

Wikkelen met de wikkeldoek

Het liefst zou de baby bij jou willen blijven liggen, en dat is natuurlijk ook goed om te doen. De baby mist de tijd van het geborgen gedragen worden tijdens zwangerschap en je nabijheid. Maar jij wilt eigenlijk straks ook even kunnen slapen, zonder bezorgd te zijn of je baby nog veilig ligt. Je legt het in het wiegje... en dan begint je kindje te huilen.. wat nu?

Hoe kan ik de baby in het eigen wiegje leren gaan slapen?

Je kunt denken aan het wikkelen van je kindje wanneer het onrustig blijft, terwijl je zeker weet dat het voldoende gevoed en verzorgd is. Een kindje kan moeite hebben zijn/haar draai te vinden en te ontspannen, omdat het steeds wakker wordt van bewegende armpjes. Ook bij het op peil houden van de temperatuur van de baby, te veel kwijt raken van het geboortegewicht en bij darmkrampjes kan wikkelen een positieve bijdrage geven.

Welke werking heeft wikkelen?

Wikkelen geeft een omhuld gevoel, en koestert de baby. De zachtheid van de merinowol geeft daarnaast ook warmte, en door de ademende, absorberende en ventilerende kwaliteit van het natuurlijke materiaal houdt het de baby gereguleerd op temperatuur: het blijft warm, maar het stuwt de warmte niet.

Door de spanning die ik tijdens het wikkelen op de doek zet, voelt de baby een koesterende druk, en dat geeft een geborgen gevoel. Zo kan het kindje makkelijker gaan ontspannen.

Wat is belangrijk bij het wikkelen?

- de wikkeldoek is van liefst biologische merinowol, heeft een open gewerkt patroon en is rekbaar met het formaat 100 bij 80 cm. De wikkeldoeken van het merk Disana voldoen aan deze voorwaarden.
- de specifieke techniek van het wikkelen, waarbij de handjes uit de doek zijn, zodat het zichtbare voedingssignalen kan geven en de baby zich los kan maken als het te warm wordt.
- bij het voeden gaat de deken weer los
- met ongeveer 6 weken zal de baby zich meer gaan bewegen in zijn slaap, en dan is het belangrijk om geen losse dekens meer in het bedje te hebben.

De omstandigheden om te gaan wikkelen

Stap 1: De baby is gevoed en verzorgd, en is op temperatuur (36,6-37,5) en is niet ziek. Het blijft wat onrustig, en kan de draai niet vinden om te gaan ontspannen.

Stap 2: Geef de baby de kans om nog even een boertje te doen, houd het tegen je aan om kalm te worden.

Stap3: Je gaat de baby wikkelen, en dan kan het gewikkeld nog even zijwaarts liggen, met de deken schuin opgedekt. Zo kan de baby zich oprullen om te gaan ontspannen.

Stap 4: Wanneer de baby slaapt, kun je het heel voorzichtig terug draaien naar rugligging, en de deken recht opdekken. Zo kan de baby leren in het wiegje te slapen, en 'met zichzelf' te zijn. De baby slaapt nu op de rug, met de voetjes tegen het uiteinde van het wiegje, dekentje recht, op kin hoogte.



Baby Joep januari 2020

Elementen die aan de ontspanning bijdragen:

- de druk van de doek rondom het lichaamje, maar met de handjes uit de doek zodat de baby zich vrij kan maken. Eventueel een wantje of sokjes over de handjes aantrekken, zodat het niet in het gezichtje kan krabben.
- de warmte van de wol, die naast warm houden ook regulerend werkt.
- de rekbaarheid van het materiaal, dat mee rekt als de baby echt wil bewegen voorkomt een opgesloten gevoel
- door de vorm van de manier van wikkelen is de nek warm toegedeckt
- het werkt prikkel reducerend, de baby voelt zich beschermd tegen omgevingsinvloeden (geluid, luchtstromen) door de doek, die dicht eromheen zit, maar toch goed ventileert en niet opsluit, zoals bv fleece dit wel doet, waardoor warmte stuwung mogelijk wordt.

Hoe gaan we wikkelen? De methode

leg de doek neer in een ruit

sla de bovenste punt terug in de grootte van het hoofd

leg de baby op de bovenrand op oor-oog hoogte

bepaal wat het langste eind is, links of rechts

begin bij het kortste eind: aan deze kant leggen we het armpje over de borst.

Pak de doek, en breng op spanning, leg vast op navel. Pak nu over met andere hand, en de eerste hand glijdt 20 cm verder, en dezelfde hand brengt de doek 'omhoog' en wikkel onder de oksel achter de baby door: nu hebben we een mouwtje gemaakt. (plooi)

Dit doen we ook aan de andere kant, en zorgen dat de doek overall mooi glad ligt, rimpels en kreukels liggen niet lekker.

Nu hebben we een staart, je kunt er een enveloppe mee vouwen, maar de baby moet met de voetjes kunnen uitstrekken, het einde voelen, dit geeft een bodem aan het kindje. Je kunt van het eind ook een staartje draaien, zorg dan wel dat het kind zich kan uitstrekken, dus precies zolang als de voetjes komen bij uitrekken. De staart kun je in een rolletje voor het buikje leggen, zodat het zich niet meer op het buikje kan draaien.



En straks?

Al vaak zag ik dat kindjes rust vonden in het wikkelen, en zag ik ouders die enthousiast bleven wikkelen. Steeds als ik het kindje zie ontspannen denk ik: ohhhh wie dekt mij nog een keer zo lekker toe? Het idee is om het nabootsen van de omstandigheden in de baarmoeder ook weer af te bouwen, zodat je baby straks zelfstandig kan slapen, zonder losse doeken.

Wikkelen of bakeren?

Wikkelen is zogezegd een 'light' versie van bakeren, waarbij met de handjes uit de doek het kind gewikkeld wordt in een dekentje met het doel het kind te troosten. Bakeren is met de armpjes naar beneden, dus langs het lichaam, en dan strak ingewikkeld in een niet rekbare doek. Bakeren mag officieel in NL alleen in overleg met het consultatiebureau.

Slaap lekker allemaal!

Natuurlijk kraamverzorgende Clarissa Ruijgrok 14-5-2020

Dit artikel is geschreven door Clarissa Ruijgrok als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019-20

Meer lezen over natuurlijke kraamzorg?

www.natuurlijkekraamzorg.eu

Meer over warmte en het idee erachter: <https://www.antroposofischleven.nl/wol-warmte-en-de-antroposofie/>

Wikkeldoeken waar te koop:

<https://www.zaailing.nl/disana-wollen-omslagdoek-en-babydeken-lagoon-219.html>

Meer over onrust en prikkelbaarheid bij baby's: Regelmaat brengt rust van Ria Blom

Met dank aan Anton de Beer, een keurige HereBeer die 26 jaar geleden zijn plekje vond in het bedje van mijn dochter Quita.

Dank aan mijn moeder Vera, die de foto's maakte van het 'hoe te wikkelen' met Anton

Dank aan baby Joep

Kraamzorg Clarissa ©

