

## Ritme

Ik heb deze folder in eerste instantie gemaakt voor de kraamverzorgende zodat zij in het gezin de ouders kan informeren wat het belang is om ritme te gebruiken in het verzorgen en begeleiden van hun kindje.

Als je de baby een vast ritme en regelmaat aanbied op het gebied van slapen en eten dan krijgen zijn organen op vaste tijden werk te doen of juist een moment van rust. Op deze manier stimuleer je de baby om een ritme te vinden voor levensprocessen als spijsvertering en stofwisseling. Ritme brengt regelmaat en regelmaat brengt rust.

Dezelfde opeenvolgingen van gebeurtenissen in een bepaalde volgorde kunnen een ritme vormen.

Bijvoorbeeld slapen - ontwaken, dan voeden - naar behoefte knuffelen op de arm of op schoot- alleen spelen in de box- baby wordt moe, dan wakker en strak ondergestopt in bed te slapen leggen.

Het is ook belangrijk deze handelingen zoveel mogelijk op dezelfde plek uit te voeren. Op deze manier kunnen wij de baby voorspelbaarheid bieden.

Deze manier van zorgen en dragen kunnen er aan bijdragen om de baby de nodige veiligheid, vertrouwen en duidelijkheid mee te geven.

Het verzorgen van een ritme, slaapritme, voedingsritme, verzorgingsritme, bezoekeritme (de wereld een beetje klein houden geeft rust en niet teveel prikkels van buiten af), dag en nacht ritme in het kraamgezin kan heel belangrijk zijn. De kraamvrouw krijgt hierdoor meer rust en kan zich beter richten en bezighouden met het herstel van haarzelf, het is goed voor de melkproductie en moeder en kind krijgen alle tijd om aan elkaar te wennen.

Ritme geeft vertrouwen en zekerheid in de handelingen die gedaan worden door de kraamvrouw en de baby voelt dat en reageert daar positief op.

Het kindje voelt zich daardoor geborgen.

Een ritme moet bij een pasgeborene nog worden opgebouwd. Als men het doet zoals hieronder omschreven dan kunnen wij samen zorgen voor een gezonde basis zodat een ritme zich kan ontwikkelen. Op deze manier kan een pasgeborene zich in zijn opbouw, in de bouw en ontwikkeling van zijn organen en organismen met hulp en omarming van buiten af gezond ontwikkelen. Voorspelbare handelingen geven niet alleen veiligheid en vertrouwen maar zijn ook de bouwstenen voor een gezond functionerend lichaam.

## Kenmerk van Ritme

- Bepaalde vorm van herhaling
- Beweging
- Het is niet altijd hetzelfde
- Het gaat heen en weer
- Het is levend en kan altijd worden omgevormd

## Effecten van Ritme

- Herkenning
- Duidelijkheid
- Houvast
- Vertrouwen
- Rust
- Voorspelbaarheid
- Het verlicht (b.v. als je met zwaar werk gaat zingen)
- Overgave is mogelijk, je gaat er in meebewegen
- Een soort elasticiteit kun je ontwikkelen

## Soorten Ritme

- Voeding Ritme ( s'ochtends ontbijt- halverwege de ochtend een stukje fruit- tussen de middag lunch- na het middag slaapje iets eten- avond eten)
- Slaap en waak Ritme ( Rond zelfde tijden slapen en wakker zijn )
- Rituelen en hun Ritme ( Voor het slapen een verhaaltje of een liedje)
- Dag en nacht Ritme (overdag is het licht en s' nachts gebruik je weinig licht )
- Week Ritme - Planetengang
- Maand Ritme - Dierenriemtekens
- Seizoen Ritme
- Jaar Ritme

## Mijn informatie heb ik gehaald uit:

- Regelmaat brengt rust van Ria Blom
- Les materiaal dag 2 over Ritme en voorspellende regelmaat
- 

Eindwerkstuk gemaakt door Petra Hoving-Nieborg

