

## Natuurlijke kraamzorg

### Wat vertelt mijn kindje?

Ja dan is het zover, je lang verwachte gekoesterde wens is in vervulling gegaan. Je krijgt een baby. De maanden ervoor ben je volop bezig geweest met de voorbereidingen. Je hebt er veel over gelezen en spullen verzameld. Ook heb je naar de goed bedoelde adviezen geluisterd die werkelijk uit alle hoeken kwamen, ouders, schoonouders, opa's en oma's en soms zomaar iemand uit de supermarkt. Je wilt er honderd procent voor gaan, dat weet je zeker! Soms kan het je ook gaan benauwen: kan ik dit allemaal wel? Kan ik gaan begrijpen wat het kindje wil en voelt? Ja en dan voel je: 'ik kan het dat zit in mijn natuur'. Ook je kindje kan het en samen gaan jullie van start. Jullie gaan elkaar heel veel leren en vertellen. Het kindje gaat de komende jaren veel ontwikkelen, zo ook de zintuigen. We hebben allemaal onze zintuigen die we ontwikkeld hebben en de hele dag gebruiken. Denk maar eens aan de dagelijks kleine dingen, zoals de bloesem in de bomen zien of ruiken. Het maakt je blij en gelukkig. De ontwikkeling van de zintuigen is de start van de ontwikkeling van de baby.



### Wat ga jij leren als moeder?

Een klein ongemak kan er al voor zorgen dat je, je de aandacht ergens niet bij kan houden. Bijv. je zit naar iemand die op visite is te luisteren en je moet dringend plassen. Of je zit borstvoeding te geven, een intiem moment met je kindje, en tegelijk hoor je de appjes op je mobiel binnen komen. Voel je dan de sociale verplichting om te reageren? Of kan je het dat loslaten en in je 'bubble' van voeden blijven, wat goed is voor je kindje. Of krijg je te veel informatie via google omdat je vaak even snel op internet kijkt. Iets wat je gezien of gelezen hebt kan je raken waardoor je gedachtes daar mee bezig zijn en eigenlijk is dan minder aandacht voor je kindje. Probeer steeds je eigen bezigheden te parkeren als je met je kindje bezig bent. Je kind voelt feilloos aan of je er helemaal met heel je aandacht bij hem bent of niet. Ben je er niet dan zal het je aandacht trekken door te gaan jengelen of later iets ondeugends te gaan doen. Dan moet je er wel met je aandacht bij zijn. Gelijker tijd moet Je lichaam zich ook herstellen en daar is ook tijd en rust voor nodig.

Je kunt jezelf, wat betreft aandacht en rust, daarin oefenen door iedere dag een tekst die je mooi vindt te lezen of een gedicht van Rudolf Steiner, zoals hier beneden staat. Het beste is dat op een vast tijdstip te doen, zo oefen je je wilskracht om echt daar te zijn waar je op dat moment bent.

### Wat leert je kindje?

Alles komt na je geboorte nog ongefilterd binnen. Koud is koud, warm is warm, tepel is tepel. Het kindje kan nog niks herkennen, weten, zelf beredeneren of nadenken. Zijn vroege vermogen om dit alles te kunnen leren helpt het kindje om te overleven. Het kindje kan daardoor de tepel vinden omdat die n.l. warmer is als de rest van het lichaam. Ook leert hij om harde of zachte materialen te onderscheiden. Het voelt of hij wol, zijde katoen of kunstvezel draagt. Dat gebeurt via de tastzin. De huid van je baby is extra gevoelig na de geboorte. Dat dit zintuig, de tastzin meteen bij de geboorte al zo ontwikkeld is, is niet voor niets. Het tast de wereld om zich heen af en leert zo de wereld kennen. Het zijn de meteen 'in werking zijnde reflexen' die het kindje nodig heeft om te overleven. En zo leert het kindje meteen al vanaf zijn geboorte: iedere gebeurtenis komt bij het kindje binnen via zijn zintuigen en vormt zijn binnenwereld, zijn organen en hersenen.

## Wat vertelt jouw kindje?

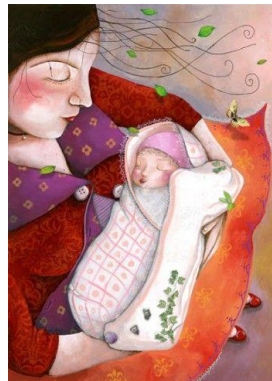
Jouw kindje gaat dit je allemaal vertellen met zijn lichaamstaal dit ga je zien als je met heel je hart en aandacht met hem bezig bent. Zit zijn kleding hem lekker? Is hij warm genoeg? Is het te licht in zijn wiegje? Kan het kindje zijn eigen plekje tot zijn eigen plekje maken en ligt het kindje niet steeds op een andere plek in huis? Als het kindje zich ongemakkelijk voelt, uit dit zich in, huilen, krampen, niet goed drinken, onrust. Je kan er zelf ook onrustig en verdrietig van worden. Wat is er toch? Wat bedoelt het kindje, welk ongemak heeft hij? Eerst moet het ongemak opgelost worden, anders is er geen ruimte voor goed slapen, drinken en tevredenheid. Ook kan het zijn dat jij als moeder, je ergens druk over maakt of verdrietig over bent, dan zal je merken dat het kindje daar last van heeft. Het kan zich nog niet afschermen voor jouw emoties, alles gaat nog door hem heen. Op deze manier is het kindje een spiegel van jouw fysieke en mentale toestand. Een moeder die rust en aandacht heeft, om daar te zijn waar ze is, zorgt voor een goede omhulling voor haar opgroeiende kindje.

## Geleerd van de opleiding

Op de opleiding Natuurlijke Kraamzorg heb ik veel geleerd om de tastzin van de baby te steunen en te begrijpen. Door er zelf helemaal te zijn voor hem. Je kan het kindje wikkelen in een wollen rekbare doek, rekbare kleding kopen van natuurlijke materialen. Wol is daarbij heel fijn het reguleert de huid en is prikkelarm. Daarom is het ook goed de baby in zijn eigen wiegje laten slapen. Goed is goed. Als de basis, het fundament goed is, dan kan het kindje zich veilig verder gaan ontwikkelen tot een evenwichtig menskind. En dat gaat het kindje je allemaal op zijn eigen manier vertellen.

*"In mijn wil stroomt kracht  
In mijn voelen vloeit warmte  
In mijn denken straalt licht  
Opdat ik het kindje koester  
Doelbewust  
En het liefheb met hartewarmte  
Die alle dingen met wijsheid vervult."*

Rudolf Steiner



## Aanbeveling

De boeken die ik je zou aanraden als je er wat meer over wilt lezen:

Warmte van Edmond Schoorel , uitgever Christoffor.

Een kind bouwt zijn huis van Monique Wortelboer, [www.moniquewortelboer.nl](http://www.moniquewortelboer.nl)

---

**Tekst: Nadet Visschers, Natuurlijke Kraamverzorgster, 2019**