

## Een warme omhulling en het gebruik als wikkeldoek.

Wat is de natuur toch bijzonder, het voorziet de mens in bijna alles wat belangrijk en nodig is. Eeuwen geleden wist de mens dit al en heeft het altijd gebruikt.

Helaas door nieuwe ontwikkelingen zijn veel van deze oude gewoontes verloren gegaan. Stoffen zijn nu vaak synthetisch in plaats van wol, zijde of katoen. Veel chemische middelen die hiervoor worden ingezet, zijn schadelijk voor het milieu en ongezond voor de mens.

Toch is er een omkeer te zien in de maatschappij. Steeds meer mensen kiezen voor kwaliteit en gezond en duurzaam. Wol is daarin een nieuw hervonden product.



### Het wollen jasje van het schaap

Wol is het jasje van het schaap. Het schaap wordt geschoren elk jaar opnieuw en dat is goed voor ze. Het is een samenwerking tussen mens en schaap. Niet alleen hun wol, maar ook hun melk, vlees, wolvet uit de wol en zelfs hun mest wordt gebruikt.

Wol beschermt tegen kou en warmte, het is slijtvast, draagt prettig, laat zich verven en tot draden spinnen, om te weven en te breien.

De haren van het schaap zijn niet glad maar gekroesd en daardoor is er veel lucht in de wol, en dat is een goed voor de isolatie. Wol heeft ook een ademend vermogen en voor de mate waarin warmte en omhulling geboden wordt is dit heel belangrijk. Ook is wol iso-electrisch, het geeft geen spanning en wordt daardoor ook niet opgeladen. Dit merk je als je met je hand over de wol wrijft, je krijgt dan geen 'tik' zoals bij synthetische stof van kunstvezels. Die worden wel door het wrijven opgeladen en de spanning ontladend zich als je per ongeluk met je hand de stof aanraakt. Dit is erg onaangenaam zeker voor een kindje.



Ik vind wol het ideale product voor kinderkleding. Het verzorgt, beschermt, is afgrenzend ten opzichte van de buitenwereld, maar niet afsluitend. Door zijn warmte is het verwant met het IK van het kind, dat zich stap voor stap vertrouwd maakt met zijn lichaam en met de wereld.

## Wikkelen in wol

Veel ouders zien dat hun kindje het fijn vindt om gewikkeld te worden. Belangrijk vind ik dat dit veilig gebeurt, op wens van de ouders en met de juiste materialen. Wikkelen is geen inbakeren. Bakeren is een verpleegtechnische handeling, wikkelen niet.

Bij wikkelen gebruik ik losse tricot geweven of gebreide doeken, elastisch en van onbelast materiaal zoals bv biologische wol, katoen of zijde. Armpjes worden gebogen zodat de baby zelf de handjes bij het mondje kan brengen.



### Wat is het doel van het wikkelen?

Het geeft de baby een zachte en warme omhulling en het begrenst hem licht zodat de baby zich veilig voelt.

Wikkel ik een baby in een wollen doek terwijl zijn lichaamstemperatuur aan de lage kant is, dan blijft de baby koud, dit komt door de isolerende werking van de wollen doek. Zorg er daarom voor dat de baby een goede

lichaamstemperatuur heeft, dit is ongeveer 37 tot 37,3 graden. Als ik het dan in de wollendoek wikkel blijft de warmte behouden en zo ondersteun ik de baby bij het vasthouden van zijn temperatuur.

Wikkelen kan ik in de eerste 3 weken gebruiken, totdat de baby zich uit de doek kan wurmen of zich gaat verplaatsen en de doek los kan raken.

### Wat gebruik je voor het wikkelen

Rekbare onbelaste gebreide doek van minstens 100X 80 of meer, met een glad oppervlakte.



Bekend zijn de doeken van Merionowol.

### Vorbereiding voor het wikkelen

Leg het rustige kind op een doek die ligt in een ruit waarvan de punt is teruggevouwen. Let op dat de doek voldoende ademend is en de omgeving voldoende geventileerd en fris is.

Leg het kind zo dat bij de gehele handeling het hoofdje hoger ligt dan de billetjes.

### Het wikkelen:

- Leg het kind met oog/oor lijn op de vouwlijn van de doek
- Buig het armpje en leg deze op de borst van de baby
- Neem de hoek van de terug gevouwen punt, breng er spanning op en vouw langs de nek/schouderlijn richting de navel.
- Neem met andere hand de stof die je vasthoudt over en schuif met de vrijgekomen hand 10 cm langs de stofrand
- Pak daar de stof op en breng het eerst omhoog (lucht in), en vouw het richting okseltje aan de andere zijde zodat er een mouwtje ontstaat

- Strijk de stof onder het ruggetje glad weg.
- Doe de overtollige stofflengte omhoog en vouw die in de richting van het buikje, of draai de overtollige doek strak als een rolletje en leg die als een rolkussentje achter het kind in de zijligging.
- Buig of leg het 2e handje naar of op de borst
- Neem de overgebleven punt andere zijde vast en breng die net zo op spanning en vouw die over het handje heen strak naar navelhoogte. Overpakken met andere hand zonder spanning te verliezen.
- Schuif met de vrijgekomen hand 10 cm naar rechts langs de stofrand, breng het omhoog en vouw het 2e mouwtje richting oksel overzijde
- Strijk stof strak en glad op het ruggetje
- Neem het kind op, dan kun je de baby lekker tegen je aan leggen of in het ledikantje leggen.

## Wil je het wikkelen zien?

Op Youtube is een duidelijk instructie filmpje te zien. Dit heet: instructiefilm wikkelen baby, van Tamara Meidertsma en Lisette Soyer beiden kraamverzorgenden van de Natuurlijke Kraamzorg.

### Meer over dit onderwerp is te lezen in de onderstaande literatuur:

- Warmte is van levensbelang, gezichtspunten nr 57. Auteur Jan Saal  
Te bestellen op [www. Gezichtspunten.nl](http://www.Gezichtspunten.nl)
- Groeiwijzer, van nul tot een jaar. Auteurs: Paulien bom en Machteld Huber.  
Christofoor Uitgeverij
- Antroposofische geneeskunst, gezichtspunten nr 1. Auteur: Nico Francken  
Leuk om te lezen als je interesse hebt in de antroposofische geneeskunst.  
Er is natuurlijk veel over wol te vinden op het internet. Hier kun je veel informatie vinden via google en Wikipedia geeft een mooie uitleg over wol en zijn eigenschappen.



### Adressen waar de doeken om te wikkelen te bestellen zijn:

[www.klippan.nl](http://www.klippan.nl) zweedse dekentjes met een bont motief

[www.ekobebe.nl](http://www.ekobebe.nl) ook voor evt. wollen slaapzakjes met een biologisch katoenen binnenkant

[www.greenjump.nl](http://www.greenjump.nl) merk Lana natural

[www.zaailing.nl](http://www.zaailing.nl) Disana wollen deken

Tekst geschreven door: Angelique Then, kraamverzorgende  
Natuurlijke Kraamzorg , april '19