

Een goede raad? Gebruik wol in de warmtezorg voor de baby

Wat is warmtezorg?

In de Natuurlijke Kraamzorg is er extra aandacht voor warmtezorg. Warmtezorg betekent dat de baby in de eerste drie jaar van zijn/haar leven de warmte krijgt die het nodig heeft om te groeien en te leven. Deze basis is het voorbeeld dat het kind in zijn leven voor zijn warmte organisme gaat gebruiken. In de kraamzorgperiode is er daarom voor de kraamverzorgster de taak om ouders zo veel mogelijk te informeren en adviseren over hoe ze hun kindje die warmte kunnen geven. Die warmte kan op verschillende manieren verzorgd worden:

- Een kindje warm aankleden
- Er voor zorgen dat het bedje lekker warm is met kruiken en een warme deken
- Een aangename omgevingstemperatuur bij het verschonen of het badje
- Warme handen van ouders en verzorgers
- Liefde en aandacht
- Omhulling

Hier speelt het gebruik van wol een grote rol.

Waarom is wol zo belangrijk?

Al eeuwenlang is bekend dat wol heel belangrijk is om een mens warm te houden. Wol bestaat namelijk voor 60 % uit lucht en werkt daarom isolerend. Het houdt als kleding de lichaamswarmte van een persoon vast. Ook kan wol veel vocht opnemen (30% van eigen gewicht) zonder dat de deken of kleding klam of nat aanvoelt. Wol is elastisch en heeft de neiging om weer terug te gaan naar de originele vorm.

De huid

De huid van een mens is het grootste orgaan, het is de grens tussen onze binnenwereld en de buitenwereld. Het is zeker voor een baby heel belangrijk dat kleding helpt die grens aan te geven waardoor de baby zich van zijn eigen grens bewust wordt. Kleding geeft aan dit is binnen en dat is buiten en tegelijk beschermt het de huid.

Wol is daar goed geschikt voor. De wol heeft eerst het schaap zijn warmte gegeven en is, nu het verwerkt is in kleding, in staat warmte ook aan ons over te dragen. Het sluit als kleding af, maar is toch doorlaatbaar. Wol helpt wanneer het koud is, maar ook wanneer het warm is. Het neemt niet makkelijk vuil op of vreemde luchtjes.

Kortom , voor de garderobe van een baby is wol enorm geschikt!

Zijn er ook nadelen aan wol?

Nadelen die soms door mensen genoemd worden:

- het wassen is een gedoe
- het jeukt wanneer je het draagt
- wol is heel duur.

Hieronder leg ik uit waarom dat allemaal wel meevalt.

- Wassen: Veel mensen vinden het moeilijk om wol te wassen. Dat hoeft niet zo te zijn. Tegenwoordig heeft iedere wasmachine een wolwas -programma. Voor kleine vlekjes is even op de hand met lauwwarm



Figuur 1 Merinoschapen

water afspoelen vaak al voldoende. Eventueel kan je de vlek voor het afspoelen met Ossengal insmeren. Heb je meer was dan kan dat prima in de wasmachine. Let op de temperatuur, kies het liefst de laagste temperatuur. Gebruik voor wol nooit wasverzachter. Het allerbelangrijkste: laat wol op een vlak of plat oppervlakte drogen. Eventueel kun je het even tussen twee handdoeken leggen, vervolgens er stevig op drukken. De handdoeken nemen het meeste water uit het kledingstuk op en daarna leg je het plat neer.

Leg wol nooit op de verwarming om te drogen. Een groot voordeel van wollen kleding is dat het niet zo vaak gewassen hoeft te worden. De meeste kledingstukken kunnen, als ze niet vies zijn of wanneer er geen hinderlijke vlekken op zitten, ook even buiten of voor een open raam gehangen worden om te luchten. Let op dat je kledingstuk niet in de volle zon hangt of neerlegt om te drogen.

- Irritatie of jeuk: In de Natuurlijke Kraamzorg raad ik voornamelijk aan om fijne wol te gebruiken. Merinowol bijvoorbeeld, dat is een fijne wol die ook wel hypoallergene wol wordt genoemd. Wanneer een kindje toch een gevoelige huid blijkt te hebben, raad ik aan om zijden onderkleding onder de wol te dragen of om te kiezen voor een wol - zijden rompertje of onderkleding. Sommige mensen hebben last van huid irritatie en of jeuk wanneer ze wollen kleding dragen. Deze irritatie ontstaat voornamelijk bij kleding van grove scheerwol, ook daar kan een wol - zijden onderhemd goed helpen.
- Wol is duur: Wollen babykleertjes zijn in Nederland voornamelijk in online winkels te verkrijgen. Wanneer je kiest voor wollen kleertjes dan is dat inderdaad duurder dan katoenen of kunststof kleertjes die je in de winkel kunt kopen. Het nadeel van katoenen kleertjes is dat het minder goed vocht opneemt waardoor je kindje snel kan afkoelen, ook geven katoenen kleertjes minder warmte omdat katoen niet isoleert. Een ander nadeel van katoen is dat de teelt van katoen zeer slecht is voor mens en milieu.

Kunststof kleertjes, bijvoorbeeld van polyester of fleece, laten helemaal geen lucht of vocht door waardoor kindjes snel kunnen afkoelen of juist te warm worden doordat de warmte nergens heen kan. Bij kunststof kleertjes komt ook nog kijken dat ze veel minder duurzaam zijn. Wol gaat wel veel langer mee, wanneer wol goed behandeld en gewassen wordt slijt het bijna niet.

Het gebruik van wol in de kraamweek:

Wat heb je aan kleertjes nodig:

ongeveer 2 wollen of wolzijden rompertjes met lange mouwen.



Figuur 3 Merino wollen rompertje

een wol of wolzijden mutsje, het liefst een helmmutsje, om het hoofd warm te houden.

Wollen sokjes voor de voetjes, een broekje en truitjes van wol

In de Natuurlijke Kraamzorg heb ik ervaren dat het goed is om de baby in een omslagdoek van wol te wikkelen, zodat je kindje goed warm blijft, ook buiten zijn bedje en tijdens voedingen. Op het aankleedkussen ligt een wollen onderlegger.



Figuur 2 Wol - zijden helmmutsje

In het bedje ligt, natuurlijk, een wollen dekentje en eventueel een schapenvachtje. Wanneer je gebruikt maakt van wasbare luiers, kun je kiezen voor wollen overbroekjes.

Als kraamvrouw kan je ook wol gebruiken:

- Bijvoorbeeld een lekker warm wollen vest of omslagdoek voor wanneer je zit te voeden.

- Lanoline zalf (wolvet) kan je gebruiken voor wanneer je gevoelig tepels hebt. De lanoline zalf van Medela is ook bij de drogist te kopen.

- Heilwolle, dit is een plukje wol dat je in je bh kunt stoppen bij gevoelige tepels. Let op, gebruik heilwolle alleen wanneer je geen tepelkloven hebt. Je kunt Heilwolle bij één van de onderstaande adressen bestellen.

- Als je last hebt van koude handen dan kan je om warme handen te krijgen wollen polswarmers aandoen. Die zijn eenvoudig zelf te maken of kant en klaar te koop. Warme handen zijn erg belangrijk voor de liefdevolle en aandachtige verzorging van je kindje.



Figuur 4 Heilwolle

Tot slot

Als Natuurlijke Kraamverzorgende kies ik voor warmte zorg met wol omdat ik zie hoeveel rustiger kindjes hier van worden. Ik zie kindjes die beter drinken en beter slapen. De temperatuur van de baby is sneller stabiel, waardoor de baby weer kan gaan groeien. Zeker in de kraamweek, is het zo belangrijk die rust te hebben. Een baby kan geen betere start hebben!

Waar kun je deze kleding en voorwerpen terugvinden en aanschaffen:

In Nederland kun je de wollen babykleertjes en voorwerpen online kopen bij bijvoorbeeld:

www.schaapskieren.com

www.ekobebe.nl

www.ziloen.nl

www.greenjump.nl



Figuur 5 Merino wollen wikkeldoek voor baby en Merino wollen polswarmers.

Voor een startpakket / kraampakket voor Natuurlijke Kraamzorg kun je terecht bij:

www.dalalounatuurlijk.nl

www.moederaarde.nl

In Duitsland kun je wollen kleertjes kopen bij onder andere de DM drogisterijen. Ook online:

www.dm.de

Bronvermelding:

Gezichtspunten nr.55: Warmte, kleding en gezondheid van Ina Emous-van der Kooij en Katie Willink- Maendel. ISBN-13: 9789075988369

Gezichtspunten nr.57: Warmte is van levensbelang van Jan K Saal. ISBN-9789075988383

Warmte van Edmond Schoorel. ISBN 9789060387146

Willemijn Lammers, Natuurlijke Kraamverzorgende

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