

Wat maakt **Natuurlijke** **Kraamzorg** zo anders?



- Opleiding:** Kraamverzorgende,
Deltion College Zwolle,
Mei 2014
- Studenten:** Kim Scheffers – Bosch
Laura van Mullem
Paulien Riezebos – van der Veen
- BPV- instelling:** Kraamzorg LiemersCare
- Praktijkopleidster:** Helma Snijders

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat is antroposofie en hoe kijkt zij naar de kraamvrouw en de pasgeborene?	4
<i>Antroposofie</i>	4
<i>Kraamvrouw</i>	5
<i>Pasgeborene</i>	5
Wat heb je nodig om Natuurlijke kraamzorg na te streven?	7
<i>Natuurlijke kraamzorg in opkomst</i>	7
<i>De opleiding; wat houdt deze in?</i>	7
<i>Kennis van de beroepsbeoefenaar</i>	7
<i>Natuurlijk kraamzorg kostbaarder dan de 'gewone' kraamzorg</i>	8
<i>Welke middelen</i>	8
<i>Benodigheden voor een natuurlijke baby- uitzet</i>	8
Hoe verloopt een kraamweek volgens Natuurlijke kraamzorg	10
<i>Wat is hierbij belangrijk</i>	10
<i>Verzorging moeder</i>	10
Gericht voedingsadvies	10
Aandacht voor het individuele	10
Gebruik van kamille	11
Voet-hand inwrijving met een ontspannende olie	11
<i>Verzorging kind</i>	11
Gebruik van kamille	11
Aandacht voor warmte en omhulling	11
De muts	12
Wikkelen	12
<i>Gebruik producten</i>	12
Kamilliethee	12
Kamille-olielap bij buikkrampen	12
Producten Weleda	12
Flesvoeding op basis van amandelpasta (0-3 maanden)	12
Interviews	13
<i>Interview van Paulien met José (kraamgezin)</i>	13
<i>Interview van Laura met Els Berghuis (kraamverzorgende)</i>	14
<i>Interview van Kim met Maria Bom (opleiding Natuurlijke kraamzorg)</i>	15
Conclusie	16
Aanbevelingen	17
Bronvermelding	18

Inleiding

Voor de opleiding Kraamverzorgende is het de bedoeling dat wij een eindopdracht maken over een zelfgekozen onderwerp die centraal staat of erg belangrijk is in de kraamzorg. In overleg met onze praktijkbegeleidster bij LiemersCare, Helma Sniijders, hebben wij gekozen voor het onderwerp 'Natuurlijke kraamzorg'.

Dit is kraamzorg op antroposofische wijze waar steeds meer vraag naar is, maar waar nog vrij weinig over bekend is bij aanstaande ouders.

Omdat dit onderwerp nog nooit eerder is onderzocht door studenten bij LiemersCare leek het ons een uitdaging om juist dit onderwerp te kiezen voor onze eindopdracht.

Wij zien en merken dat de vraag natuurlijke kraamzorg toeneemt en uit onderzoek is gebleken dat dit juist in de provincie Gelderland het geval is. We weten er zelf nog niet veel vanaf en zijn benieuwd hoe wij natuurlijke kraamzorg kunnen toepassen als wij zelf als beroepsbeoefenaars gaan werken. Wat moeten we weten hierover en hoe kunnen we het concreet inzetten zonder tegen de protocollen van de organisatie in te gaan?

Natuurlijke kraamzorg en antroposofie liggen dicht bij elkaar. Wat er bedoeld wordt met 'natuurlijk' in de zin natuurlijke kraamzorg zijn de natuurlijke middelen en denkwijze wat ook de visie is in de antroposofie.

Wij gaan dit onderwerp uitdiepen door middel van de onderstaande onderzoeksvragen.

Wat is het verschil tussen gewone kraamzorg en natuurlijke kraamzorg (op basis van de antroposofische levenswijze)?

- 1. Wat is antroposofie en hoe kijkt de antroposoof naar de kraamvrouw en de pasgeborene?*
- 2. Wat heb je nodig om Natuurlijke kraamzorg te kunnen nastreven?*
- 3. Hoe verloopt een kraamweek volgens Natuurlijke kraamzorg en wat is belangrijk bij het geven van deze zorg?*

Wat is antroposofie en hoe kijkt zij naar de kraamvrouw en de pasgeborene?

Om op een goede manier kraamzorg te kunnen leveren heeft elke kraamzorgorganisatie en ook elke kraamverzorgende een visie op de kraamvrouw en haar baby.

Het landelijk Indicatie Protocol (LIP) spreekt over het creëren van rust waardoor het geestelijke en lichamelijke herstel van de kraamvrouw en het integreren van het kind binnen het gezin wordt bevorderd. Hierin wordt de visie op kraamzorg als volgt omschreven.

“Kraamzorg richt zich op het bieden van een goede start aan het pasgeboren kind en diens moeder in het gezin. Daarmee legt kraamzorg een basis voor een gezonde ontwikkeling van het kind voor diens toekomst en legt een fundament voor de kwaliteit en vitaliteit van onze toekomstige samenleving.

Kraamzorg ondersteunt de eigen verantwoordelijkheid van de ouders door zich te richten op individuele zorg en ondersteuning aan moeder en kind en individuele preventie. Kraamzorg houdt rekening met de uniciteit van iedere zorgvrager en de persoonlijke levenssfeer. Het kraamzorgaanbod is individueel afgestemd en is laagdrempelig, herkenbaar en (geprotocolleerd) toegankelijk.”

Op de website over Natuurlijke kraamzorg heb ik de volgende omschrijvingen over kraamzorg gevonden:

“In de Natuurlijke Kraamzorg staat de samenhang tussen lichaam, ziel en geest centraal. Het is gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. Zijn opvattingen van de elementenleer, zelf-opvoeding en zuivere waarneming vormen de basis. Met behulp van deze inzichten verfijnt de zorg voor moeder en kind. Belangrijke pijlers voor een gezond kraambed zijn leefwijze, voeding, afwisseling tussen rust en inspanning, kleding en omhulling.”

En:

“In de geboortezorg staan wij aan de wieg van de eerste ontwikkelingen in de eerste zeven jaar. Wij kunnen hieraan bijdragen door het kind te helpen zijn vitaliteit op te bouwen aan dit levensritme.”

In dit hoofdstuk ga ik verder in op de achtergrond van de omschrijving over natuurlijke kraamzorg. Wat wordt hiermee bedoeld, waar komt deze gedachte vandaan? En hoe wordt het toegepast in de kraamzorg?

Antroposofie

De antroposofie gaat uit van de gedachte dat de wijsheid in de mens zelf verborgen ligt. Het woord antroposofie betekent namelijk "mensenwijsheid". De antroposofie wil helpen bij de zogenaamde ontdekkingsreis naar die wijsheid.

Vanuit de antroposofie kan je vanuit verschillende invalshoeken naar de mens kijken.

- Er wordt gesproken over de *vierledige mens*. Hier wordt onder verstaan het fysieke lichaam, het levenslichaam, het zielelichaam en het ik-wezen.
- De mens hangt samen met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur.
- Daarbij wordt er gesproken over vier zintuigen, tast, leven, bewegen en evenwicht.

Al deze aspecten zou je twaalf zintuigen kunnen noemen. Voor een goede ontwikkeling en gezondheid is het belangrijk dat deze aspecten met elkaar in balans zijn. Ze zijn met elkaar verbonden en kunnen in een schema gezet worden:

Elementen	Zintuigen	vierledigheid
Aarde	Tastzin	Fysiek lichaam
Water	Levenszin	Levenslichaam
Lucht	Bewegingszin	Zielelichaam
Vuur	Evenwichtzin	Ik – lichaam

Zoals ik al zei is de antroposofie gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner. Ze zijn terug te vinden in de gezondheidszorg, de kunst, landbouw, onderwijs en religie. Er zijn vrije scholen, heilpedagogie en biologisch-dynamische landbouw.

Er is veel over te vinden en te vertellen maar in dit hoofdstuk beperk ik me tot het kleine stukje van de gezondheidszorg: de kraamzorg.

Binnen de natuurlijke kraamzorg heeft eigenlijk alles wat je doet te maken met het schema wat hierboven wordt weergegeven.

Kraamvrouw

In de omgang met en verzorging van de kraamvrouw kun je denken aan de volgende aspecten. Het element *water* gebruik je als je een lekkere douche adviseert na een slechte nacht. Je zet een raampje open voor een frisse bewegende bries door de kamer en zo ben je bezig met het element *lucht*. Een bemoedigend klopje op de schouder is het element *aarde*. Warmte bieden heeft alles te maken met het element *vuur*.

Er wordt ook gesproken over de kraamvrouw die in andere sferen leeft. Ze moet zolang mogelijk in die sfeer blijven om verbinding te vinden met haar kind. Het licht gedempt houden, niet in de kleren gaan, niet over andere onderwerpen praten als alleen over zichzelf en haar pasgeboren kindje, sterke geuren en geluiden weren, zorgen ervoor dat ze in deze sfeer blijft.

Pasgeborene

In verzorging van de pasgeborene heb ik wat meer voorbeelden kunnen vinden met betrekking tot de elementen, zintuigen en vierledige mens.

Bij het element *aarde* hoort de tastzin. Dit is het grootste en belangrijkste zintuig van de baby. Het fysieke lichaam hoort hierbij. Het kindje voelt zijn moeder als het bij haar ligt. Door katoenen luiers te gebruiken voelt het dat het iets zwaars draagt wat de tastzin wekt. Zo ervaart het de omgeving en leert het zichzelf en de omgeving kennen.

Het werken met natuurlijke materialen stimuleert dit. Later wordt er om deze reden speelgoed van natuurlijk materiaal aangeboden. Aan een houten rammelaar valt meer te beleving dan aan een plastic rammelaar. Want hout kan ruw of glad zijn. Het kan koud zijn maar je kunt het opwarmen in je handen.

Bij het element *water* hoort de levenszin. Het zegt iets over je lekker en behaaglijk voelen na bijvoorbeeld een badje. Hier hoort het levenslichaam bij, dat gaat over de stromen en het ritme in je lichaam, de bloedsomloop, het hartritme en de ademhaling. Door in de verzorging rust en activiteit af te wisselen geeft je aandacht aan ritme. Dit heeft een kindje nodig om te genieten van de dingen en zo langzaam door te krijgen hoe de wereld in elkaar zit.

Bij het element *lucht* hoort de bewegingszin, de zin om te bewegen. Na de geboorte gaat de baby vanzelf op zoek naar de borst om te drinken. Hier heeft het wel ruimte, lucht en aandacht nodig. Het moet die mogelijkheid wel krijgen, als we ons er mee gaan bemoeien raakt het afgeleid en kan het de reflexen niet meer volgen. Om goed te kunnen bewegen is ruimte nodig. Een speeltje wordt bijvoorbeeld aangeboden niet recht boven de box maar iets buiten het blikveld. Zo gaat het kindje zelf op zoek en leert het te bewegen.

Bij het element *vuur* hoort de evenwichtzin, de zin om in balans te zijn. Hier heb je aandacht en warmte voor nodig. Een pasgeborene is hierin nog volledig afhankelijk van zijn/haar verzorgers. Immers als het niet warm genoeg is kan het niet goed groeien, want jezelf warm houden kost energie.

Het Ik-lichaam hoort hierbij. Door warmte en aandacht kan het 'Ik' zich langzaam verbinden en wordt het steeds meer een mensje met karakter.

Wat heb je nodig om Natuurlijke kraamzorg na te streven?

Natuurlijke kraamzorg in opkomst

De voornaamste reden dat mensen tegenwoordig natuurlijke kraamzorg willen ontvangen is dat men meer kwaliteit wil in plaats van kwantiteit. Men is bewuster bezig met de wereld en het milieu en hoe men daarin zijn of haar kinderen wil opvoeden. Omdat steeds meer mensen natuurlijke kraamzorg willen ontvangen is het belangrijk dat er voldoende kraamverzorgenden deze kennis bezitten. Dit is mogelijk door middel van (interne) scholingen of een volledige opleiding te volgen.

De opleiding; wat houdt deze in?

De lessen zijn vanuit het gedachtengoed van Rudolf Steiner gebaseerd. Samenhang tussen lichaam, ziel en geest is het uitgangspunt om te kijken naar de wereld en de mens hierin. De opleiding 'Natuurlijke Kraamzorg 1' bestaat uit tien lesdagen. Elke lesdag heeft een onderdeel hoofd, hart en handen. Ofwel, je luistert naar een lezing, werkt kunstzinnig en oefent praktische vaardigheden voor tijdens de kraamperiode.

Elke lesdag heeft een eigen thema:

1. Pre Conceptioneel Concept en eerste kennismaking biografie
2. Geboorte, de eerste van 4 geboortes, de 4 wezensdelen
3. De elementen; Aarde, water, lucht en vuur
4. Zintuigen, hoe voeden we ze op?
5. Voeding, wat voedt? Hoe levend is datgene wat ik eet?
6. Warmtezorg, wat leeft er in de warmte?
7. Waarnemingen en prikkels, hoe beheers je ze?
8. Borstvoeding, levende menselijke melk
9. Huishouden, de zorg voor het leven
10. Presentaties door de deelnemers en lezing biografie

De opleiding schoolt je waarneming en verruimt je inzichten zodat je beter kunt zien wat moeder en kind nodig hebben. Je kunt meer gericht inspelen op hun behoeften. Je leert veel nieuwe praktische vaardigheden.

Ook werk je aan je beroepshouding. Eerbied, vertrouwen, oplettendheid en ontvankelijkheid zijn kwaliteiten die je zult verdiepen en uitbouwen. Ze zijn voorwaarde voor een goede relatie met het kraamgezin. Deze relatie bepaalt in hoge mate de kwaliteit van zorg.

Na afronding van 'Natuurlijke Kraamzorg 1', kun je doorstromen naar het tweede studiejaar: 'Natuurlijke Kraamzorg 2'.

Kennis van de beroepsbeoefenaar

Als kraamverzorgster wil je optimale zorg leveren.

Dit kan alleen wanneer je de wensen en de behoeften van het kraamgezin kent.

Wanneer je in een kraamgezin komt die leven naar een antroposofische levenswijze moet je wel de kennis hebben over wat dit precies inhoudt en wat je dan kunt doen om hen een fijne kraamweek te bezorgen. Aan de andere kant is de uitdaging groot wanneer je er weinig kennis van hebt. Wanneer je dit wel hebt is het een voordeel dat je die mensen sneller kunt begrijpen, respecteren en de gewenste zorg goed kunt geven.

In het algemeen hebben mensen met een antroposofische levenswijze behoefte aan zorg waarbij er gelet wordt op de balans tussen inspanning en rust, omhulling, voeding, kleding met natuurlijke middelen en gewoonten.

De GVO die je geeft als kraamverzorgster blijft hetzelfde alleen kan men vanuit een ander standpunt een andere keuze maken. Dit zal allemaal besproken worden met de verloskundige.

Een open houding, respect, empathisch vermogen, echtheid tonen en je kunnen aanpassen in een gezin zijn belangrijke beroepshoudingsaspecten.

Natuurlijk kraamzorg kostbaarder dan de 'gewone' kraamzorg.

Op financieel gebied is deze zorg niet kostbaarder maar immaterieel wel. Je leert anders kijken naar het gezin en de wensen en behoeften van hen. Wanneer je deze zorg op de juiste manier levert zal er meer rust plaatsvinden in het gezin. Door direct te starten met het bieden van warmtezorg door middel van natuurlijke producten en middelen win je op gezondheidsgebied zowel van moeder als kind.

Welke middelen

Natuurlijke kraamzorg heeft als kenmerk 'natuurlijke producten'.

Voor de verzorging van de **baby** gaat bijzondere aandacht uit naar rust en ritmes en naar opvoeding van de tast- en warmtezin. Het gebruik van wikkeldoeken, mutsjes en wollen dekentjes is daarbij een essentieel onderdeel van de te leveren zorg, hierover lees je in het volgende hoofdstuk meer.

Voor de verzorging van de kraamvrouw dien je rekening te houden met de behoefte aan rust, steun en verdere verzorging met natuurlijke middelen. Denk bijvoorbeeld aan een voetmassage mocht ze slecht kunnen slapen (concentratie van bovenlichaam naar onderlichaam), wanneer ze last heeft van haar hechtingen kun je haar laten spoelen met koude kamillethee om de wond schoon te houden.

Hieronder een lijst met de benodigdheden die men in huis moet hebben om natuurlijke kraamzorg te kunnen leveren:

Benodigdheden voor een natuurlijke baby- uitzet:

Algemeen:

- 18 hydrofiele doeken (luiers)
- 2 moltondoeken 70x70
- 1 moltondoek 80x80
- thermometer
- alcohol 70% (zit in kraampakket)
- 3 petflesjes waarvan 1 met bidonsluiting
- 3 thermoskannen
- gedroogde kamillebloemetjes thee
- theezeefje
- vitamine K
- 6 hydrofiele washandjes
- 6 spuugdoekjes
- 6 baby veiligheidsspelden

Het bedje:

- Wiegje
- Matrasje (kokos/wol)
- Hemeltje
- Lamsvachtje
- 2 dekentjes waarvan 1 x wol, 1 x katoen
- 1 omslagdoek cq wikkeldoek tricot geweven
- 2 kruiken met kruikenzakken
- 4 lakentjes, 2 onder en 2 boven
- slaapzakje

In bad

- Badje (of Tummy Tub) met standaard
- Calendula badmelk Weleda
- Babykammetje en borsteltje

Verschonen

- Aankleedkussen
- 2 hoesjes + stukje wolleece of wollen deken 50x30 cm
- 24katoene luiers
- 2 wolbroekjes
- 1 wolwikkel
- rol papieren luierinleggers
- luieremmer 1 grote of 2 kleine
- strooibus soda
- schilderstape
- katoenen wattenschijfjes
- Calendula iedere dag olie van Weleda
- Pedaalemmertje met zakjes



Met toestemming van de ouders mochten we deze afbeelding gebruiken

Kleertjes

- 3 hemdje met lange mouw van wol of wol/zijde
- 2 mutsjes van wol, wol/zijde of zijde, maat 1 of 56
- 3 truitjes met sluitende hals
- 2 vestjes waarvan 1 met capuchon voor in de wagen
- 2 broekjes
- 2 boxpakjes
- 2 maillotjes
- 2 paar wollen sokjes
- 1 jasje

De Was

- Sonnett olijven wasmiddel voor wol en zijde
- Sonnett wolkuur
- Ossegalzeep vloeibaar

Voor moeder in de kraamperiode

- kraamverband
- Pakken maandverband zonder plastic antileklaagje of 10 paarkatoenen maandverbanden
- 10 paar zoogcompressen waarvan 2 paar wol/zijde en 8 paar katoen
- Voedings bh
- prettige pyjama die opent als blouse
- pantoffels
- reep stevig geweven katoen ongeveer 140x80 te gebruiken als sluitlaken
- flesje rustgevende lavendelolie Weleda
- flesje borstvoedingsolie Weleda

Hoe verloopt een kraamweek volgens Natuurlijke kraamzorg

Wat is hierbij belangrijk

De kraamweek verloopt geheel in het teken van moeder en kind. De kraamverzorgende begeleidt en ondersteunt de moeder bij de dagelijkse zorg voor de baby. De kraamverzorgende kent het belang van rust, ritmes, warmte en regelmaat, goede voeding, opvoeding van de tast- en warmtezin en een verzorgd huishouden. De aandacht voor de tast en warmtezin komt tot uiting in het omhullen met wikkeldoeken, mutsjes en wollen dekentjes. Maar ook is er aandacht voor de afwisseling tussen rust en inspanning. De aandacht voor de andere kinderen in het gezin richt zij graag op (buiten) spelen en samen werkjes doen. Dit alles zoals het gezin het wenst in een sfeer van rust en warmte.

De samenhang tussen lichaam, ziel en geest gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner staan centraal in de Natuurlijk Kraamzorg. Dit houdt in dat er gekeken wordt naar het optimaal ontwikkelen van de mens afgestemd op de ontwikkelingsfase waarin ze zich verkeren, des te harmonischer de ontwikkeling zal zijn; ook de ontwikkeling in de toekomst. Voor de zuigeling en het kleine kind betekent dit, dat de kraamverzorgende die omstandigheden moeten scheppen waarin de zuigeling optimaal zuigeling en het kleine kind optimaal kleine kind kan zijn.

Verzorging moeder

Bij de verzorging van de kraamvrouw zijn rust en persoonlijke aandacht belangrijke elementen voor herstel. De kraamverzorgende ondersteunt deze rust door middel van:

Gericht voedingsadvies

Het lichaam van de vrouw heeft bij de bevalling een topprestatie verricht! Het is dan ook belangrijk dat de kraamvrouw goed en gezond eet om weer te herstellen, zodat ze voldoende energie krijgt en haar hele hormoonstelsel weer op orde kan komen. Als de kraamvrouw borstvoeding geeft is het ook van belang voor het kindje, dat via de borstvoeding voedingsstoffen binnenkrijgt die de moeder tot zich genomen heeft.

Een paar tips voor de kraamvrouw bij het geven van borstvoeding:

- Tepelkloven: meer drinken, lijnzaadolie, budwigpapje.
- Obstipatie: lijnzaadpapje: 2 e.l. lijnzaad een nacht weken in 1 ltr water, dan 1 ½ uur koken, zeven, verdelen over de dag.
- Teveel melk en stuwing: peterselie, zuur, salie, citroen, verse munt, groene bladgroenten.
- Te weinig melk: wortelgewassen, rijst, haver, gierst, verschillende kruiden, meer drinken.
- Borstklierontsteking: geen suiker, groene thee, tijm, lavendel, salie, avocado, noten, olijfolie.

Aandacht voor het individuele

Samen kijken naar de signalen van de baby en de signalen leren begrijpen hoort hier zeker bij. In de kraamtijd wordt er meestal nog nauwelijks gehuild. En als het kindje zich laat horen, dan is het meestal van de honger. De kraamtijd is wel de tijd waarin je begint te voorkomen dat er veel gehuild zal worden. De tijd waarin ritmes opgebouwd worden en indrukken gedoseerd worden. De kraamverzorgende begeleidt je bij het zetten van de eerste stapjes naar een ritmisch gezinsleven. Ook word je voorbereid op de verschillende huiltjes en hun betekenissen. Longoefeningen, honger, pijn of ontlasting, als ouder moet je weten wat je moet doen, wat er van je gevraagd wordt. De kraamverzorgende zal vertellen wat huilen voor honger, pijn of niet-lekker-in-het vel-zitten is en hoe je 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. Dit kun je vergelijken met het gevoel dat je hebt na een dag gewerkt een eerste dag in een nieuwe baan. Grote kans dat je 's avonds uitgeput bent van alle nieuwe indrukken. Stel je voor hoe jij je voelt na een eerste dag in een nieuwe baan, allemaal nieuwe indrukken. Als je geluk hebt kun je een lekker potje huilen. Daarna kun je 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.

Gebruik van kamille

Het kruid kamille zorgt voor ontspanning, reinigt en harmoniseert de lucht waterverhouding. Dit kruid wordt ingezet bij: kamilliespoeling na toiletgang, kamille-ijs kompressen bij aambeien en brandende hechtingen.

Voet-hand inwrijving met een ontspannende olie

Een voetinwrijving werkt rustgevend en kan het beste gegeven worden voordat de kraamvrouw haar rust gaat pakken.

Verzorging kind

Voor de verzorging van de baby gaat bijzondere aandacht uit naar rust en ritmes en naar opvoeding van de tast- en warmtezin. Het gebruik van wikkeldoeken, mutsjes en wollen dekentjes is daarom een essentieel. In de kraamtijd zal de pasgeborene zo weinig mogelijk in bad gedaan worden, omdat afkoeling en blootstelling erg belastend zijn voor pasgeborenen.

Gebruik van kamille

Bij darmkrampjes wordt een kamille olie buikkompres gemaakt.

Aandacht voor warmte en omhulling

Daarbij kun je onderscheid maken in natuurlijke materialen, zoals wol, zijde of katoen. Kleding is een tweede huid, die onze lichaamshuid ondersteunt in zijn functies. De huid draagt bij aan de regulatie van de lichaamstemperatuur en beschermt ons tegen infecties. De huid is een zintuig waarmee we de omgeving waarnemen. Deze drie functies worden het beste ondersteunt door deze natuurlijke materialen.

- **Wol:** de warmte van wol behoedt het kind voor een te snelle afkoeling en ondersteunt het instabiele warmteorganisme, dat de warmte om het lichaam nog niet kan vasthouden. Het vocht opnemende vermogen zorgt ervoor dat het kind droog blijft. Er zijn wollen hemdjes verkrijgbaar, die heel fijn gebreed zijn en soepel en zacht om het lijfje sluiten. Luiersbroeken kun je zelf breien van bij voorkeur nog wat vette schapenwol; ze zijn ideaal voor wat betreft vochtopname en de neutralisatie van de afvalstoffen uit de urine. Een wonderbroek in het gebruik over de katoenen luier. Een wollen omslagdoek houdt het kind bij temperatuurswisselingen lekker warm. Sokjes van wol houden ook de voetjes uitstekend warm. Wol trekt geen vuil aan en daarom hoeft je het niet zo vaak te wassen, maar ze moeten wel regelmatig gelucht worden.
- **Zijde:** het neemt 30% van haar gewicht aan vocht op, zonder nat aan te voelen. Het houdt warmte vast als het koud is, en staat warmte af als het warm is. Zijde en in het bijzonder tricotzijde is een goede grondstof voor hemdjes, maar het is aan te raden, de baby over het zijden hemdje ook nog een wollen hemdje aan te trekken. Kinderen die niet tegen wol op de huid kunnen en kinderen die erg gevoelig zijn voor indrukken en daardoor onrustig worden, zijn gebaat bij het dragen van een zijden hemdje.
- **Katoen:** deze stof wordt veel gebruikt voor kinderkleding, vooral omdat de stof zo goed in de wasmachine gewassen kan worden. Katoen trekt veel vuil aan. Het kan 20% van het eigen gewicht aan vocht opnemen. Het kan geen warmte vasthouden en is daarom niet het hele jaar geschikt als huid bedekkende onderkleding. Katoenteelt is vaak milieu onvriendelijk en er worden bij de verwerking chemische producten gebruikt. Let daarom op of het eco-katoen is, dit zijn milieu vriendelijke katoen projecten. Bij katoen raden we aan twee laagjes te gebruiken, omdat er dan een luchtlaagje tussen ontstaat die de warmte kan vasthouden.

De muts

Baby's hebben in verhouding tot de rest van het lichaam een enorm groot hoofd, vaak ook nog kaal. Het hoofd straalt voortdurend warmte uit, die eigenlijk behouden zou moeten blijven voor de ontwikkeling van de hersenen en de organen. Een zijden mutsje houdt enerzijds de warmte bij de baby en beschermt anderzijds het hoofdje met de open fontanellen tegen eventuele onrust uit de omgeving. Het is wel belangrijk om het voorhoofd vrij te houden, omdat dit lichaamsdeel als een soort thermostaat werkt voor de warmteorganisatie.

Wikkelen

Het wikkelen kun je gebruiken als een omhullend en verwarmend gebaar dat sommige baby's nodig hebben om los te laten en te gaan slapen. Zich veiliger te voelen en zo te kunnen ontspannen. Binnen in de doeken kan de baby de grenzen van zijn huid beter ervaren (tastzin). Dit bevordert ook de ontwikkeling van de tastzin van het kindje. De baby wordt beperkt in zijn (onwillekeurige) bewegingen en kan zich gemakkelijker overgeven aan de slaap. Het materiaal van de doek moet voldoen aan de regels van de algemene veiligheid.



Gebruik producten

Kamillethee

Doe 1 theelepel kamillebloesem in een glas en giet er kokend water op. Laat de thee 1 minuut trekken. Zeef de thee en laat deze afkoelen. Dit kun je gebruiken voor de kraamvrouw om de wond te spoelen of om een ijskompres mee te maken. Bij de baby voor het schoonmaken van oogjes of om een verstopte neus te druppelen.

Kamille-olielap bij buikkrampen

Besprenkel een katoenen doekje ter grootte van een ansichtkaart met kamille-olie. Verwarm dit doekje in een plastic zakje of bakpapier tussen twee warmwaterkruiken. Verwarm een niet kriebelende wollen of flanellen doek mee. Haal het kompres uit het plastic zakje en leg het warm op de buik, wikkel de doek eromheen en pak de baby weer warm in. Dit kan tot de volgende verschoning blijven zitten.

Producten Weleda

Calendula iedere dag olie, Calendula badmelk, flesje rustgevende lavendelolie, flesje borstvoedingsolie, Billenbalsem, haar-en body-shampoo. Alle producten zijn gemaakt met 100% natuurlijke ingrediënten. Weleda gebruikt zoveel mogelijk planten uit biologisch-dynamische landbouw of uit ecologisch gecertificeerde natuur-gebieden. Zonder synthetische kleur- of geurstoffen. Geen synthetische stoffen en minerale oliën. Recycleerbare verpakkingen en bioafbreekbare ingrediënten. 100% Dierproefvrij.

Flesvoeding op basis van amandelpasta (0-3 maanden)

Per 100 ml: 2 delen water (65-70 ml); 1 deel volle koemelk (30-35 ml); 4 gr witte amandelpasta; 6 gr melksuiker.

Interviews

Interview van Paulien met José (kraamgezin)

Ik ben via een kraamverzorgende die natuurlijke kraamzorg verleent, aan een adres gekomen waar natuurlijke kraamzorg is gegeven. Ik heb via email haar geïnterviewd. Ik geef haar in deze samenvatting de naam Jose.

Jose woont samen met haar man en ze hebben bijna 2 jaar geleden een dochtertje gekregen. Jose richt zich volledig op het moederschap om voor rust en stabiliteit in huis te zorgen. Ze heeft buitenshuis geen werk en haar man heeft een enorm drukke baan. Haar man heeft 2 puberdochters uit een vorig huwelijk, zij wonen bij hun moeder.

Jose is bekend met antroposofie. Ze heeft haar hele leven al een antroposofische arts. Jose volgt echter niet al hun richtlijnen. In de opvoeding van haar dochtertje gaat ze voornamelijk op haar eigen intuïtie af.

Jose wist eerst niet dat er Natuurlijke Kraamzorg bestond. Via via heeft ze ervan gehoord maar vond het toen lastig om te vinden. Ze had zich inmiddels ingeschreven bij een ander kraambureau en wilden zich daar toen uitschrijven. Het was niet makkelijk om zich daar weer uit te schrijven, maar uiteindelijk is het wel gelukt. Jose is blij dat ze doorgezet heeft.

Ze heeft voor Natuurlijke Kraamzorg gekozen om er zeker van te zijn dat haar wensen serieus worden genomen zonder dat ze te veel moet toelichten. Daarnaast waren rust en bewuste voeding belangrijke motivatie punten. Met rust bedoeld ze het gezin veel alleen met z'n drieën laten. Tijdens de bevalling de rustige en stille ambiance respecteren door niet te praten en op de achtergrond aanwezig te zijn. Meegaan in ons verzoek om de baby de eerste paar dagen niet in bad te doen. (Is rust voor baby) Fijngevoelig zijn en daarmee inspelen op verschillende situaties vanuit dienstbaarheid en geen "zo hoort het".

Respect voor de vragen en wensen van de kraamvrouw.

Dus eigenlijk inspelen op de sfeer en de energie die er is tussen ouders en kind zonder deze op wat voor een manier dan ook te verstoren. Verstoren kan zijn: niet "echt" luisteren, het op een eigen manier te willen doen, constant de baby van de moeder weg nemen omdat de moeder rust nodig zou hebben, dominant aanwezig zijn. Dat zou voor Jose de rust verstoren.

Jose verwachtte van Natuurlijke Kraamzorg naast rust ook kennis van Natuurlijke zorg en bekendheid met biologische (vegetarische) voeding. Aan die verwachting is deels voldaan, ze had wat meer kennis verwacht van de kraamverzorgende. Ze had het fijn gevonden meer tips, uitleg en informatie te ontvangen met betrekking tot natuurlijke/holistische verzorging voor moeder en kind naast de standaard uitleg.

Ze denkt dan aan bijvoorbeeld draagdoeken, manieren voor co-sleeping (=samen slapen met de baby) en adviezen over voedingsmiddelen voor het herstel van de kraamvrouw en natuurlijke middelen bij borstontsteking.

In de kraamweek sprak de rust Jose het meest aan.

Interview van Laura met Els Berghuis (kraamverzorgende)

In het begin van mijn stageperiode heb ik Els Berghuis als begeleidster gehad. Zij vertelde mij dat zij de opleiding natuurlijke kraamzorg volgde en sommige handelingen in het toenmalige gezin wilde toepassen.

Toen wij besloten hadden dat wij natuurlijke kraamzorg als onderwerp kozen als eindopdracht heb ik gelijk Els benaderd voor een interview.

Toen Els gevraagd werd voor deze cursus twijfelde ze geen moment. Ze houdt van uitdaging in haar vak dus was dit een mooie aanvulling.

Els is ervan overtuigd dat men in deze maatschappij bewustere keuzes maakt. De vraag naar natuurlijke kraamzorg komt voort uit de antroposofie die momenteel weer erg in opkomst is.

Natuurlijke middelen zijn hierin erg van belang.

Voor de kraamverzorgende die deze vorm van zorg zal geven veranderd er qua GVO niet veel alleen kan de zorgvrager wel andere keuzes maken. Hier moet men begrip voor hebben en in overleg met de verloskundige zal hier een passende oplossing voor gevonden moeten worden.

Wanneer men deze zorg wilt leveren moet je op sommige vlakken goed bekend zijn met antroposofie. Je moet weten waarom mensen deze keus gemaakt hebben en welke de gedachtegang er achter zit.

Je moet je kunnen verplaatsen in de zorgvrager en deskundigheid hebben in de toe te passen zorg.

Kennis van de middelen en hoe te gebruiken is erg belangrijk.

De opleiding:

De opleiding is gebaseerd op de gedachtegoed van Rudolf Steiner; Lichaam, ziel en geest. In de opleiding krijg je kennis van deze gedachtegoed en welke aspecten belangrijk zijn voor deze zorg. Zo kun je denken aan de manier van zorg voor moeder en kind; warmte, omhulling, ritme etc.

Buiten deze zorg om houd men ook specifiek rekening met de levensstijl binnen het huishouden; ritmes, maaltijden, etc.

Op de vraag of deze zorg kostbaarder is als reguliere kraamzorg verteld Els dat het materieel gezien niet veel duurder zal zijn maar immaterieel wel. Je leert als kraamverzorgster anders te kijken naar een gezin. Je creëert rust. Hierdoor bevordert je het herstel van de moeder en de hechting met het kind. Dit kan je toepassen door middel van natuurlijke producten. Hierdoor ook een 'gezonde' start voor moeder en kind.

Interview van Kim met Maria Bom (opleiding Natuurlijke kraamzorg)

Ik heb Maria Bom van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg telefonisch geïnterviewd. Zij zelf is al jaren bekend als professioneel Natuurlijk Kraamverzorgende. Hieronder kun je een samenvatting lezen van het interview.

Tijdens de verzorging van de kraamvrouw ligt de nadruk op een balans tussen inspanning en rust. Advies tijdens de borstvoeding is dan ook geef je volledige aandacht en zorg dat je kindje daarna weer goed kan rusten, dan zit je ongeveer op de 7 à 8 voedingen op de dag. Besteed je energie doelgericht en stel hierin prioriteiten. Kamille thee wordt toegepast voor hygiëne en om te harmoniseren.

De kraamverzorgende helpt de ouders bij de essentie te blijven, namelijk de geboorte van een kindje en de ouders.

Bij de verzorging van het kindje wordt vooral gelet op de warmte en tast zin. Dit komt tot uiting in het wikkelen, dat geeft veiligheid. Ook zie je dit terug in de kleding van het kindje wat helemaal is afgestemd op de temperatuur en minder op het uiterlijk. Door de enorme commercie gaat opvoeden vandaag de dag niet meer vanzelf, we moeten leren bewuste keuzes te maken en daar helpt de kraamverzorgende je mee. Er is respect voor de hulpeloze baby en wordt naar de daadwerkelijke behoefte van het kindje gekeken, dit alles met behulp van natuurlijke producten.

Elke handeling wordt afgestemd op het kindje, om het hem/haar zo goed mogelijk te verzorgen. Doe het in het hier en nu en doe het bewust. Neem het verschonen van de luier. Denk aan warmte, in aandacht maar ook in het gebruik van warm water, voorverwarmd luiertje, stabiliteit, voorbereid zijn, je volle rustige positieve aandacht.

Het grootste voordeel van natuurlijke kraamzorg is dat het de meest natuurlijke manier is om je kindje te verzorgen en te leren kennen. Als we echt terug gaan naar onze basis en meer naar ons eigen gevoel zouden luisteren dan is het ook iets heel natuurlijks om te doen. Door het gebruik van natuurlijke producten heb je minder kans op eczeem of een geïrriteerde huid. Je leert je kindje heel goed kennen. Ga meer op je eigen gevoel af dat geeft je meer zelfvertrouwen. Je krijgt er een ontspannen kindje van en zelf ben je dan ook meer ontspannen. Je leert op een heel andere manier naar je kindje te kijken en door het gebruik van de 4 elementen (aarde, lucht, water en vuur) kun je altijd op een goede manier inspelen op de behoefte van je kindje.

De gezinnen die gekozen hebben voor natuurlijke kraamzorg zijn allemaal heel dankbaar en geven aan dat ze veel geleerd hebben. Dingen die ze anders niet hadden geweten. Over het algemeen zijn deze baby's meer tevreden, spugen ze minder en slapen ze beter.

Maria stemt de zorg ook echt op het individu af. Bij een eerste kindje zal ze meestal 50 uur zorg afleveren, terwijl dit bij een tweede of derde kindje een stuk minder zal zijn.

Het grootste verschil is dat een natuurlijk kraamverzorgende meer informatie en voorlichting geeft en de ouders zelf een keuze laat maken. Bijvoorbeeld over veilig slapen en het verschil tussen de rug-en zijligging. Bij een zijligging heeft de baby echt minder last van prikkels en is de doorbloeding beter. Met de verloskundige heeft Maria geen discussie hierover omdat zij het belang, door het uit te leggen, er ook wel van inzien. Bij het consultatie buro moeten de ouders sterker in hun schoenen staan, omdat zij daar vaak op weerstand stuiten.

Conclusie

Wat is antroposofie en hoe kijkt de antroposoof naar de kraamvrouw en de pasgeborene?

De samenhang tussen lichaam, ziel en geest gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner staan centraal in de antroposofie. In de kraamweek moet de kraamvrouw zich volledig richten op de pasgeborene en zoveel mogelijk in deze sfeer blijven. Dit doet ze door middel van rust en regelmaat te integreren in het gezin.

Wat heb je nodig om Natuurlijke kraamzorg te kunnen nastreven?

Je hebt de achtergrondkennis nodig van de antroposofie. Je moet kennis hebben van de middelen en hoe je ze in moet zetten. Hiervoor kun je de opleiding volgen, die beschreven staan op blz 7.

Hoe verloopt een kraamweek volgens Natuurlijke kraamzorg en wat is belangrijk bij het geven van deze zorg?

De kraamweek verloopt in grote lijnen hetzelfde als bij een gewone kraamweek. De nadruk ligt op rust, regelmaat en harmonie. Het gebruik van natuurlijke middelen in de verzorging van moeder en baby staan centraal even als de aandacht voor de warmte en tastzin.

Aanbevelingen

- **Inventariseren of er behoefte is aan Natuurlijke Kraamzorg**
Een mogelijkheid is om bij de intakes navraag te doen of hier behoefte aan is. En of ze weten wat het inhoudt. De intaker kan hierover een folder achterlaten in het gezin als ze eventueel interesse hebben.
Ook kan bij de inschrijving de klant hierop geattendeerd worden en verwezen worden naar de website van LiemersCare waar meer informatie op staat.
- **Bijscholingen geven**
Over het wikkelen van de baby, de achtergrondkennis van de antroposofie en hoe je de eventuele middelen kunt inzetten. Dit om alle kraamverzorgende van LiemersCare kennis te laten maken met deze vorm van kraamzorg en zo te inventariseren wie de opleiding zou willen volgen. Op deze manier kan Liemerscare het ook echt gaan aanbieden aan de klant.
- **Protocol Natuurlijke Kraamzorg**
Dit protocol kan dienen als een leidraad voor elke natuurlijke kraamverzorgster die werkt bij LiemersCare. Ook bij deze vorm van kraamzorg moet er een uniciteit zijn en moet de kwaliteit gewaarborgd en getoetst kunnen worden.
- **Promoten van Natuurlijke Kraamzorg**
Aandacht voor dit onderwerp op de website van LiemersCare. Bekendmaken bij de verloskundigen. Een folder ontwikkelen en deze verspreiden binnen de doelgroep.

Al deze aanbevelingen helpen LiemersCare zich te onderscheiden van de concurrent. Waardoor ze ook in de toekomst blijven groeien.

Bronvermelding

Websites:

- <http://mamanatuurlijk.wordpress.com/>
- <http://natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting/>
- http://geborgenverzorgen.nl/pdf/Mijnkraamzorg_moeder.pdf
- <http://www.antroposofischedietisten.nl/indexNL.php?ID=3&pID=0&gpID=0>
- http://geborgenverzorgen.nl/pdf/Mijnkraamzorg_kindje.pdf
- www.plegan.nl

Boeken:

- Groeiwijzer van nul tot een jaar, voeding en verzorging.
 - Door Paulien Bom en Machteld Huber
- Antroposofie, een kennismaking.
 - Door Hen van Oort