

Mijn kraamzorg voor uw kindje

Op mijn zoektocht bij de opvoeding van mijn kinderen kreeg ik zicht op de geestelijke realiteit van het kind en zijn driedigheid; te weten: een uiterlijk fysiek lichaam, een innerlijk zielenleven en een individueel zelf. En vooral leerde ik hoe ik bij de opvoeding deze driedigheid in acht kon nemen. Hoe zowel het fysieke, als het innerlijk zielenleven als het individuele te verzorgen en behoeden.

Huilen leren herkennen

Hoe blij bent u als uw kindje zich voor het eerst laat horen, zijn eerste teken van leven. En toch is huilgedrag, en hoe er mee om te gaan is voor veel ouders een grote zorg. In de kraamtijd echter wordt er meestal nog nauwelijks gehuild. En als het kindje zich laat horen, dan is het meestal gewoon van de honger. De kraamtijd is echter wel de tijd waarin je begint te voorkomen dat er veel gehuild zal moeten worden. De tijd waarin je begint ritmes op te bouwen en indrukken te doseren. Met veel zorg begeleid ik u bij het zetten van deze eerste stapjes van een ritmisch gezinsleven. En natuurlijk bereid ik u voor op de verschillende huiltjes en hun betekenissen. Longoefeningen, honger, pijn of ontlading, als ouder moet je weten wat je moet doen, wat er van je gevraagd wordt. Ik zal u vertellen wat huilen voor honger, pijn of niet-lekker-in-het-vel-zitten is en hoe u er mee om kunt gaan. Voor een pasgeborene is elke indruk nieuw. Elke geur, elk geluid, elke beweging neemt hij op en probeert hij in zichzelf een plaats te geven. Stelt u zich voor hoe u zich voelt na een eerste dag in een nieuwe baan, allemaal nieuwe indrukken. Grote kans dat u 's avonds uitgeput thuiskomt en als dan nog iets tegen zit slaan gemakkelijk de stoppen door. Als u geluk heeft kunt een lekker potje huilen. Daarna kunt u weer opgelucht verder. Zo is ook het begin van het leven hier op aarde. Al gauw is het teveel en als dat zo is dan kan een kind zich herstellen, zijn evenwicht hervinden, door het eruit te huilen. Dat is een van de goede kanten van huilen.

Wikkelen

Prettiger is het natuurlijk als er niet een teveel aan indrukken ontstaat. Als je maat kan houden met wat hij aankan en hij geholpen wordt bij zichzelf te blijven. Dat verzorg je onder andere door het kindje te wikkelen, in doeken te dragen, een mutsje op te zetten, als het ware een arm om hem heen te leggen van

stof, zodat hij meer naar binnen dan naar buiten gericht wordt en zichzelf daarmee sterkt.

Ik zal u attent maken op wat indrukken zijn en wat u hiervan aan uw kindje kunt zien.

Te slapen leggen

Hoelang blijft uw kindje bij u op uw kamer, waar en hoe slaapt hij het beste, wanneer moet u hem te slapen leggen en voor hoelang. Het zijn allemaal vragen van groot belang voor het goed kunnen blijven (in)slapen, ook wanneer uw kindje wat groter wordt. (In)slaapproblemen zijn een veelgehoorde klacht. Om dit te voorkomen leert u uw kind in bed te leggen wanneer hij vermoeid raakt en nog niet slaapt. In zijn eigen bedje valt hij in slaap. Daar wordt hij ook weer wakker. Hieruit ontstaat een gevoel van veiligheid en durft uw kindje zich over te (blijven) geven aan de slaap.

Temperatuur, aankleding, kruiken, stevig onderstoppen

Weliswaar geboren is de baby nog lang niet 'klaar'. De organen ontwikkelen zich verder (denk aan de lever, de longen, de nieren, hersenen) en dit gaat het beste in de ideale temperatuursomstandigheden zoals dat ook in de baarmoeder was, namelijk zo'n 37 graden. Met een lagere temperatuur zul je verkrampte situaties kunnen verwachten zoals we dat ook kennen van de buikkrampjes. Verzorg je de lichaamstemperatuur van het kindje optimaal, dan is de kans op krampjes dus minimaal. Met wollen wikkels rondom de katoenen luier verzorgen we een optimale buiktemperatuur zodat darmpjes e.d. zich niet hoeven te verkrampen. Met mutsjes behoeden we de groei van de hersenen, het grote huidoppervlak van het hoofd kan veel temperatuur verliezen en daarmee de groei van hersenen vertragen.

Met kruikjes, dubbele mouwtjes en wollen of katoenen dekentjes zoeken we naar een goed evenwicht tussen de kamertemperatuur en die van uw kindje. Een stevig ondergestopt lekker warm kind in een frisse kamer ligt goed.

Verschonen

Er bestaan diverse luierssystemen met hun eigen voor- en nadelen. Celstofluiers, katoenen inlegluier met plastic overbroek of katoen met wolwikkels. Als eerste ding leer ik u hoe u uw kindje zo prettig mogelijk kunt verschonen. Met behulp van water, watten en babyolie en een thermoskan en

waterschaaltje krijgt uw kindje schone billen zonder de schrik van koude lotiondoekjes.

Baden

Baden in de eerste levensweken is iets wat ouders wel moeten leren maar het kindje geen plezier doet. Afkoeling en blootstelling zijn de vervelende bijverschijnselen van het baden. Daarom doe ik het zo weinig mogelijk maar wel genoeg zodat u zich als ouder zeker voelt het ook zelfstandig te kunnen.

(Borst)voeding op verzoek – schema

De eerste dagen wordt uw kindje volledig op vraag gevoed. Dat kan wel 12 keer op een dag zijn. Langzamerhand zakt dat af naar 7 à 8 keer en later naar 6. Door de tijden op te schrijven wanneer uw kindje wil drinken ontstaat inzicht in het ritme van uw kind. Het is goed om naar uw kindje te luisteren bij het bepalen van de voedingstijden. Het moet natuurlijk niet zo zijn dat er altijd wordt gevoed wanneer uw kindje dat aangeeft. Maar veertien dagen echt luisteren en van daaruit een vastliggend schema opbouwen is een goed uitgangspunt.

De wijze waarop in de eerste week met borstvoeding wordt omgegaan is bepalend voor het verdere verloop. Het is daarom een belangrijke taak van mij hierbij doelgericht en liefdevol te begeleiden. Soms gaat het niet allemaal tegelijk en moet het opbouwen van de borstvoeding in stapjes gebeuren. Het kindje moet melk krijgen, de moederborsten moeten voldoende melk gaan aanmaken en het kindje moet uit de borst gaan drinken. Ik leer u goed aan te leggen en te herkennen of uw kindje voldoende drinkt. Daarbij is het soms als tussenstap enkele dagen nodig te kolven en de zodanig verkregen moedermelk door middel van vingervoeden te geven. De elektrische kolf die speciaal voor de kraamtijd ontwikkeld is wordt verhuurd door thuiszorgwinkels en sommige lactatiekundigen.

Wanneer naar buiten?

Fysiek gezien kunnen moeder en kind als het naveltje dicht is en de temperatuur constant, naar buiten toe. Het proces van geboren worden, een nieuw kindje onder je hoede hebben heeft meer tijd nodig. Hoeveel is in sterke mate afhankelijk van moeder en kind zelf. De 6 weken die we als bevallingsverlof hebben, of de 40 dagen dat vrouwen uit bepaalde culturen zich aan regels moeten houden, zeggen meer over de benodigde tijd. Het maakt uit of je gaat wandelen in een park of boodschappen doen. Heb je een tuin of balkon? Wat komt er als geluid naar binnen als je de ramen opent? Zijn er andere

kinderen? Allemaal factoren die meespelen.