

## Wol en warmte zorg duur of duurzaam.

Het artikel gaat over het gebruik van wol in combinatie met warmte zorg. In mijn werk loop ik er vaak tegen aan dat de gezinnen wol duur vinden. Daardoor is de verleiding groot om met andere biologische producten zoals bio-katoen te starten in de kraamtijd.

Voor ouders is het belangrijk te weten dat katoenen kleding niet de warmte van hun baby vasthoudt. Dat betekent dus dat jullie baby meer moeite moet doen om zijn temperatuur stabiel te houden en daardoor minder energie over heeft om goed te drinken en te groeien. Toch is wol gebruik niet duur als je kijkt naar de bijdrage die wol levert bij een optimale start voor de ontwikkeling van het warmteorganisme in de mens.

Ik wil jullie graag het belang van wol in de Natuurlijke Kraamzorg uitleggen. En onderzoeken of de kosten van wol echt wel zo hoog zijn als je kijkt naar de kwaliteiten die wol oplevert in het gebruik voor jullie pasgeboren baby.

### → De geschiedenis van wol

Het schaap is zeer waarschijnlijk het oudste huisdier wat de mens kent. Al in de oudheid leverde het schaap de mens kleding, vlees en melk. Toen de mens het spinnen en weven onder de knie kregen, leverde het schaap de grondstof voor geweven kleding. Grieken en Romeinen droegen behalve de linnen kleding ook wollen kleding.

In Nederland kennen wij het Drentse Heideschaap en het Texelse schaap. Deze leveren grovere wol. Vroeger hadden we een hele wolindustrie in Nederland, maar tegenwoordig is er nog maar één spinnerij en enkele plekken waar machinaal gebreed wordt.

Australië is de belangrijkste producent van wol, dat geldt zowel in productieomvang als de kwaliteit. Merinoschape vormen het hoofd ras, dat fijne, zachte, sterke wol levert. Wol is ondenkbaar in onze samenleving.



### → Kwaliteit 's keurmerk

Om zeker te zijn van echte biologische wol is het verstandig goed te letten op het GOTS-keurmerk. GOTS staat voor Global Organic Textile Standard. GOTS is een internationale organisatie die aan de hand van strenge criteria bepaalt of een grondstof waarvan textiel wordt gemaakt biologisch is. Bij de productie van het kledingstuk let GOTS op het gebruik van organisch en biologisch materiaal, op goede en gezonde arbeidsomstandigheden en op zo min mogelijk belasting van het milieu.

Meer weten over het keurmerk: [GOTS-keurmerk](#)



## → Kwaliteit wol

Voor kleding en andere materialen voor de baby (en volwassenen) gebruiken we graag Merinowol. Per vierkante centimeter groeien er op een Merino schaap wel tien keer zoveel haartjes als bij andere schapen. De vezel is dus extra fijn waardoor het veel mindert irriteert op de huid van mensen. Door zijn vele huidplooien produceert een Merinoschaap wel 5 kilo wol per jaar. Het Merino schaap is een van de oudste schapenrassen ter wereld. Geliefd om de heerlijke wol die van hoge kwaliteit is.

Hier zie je een Merinoschaap, hij ziet er heel schattig en wollig uit.



## → Ontwikkeling warmteorganisme

Warmteorganisme is een ontwikkeling binnen in ons. Het is een samenwerking tussen onze organen. Deze organen hebben een vaste temperatuur nodig om goed te kunnen functioneren. Het is nodig dat je vanaf de geboorte het warmteorganisme gaat opvoeden.

Zowel de warmte van het hart (het innerlijk) als de warmte van de huid (het uiterlijk) zijn nodig om echt in contact te komen met onszelf en onze omgeving. Dit opvoeden gebeurt door voeding, eigen aanleg en het aanbod van buitenaf dus onze opvoeders spelen een belangrijke rol hierin.

In de eerste drie jaar ontwikkelt ons warmteorganisme de basis voor het leven. De mate van fijngevoeligheid wordt bepaald door het verzorgen van datgene wat je aanbiedt en de mogelijkheden tot ontwikkeling en de aanleg van de baby. Als er in deze drie jaar niet goed aan de ontwikkeling van ons warmteorganisme wordt gewerkt zal het bijna onmogelijk zijn om dit alsnog te ontwikkelen. Je kunt dan wel d.m.v. zelfverzorging leren dat je het lichamelijk en innerlijk warm genoeg hebt.

## → Warmtezorg in de Natuurlijke Kraamzorg

De geboorte betekent voor jullie baby een enorme verandering. In de baarmoeder was jullie baby warm, geborgen en afgeschermd van de wereld. Om de grote overgang na de geboorte zo soepel mogelijk te laten verlopen is een goede warmtezorg van levensbelang.

Warmte voor jullie baby brengt rust, ontspanning, voorkomt darmkrampjes en overprikkeling. Een baby die het lekker warm heeft, voelt zich behaaglijk en geborgen en kan zich optimaal ontwikkelen.

In de Natuurlijke Kraamzorg bieden we jullie een helpende hand bij het ontwikkelen van een goed warmteorganisme.

Belangrijk is het om de baby goed warm te houden van buitenaf omdat hij de weinige brandstof die hij nu zelf heeft het beste kan gebruiken voor groei en ontwikkeling. Deze blijft achter als er onvoldoende warmte aanbod is.

Qua kleding is het belangrijk dat het onderste laagje, dat wat de huid raakt, altijd van wol(zijde) is. Dus de romper en een wol/zijde strik mutsje. Wol (wol/zijde) laat door wat er te veel aan warmte is en houdt de warmte bij de baby zelf, dus geen overbodig warmteverlies. Daarnaast laat wol vocht door dus blijft de huid droog.

Bij gebruik van een mutsje is het belangrijk dat het voorhoofd vrij is, het voorhoofd is zijn thermosstaat, als je dit bedekt weet het lichaam niet of het aan het werk moet of niet. Extra laagjes die ademend en omhullend zijn van belang zoals bijv. een wollen Disana deken, hiermee verzorgen we een warme omhulling, die ook prikkels van buitenaf zo veel mogelijk buiten jullie baby houdt.

Een wollen onderlegger op het aankleedkussen geeft warmte en welzijn rondom de verzorging. Daarnaast observeren we de kleur van het gezichtje en voelen en tasten we de voetjes af bij de verschoning. Je kunt hieruit opmaken hoeveel ruimte en tijd jullie baby heeft om de handeling te accepteren.

Wij leren jullie de vaardigheden die nodig zijn om jullie kindje op te voeden in zijn warmteorganisme. Wij leren jullie hoe het warmteorganisme werkt. En wol heeft hier in een hele belangrijke rol.



met toestemming geplaatst

## → Duur of duurzaam

(Biologische) wol is een natuurlijke vezel en omdat het een slijtvaste vezel is, is het heel duurzaam. Hierdoor gaat een kledingstuk van wol jarenlang mee. Een wolvezel kan meer dan 20.000 keer worden gebogen zonder te breken. Dit maakt kleding van wol bijzonder sterk.

Enkele voordelen van biologisch wol zijn dat het materiaal ademend en zelfreinigend is. Daarbij houdt wol je warm in de winter en koel in de zomer door de stilstaande lucht tussen de fijne haartjes. Je lichaam koelt minder af als de omgeving koud is en verhit minder wanneer de omgeving warm is.

De leefomstandigheden van de schapen in de biologische veeteelt zijn veel beter dan die in de gangbare veeteelt. De bodem is vrij van verontreinigingen en er worden geen schadelijke chemicaliën gebruikt ter bestrijding van parasieten en schimmels op de vacht. Biologische wol wordt diervriendelijk geproduceerd, waardoor de productie wel wat lager ligt. Dit bepaalt mede de prijs van de wol.

Wol is duurzaam en van goede kwaliteit. Als je het zo bekijkt is het product de prijs wel waard. Als je dan kijkt naar het gebruik van wol producten in de kraamtijd kun je het zo gek maken als je zelf wilt. De kosten lopen dus op naarmate je meer dan de basis aanschaft.

Warmtezorg heeft wel wol nodig maar het is niet het enige benodigde om het warmteorganisme op te voeden.

## → Basis benodigheden wol producten in de kraamtijd

Om de warmtezorg op orde te houden werken we in de Natuurlijke Kraamzorg graag met wol producten. Wol en wol/zijde mix hebben de kwaliteit om warmte vast te houden, maar ook om warmtestuwing te voorkomen. Door een wollen rompertje aan te doen kan je kindje zijn warmte dus veel beter bij zich houden. Jullie kindje verbruikt daardoor veel minder energie om steeds weer warm te worden.

Kindjes vallen ook vaak minder af omdat ze geen energie 'verspillen' doordat wij ze warm houden in de wolletjes.

Voor sommige mensen is dat nieuw en even een omschakeling. Zoals hierboven beschreven lijken wollen kleertjes duurder. Toch heb je er veel minder kledingstukken nodig omdat je ze alleen maar (lokaal) wast wanneer er vlekken zijn ontstaan. Verder is het luchten van het kledingstuk voldoende. En je doet een baby er zo'n groot plezier mee, persoonlijk vind ik dat het geld en de extra moeite meer dan waard.

De basis van 2 á 3 rompers, strik(helm)mutsje, wollen slofjes, wikkeldeken (bijvoorbeeld de Disana deken) en een wollen onderlegger is al voldoende om een baby goed te ondersteunen. Die basis kan gewoon aangevuld worden met pakjes die het gezin krijgt of al heeft van een eerste kindje.

Wil het gezin nog iets extra's dan kunnen ze bijvoorbeeld kijken naar het wollen 'New born slaapzakje' van het merk Engel. Ideaal om de baby lekker warm te houden tijdens het voeden 's nachts. Uiteraard kun je de basis uitbreiden met allerlei andere wollen kleding en materialen.

Vanuit de Natuurlijke Kraamzorg is er een babyuitlestlijst ontwikkeld welke goed bijdraagt aan de ontwikkeling van het warmteorganisme van uw baby, deze kunt u downloaden door op [HIER](#) te klikken.



## Conclusie en eigen ervaring

Ja wol is duurder dan bijvoorbeeld katoen of bamboe, maar heeft veel meer waarde dan alleen het geld wat ervoor wordt uitgegeven. De ontwikkeling van de jonge baby's staat bij elke ouder voorop. Je kunt wol, indien het juist wordt gebruikt en onderhouden, voor meerdere kinderen gebruiken zonder dat het zijn kwaliteit verliest.

Uit eigen ervaring in mijn werk merk ik hoe belangrijk het gebruik van wol in de kraamtijd is. Deze baby's verliezen minder gewicht, hun temperatuur blijft stabiel en de kindjes gebruiken hun energie voor het drinken aan de borst en hun groei.

Ik heb gemerkt als ik gemakkelijker en beter uitleg geef waarom wol zo belangrijk is voor hun baby, factor geld niet meteen als bezwaar er bijgehaald wordt, de ouders vanuit goede wil de wollen benodigdheden in huis halen.

Conclusie is dus dat, met de juiste informatie en onderbouwing, ik kan zeggen dat wol duurzaam is.

bronnen en informatie

Literatuur

[Warmte, Edmond Schoorel | ISBN: 9789060387146](#)

[Warmte, kleding en gezondheid \(Gezichtspunten 55\)](#)

Informatie

[Blog met alles over wol en gebruik](#)

[Wol-Wikipedia](#)

[Puur Natuur, Wol!](#)

(Web)Winkels

[Ziloen: Biologische wollen kinderkleding](#)

[Ekobebe.nl - Ecologische Geboortewinkel](#)

[Wollen babykleding | WOOLSKINS](#)

[Mijn Hemeltje: bio voor je baby](#)

Artikel geschreven door Saskia van 't Nedereind ([saskiazorgt@novafamilia.nl](mailto:saskiazorgt@novafamilia.nl))

Eindopdracht t.b.v. Opleiding Natuurlijke Kraamzorg 2019/2020