



De Taal van aanraken

Voor mijn kraamgezinnen en voor alle (aanstaande) ouders die te maken hebben met de zorg voor pasgeborenen en jonge kinderen.

Dit artikel is geschreven door Petra Blom, als eindwerkstuk voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg, Februari 2022- November 2022 en is gepubliceerd op mijn website [https:// www.kraamzorgplusdenhaag.nl](https://www.kraamzorgplusdenhaag.nl)

Ik heb al vele jaren werkervaring in de zorg maar ik heb iets heel moois geleerd tijdens de cursus Natuurlijke Kraamzorg 2022 om toe te voegen aan mijn vak van kraamverzorgende namelijk dat aanraken binnen de kraamweek veel genuanceerder en doelgerichter kan. Het is een manier van communiceren die in hoge mate kan bijdragen aan rust, vertrouwen en een behaaglijk gevoel. De visie op aanraken komt uit de antroposofie. Hun mensbeeld met de ontwikkeling van de twaalf zintuigen tijdens het opgroeien van kinderen tot volwassenen wordt door vertaald naar keuzes bij het contact maken en aanraken van een pasgeborene en ook bij het ondersteunen van de rust en het welbevinden van de moeder van de pasgeborene.

De huid, ons grootste orgaan heeft veel tast- en druk receptoren. De huid kan warmte of kou voelen, pijn, aanraking of druk, zoals glad of ruw. De huid begrenst je lichaam. Diverse vaardigheden vanuit huidcontact kunnen heel goed ingepast worden in de basiszorg voor baby en moeder in de eerste week na de bevalling of ook tijdens de bevalling. De Natuurlijke Kraamzorg maakt keuzes in behoud van temperatuur en omhulling bij een baby voordat een kraamverzorgende in contact gaat met de pasgeborene. Ik zie daardoor baby's die sneller wennen aan contact en minder huilen tijdens het verschonen dan bij de reguliere kraamzorg. Een behaaglijke omgeving, weinig warmteverlies tijdens het verschonen, omhulling en begrenzing en een voorspelbare zorg leidt tot meer ontspanning bij de baby. De baby huilt minder tijdens het verschonen en slaapt vaak wat gemakkelijker in na een wakker-periode. Ook zie ik wat minder gewichtsverlies bij een baby waarbij warmtebehoud wordt toegepast. Uiteraard wordt er bij de zorg gelet op het voorkomen van oververhitting. Voetjes en beentjes moeten even warm zijn en het hoofdje mag er niet gestuwd en rood uit zien. Behaaglijke omhulling is belangrijk voor een tevreden pasgeborene. Een prettige sfeer tijdens het verzorgen en het afstemmen op de signalen van de baby zijn van toegevoegde waarde op het contact met de baby. Die kan dan vertrouwen op een prettige, ontspannen manier van verzorgen.

Door het gebruik van warmte regulerende en prikkel regulerende componenten blijven de baby's veel beter op temperatuur en rusten beter. Als een baby warme voetjes heeft en beentjes door warmte regulerende kleding zoals wollen sokjes, mutsje en een flanelen benendoek en een beschutte, rustige, omhulde slaapplek, slapen kindjes over het algemeen goed. Veel baby's die zo verzorgd worden slapen gemiddeld wat meer dan bij de reguliere kraamzorg.

(Natuurlijke Kraamzorg 18-20 uur tegenover 16-20 uur bij reguliere zorg) (1)

Gewicht, hoeveelheid voeding en aantal weken na de bevalling geldt als factoren die meewegen.

Een fitte, gezonde, uitgeruste baby kan beter en krachtiger drinken. De baby valt niet zo veel af in de dagen van gewichtsverlies, als we aan alle condities voldoen die hierboven zijn benoemd.

We leren binnen de opleiding Natuurlijke Kraamzorg dat het goed verzorgen van de zintuigen van een mens in zijn leven vanaf de geboorte op de lange termijn leidt tot een gezonde en goed gebalanceerde ontwikkeling tot volwassene. De zintuigen zijn van enorm belang tijdens het opgroeien. (2). De huid is een tastorgaan en heeft een milde en vriendelijke benadering nodig.

De Natuurlijke Kraamzorg kent ook ondersteunende vaardigheden voor de moeder.

Als de moeder amper slaapt of rust in de kraamweek kan een ritmische, therapeutische voet-inwrijving (3), wonderen verrichten. Ze ligt dan ontspannen, schouders omhuld, beide voeten worden een voor een omvat, therapeutisch behandeld, zo nodig verwarmd en toegedekt. Het is een vriendelijke manier van aanraken met een kalmerende of harmoniserende olie om te ontspannen (zie figuur 1). Na-rusten is wel erg belangrijk dus qua timing zal dit gebeuren nadat de baby is gevoed en lekker ontspannen is. Tijdens de lessen Natuurlijke Kraamzorg hebben we op elkaar geoefend en de enorme ontspanning zelf ervaren. Dat maakt dat ik heel enthousiast ben over deze vorm van huidtherapie en de huid als onderwerp voor dit artikel heb gekozen.

Een ander moment om de taal van aanraken te gebruiken kan zijn als de aanmaak van moedermelk door omstandigheden weinig is of “vast” blijft zitten. Een therapeutische bovenarm-schouder-inwrijving kan voor veel ontspanning zorgen en de moedermelkproductie vaak goed ondersteunen. De olie die hiervoor gebruikt wordt vinden veel kraamvrouwen aangenaam en is speciaal voor het borstgebied ontwikkeld. We hebben in de klas ervaringen uitgewisseld en de moeders ervaren het als prettig en het helpt goed om de moedermelkproductie te verhogen in die situaties waar dat een optie is. Daarom ben ik heel blij dat ik deze vaardigheid ook kan bieden in de kraamweek als de kraamvrouw de borstvoeding graag wil laten slagen en daarbij ondersteuning kan gebruiken.



Figuur 1: Voorbeelden van therapeutische olie op natuurlijke basis van Weleda.

Mama Borstmassage-olie, Rozenolie en Lavendelolie.

Weleda producten hebben de voorkeur binnen de Natuurlijke Kraamzorg omdat het bio-dynamische producten zijn zonder pesticiden die zorgen voor een schoon huidcontact.

Samenvattend: De Natuurlijke Kraamzorg maakt gebruik van bewuste keuzes in de taal van aanraken in afstemming op de behoeftes van de pasgeborene en die van de moeder.

Voetnoten:

(1) **Lesboek Natuurlijke Kraamzorg NK1,Basis**, p. 67, Slapen-Waken, 10

(2) **De eerste zeven jaar, kinderfysiologie**, auteur Edmond Schoorel Hoofdstuk 4, de helpers voor de waarneming: De twaalf zintuigen in ontwikkeling.p.126-179

(3) **De eerste zeven jaar, kinderfysiologie**, auteur Edmond Schoorel, De driedigheid, p.15 de onderpool, het middengebied en de bovenpool.