat het zeker voor een baby van levensbelang is. Alle warmte die de baby niet zelf hoeft op te brengen komt ten goede aan de groei. Het enige waar je wel op moet letten is dat je de baby niet te warm kleedt of toedekt, dat kan een warmtestuwing veroorzaken wat gevaarlijk is. Het is daarom belangrijk om goede materialen te gebruiken en hierover vertel ik meer in dit artikel.

Warmteorganisme

Een pasgeborene die op de aarde komt heeft warmte nodig. De baby heeft negen maanden in een aangename temperatuur behaaglijk bij de moeder in de buik gelegen. Het warmteorganisme van de pasgeborene baby is nog niet ontwikkeld, dit gebeurt in de eerste drie jaar. Een baby kan zijn temperatuur nog niet goed zelf regelen. Door aandacht te geven aan de warmtezorg van de baby doormiddel van kleding, het gebruik van kruiken (voorverwarmd bed) en warme aandacht aan de baby te besteden, zal de baby zich beter in zijn lichaam thuis voelen, zich ermee verbinden, voldoende groeien en zich ontwikkelen.

"Alles begint met warmte. In de kou valt alles stil. Kou vatten is iets wat we in ons kikkerlandje maar al te goed kennen. 'Warm vatten' zou het omgekeerde kunnen zijn: gezondheid opbouwen."-Edmond Schoorel

Warmte & kleding



Foto Naima, kleding gemaakt door de kraamvrouw

De kleding is als een tweede huid. Het is daarom belangrijk dat de kleding prettig aanvoelt en van goede materialen is gemaakt. De kleding moet vocht kunnen opnemen en laten verdampen. Als het vocht niet opgenomen kan worden dan blijft het op de huid liggen waardoor het lichaam afkoelt. De keuze voor natuurlijk materiaal is daarom zo belangrijk. Vaak denken mensen dan dat je katoen bedoeld, maar juist katoen houdt vocht vast waardoor de baby afkoelt. Als Natuurlijke Kraamzorgverzorgster raad ik wol in combinatie met zijde aan.

Wol heeft ontzettend veel voordelen voor een pasgeborene. Het dragen van wol kan de temperatuurhuishouding ondersteunen en reguleren. Wol neemt 30 tot 40 % van het vocht op zonder klam of vochtig aan te voelen. Vaak denkt men dat wol wat kriebelt op de huid, eventueel kan je dan een zijden onderhemd of T-shirt er onder aantrekken.

Maar gelukkig zijn er veel verschillende soorten wol. Wat een hele fijne geschikte wol is, is Merino wol dat van het Merinoschaap komt. Het is mooi zacht van structuur waardoor het geschikt is voor kleding. De voordelen zijn verder dat het antibacterieel is waardoor je het niet vaak hoeft te wassen, alleen regelmatig even in de frisse lucht hangen (maar niet in de zon), het is slijtvast, het jeukt niet en het is vochtregulerend. Op het hoofd van de baby raad ik een wollen/zijde mutsje of een helmmutsje aan om warmteverlies tegen te gaan en dit draagt bovendien bij aan de prikkelreductie van de nog niet gesloten fontanel.

Warmte & bedje



foto Naima, bij een kraamgezin

Een onmisbaar hulpmiddel in de kraamtijd is de kruik. Voordat de baby geboren is, wikkel ik als een warm welkom, alle doeken en kleertjes om de kruik. Zo kan de baby in warme doeken omhuld worden. Ik raad je aan om het bedje ermee voor te verwarmen zodat de baby beter kan inslapen. Dit doe ik vooral om een koude-prikkel te voorkomen, bij een koud bedje zal het voor de baby wat lastiger zijn. In het bedje kun je een wollen deken gebruiken en een bio katoenen laken.

In het bedje vind ik het fijn om een lamsvachtje neer te leggen om op te liggen. Je legt onder het hoofdje een luier. De organisatie Veilig slapen heeft daar een andere mening over, omdat men stelt dat het de

warmte kan stuwen. In de praktijk heb ik dit zelf niet ervaren, de ouders letten er op dat de baby niet te warm is toegedekt.

Handelingen die bijdragen aan de ontwikkeling van het warmte organisme:



Het begint bij de temperatuur in de kamer, zorg dat die aangenaam is. Verder is het belangrijk dat je handen warm zijn. Als je vaak koude handen hebt, raad ik je aan wollen polswarmers te dragen. Als de baby schoongemaakt wordt, gebruik ik daarvoor handwarm water in plaats van billendoekjes: dit is voor de baby een aangename warmte ervaring en geen schrik van een koud doekje. Zo zal de baby minder snel gaan huilen, omdat dit aangenaam is. Zelf

gebruik ik warm water om de baby te verschonen. Om het warmte verlies zoveel mogelijk te beperken is het handig om tijdens het uitpakken van de baby voor de luier verschoning, de sokjes aan te houden.

Wikkelen

Als ik bij de gezinnen ben dan laat ik ze zien hoe ze de baby kunnen wikkelen. Het voordeel van wikkelen is dat de baby lekker warm blijft. Het kindje is omhuld en krijgt minder prikkels/ indrukken waardoor het zich veilig en geborgen voelt. Ik raad je aan om een bio katoenen rekbare doek te gebruiken of een doek van Merino wol. Deze wollen doek is ademend en van ventilerende kwaliteit waardoor de baby geen warmte stuwung krijgt.



De baby mag niet gewikkeld worden als hij koorts heeft en ook niet tijdens het voeden. Je moet er wel op letten dat het kindje de handjes vrij kan bewegen. Wikkelen draagt bij aan de ontwikkeling van een gezond warmte organisme. De baby leert zijn temperatuur beter op peil te houden en heeft minder last van darmkrampjes. Doordat de doek een duidelijk begrenzing geeft voelt de baby zichzelf en raakt het beter thuis in zijn lichaam.

wikkeldeken

Warme aandacht

Tot slot wil ik het hebben over aandacht voor je baby. Echte aandacht voelt als warmte en geeft de mogelijkheid voor een betere hechting aan zijn ouders en dat is van levensbelang. Zodra de baby geboren is, kan het bij de moeder liggen, het huid op huid contact is erg belangrijk. De baby voelt zich warm en veilig. Ook bij het voeden of als je de baby in bad doet, zorg dan dat je er met je aandacht bij bent, dat je niet over het hoofd van de baby heen een interessant gesprek hebt met iemand anders. Het betekent dat je aandacht helemaal bij het voeden is en bijvoorbeeld dat je je telefoon even in een andere kamer hebt gelegd zodat je niet afgeleid wordt.



Door de baby bewust te dragen en vast te houden wordt de tastzin opgewekt. Het tastzintuig zit bij de mens, dus ook bij de baby, over het hele lichaam in de huid. Veel ouders gaan vanzelf een baby wiegen als het op de arm ligt, door dit wiegen worden de tastzin en bewegingszin van de baby opgewekt en beleeft de baby zichzelf op een aangename manier. Het betekent dus dat de baby zichzelf gewaarwordt en zichzelf leert kennen. Dat is een aangename start in het leven!

Ik hoop dat het belang van warmtezorg in al die verschillende gebieden duidelijk is geworden. Want iedere ouder zal het met mij eens zijn: ieder kind verdient het om met warme aandacht, in liefde en geborgenheid op te groeien.

Wil je meer informatie over de benodigdheden?

www.natuurlijkekraamzorg.eu

www.schaapskieren.com

www.dalalounatuurlijk.nl

Wil je meer lezen?



Gezond hechten – Lois Eijgenraam, uitgever Christofoor.

Gezond hechten gaat over de verbinding die het (jonge) kind aangaat met zichzelf en de wereld. Te bestellen bij de boekhandel of Bol.com



Warmte – dr. Edmond Schoorel, uitgever Christofoor.

Alles begint met warmte. In de kou valt alles stil.

Te bestellen bij de boekhandel of Bol.com.

Naima Trabsini

Dit artikel is geschreven als eindopdracht van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019-2020