

Bad bevalling en aandacht voor de tastzin



De betekenis van de tijd voor de geboorte

Tijdens de zwangerschap kun je al een vorm van voorspelbaarheid en ritme opbouwen. De baby's waarvan de moeders tijdens de zwangerschap overdag rust nemen kunnen eerder het dag en nachtritme te pakken hebben. Meestal is die rust een nieuwe gewoonte voor de kraamvrouw. Tegelijk begint zij met deze rustperiodes, zonder dat ze het misschien in de gaten heeft, al voor de geboorte aan de zorg voor veiligheid, het betekent voor de ongeborene: je bent welkom. De a.s. moeder accepteert dat haar leven verandert en de ongeborene ervaart geborgenheid warmte en acceptatie van liefde. Dit is belangrijk in de voorbereidingstijd en het wachten is op het moment dat het geboortemoment zich aankondigt.

Twee onderwerpen die ik graag met aanstaande ouders wil delen zijn de bevalling in bad en de tastzin van de baby.

Allereerst de bevalling in water. Veel professionals zijn van mening dat pijn kan worden verlicht door de ontspanning die warm water geeft waardoor het lichaam natuurlijke stoffen aanmaakt die zelf de pijn bestrijden. In water kun je bovendien makkelijker bewegen. Makkelijker dan in een bed. Dus zijn er meer houdingen aan te nemen waarop een vrouw zich comfortabeler voelt in de stressvolle uren van de geboorte. Niet alleen de moeder, maar ook het kind.

Mijn eerste ervaring met het bevallen in bad

Mijn eerste ervaring met een bad bevalling was op een maandagochtend. De verloskundige belde mij en liet weten dat de kraamvrouw 3 cm ontsluiting had. Het bad stond gereed, gevuld met het nodige water, terwijl de kraamvrouw rustig op een bankje ernaast zat. Ik zei tegen haar dat ze rustig haar ding moest doen, terwijl ik af en toe wat praatte met de verloskundige.

Onze aanpak: rustig blijven, op de achtergrond, niet te hard praten en rustgevende muziek opzetten. Er brandden heerlijke geurkaarsen, dat blijkt vaak een goed effect te hebben. Allengs werden de weeën heftiger en stapte de kraamvrouw met onze hulp in het warme water, terwijl haar partner en wij in haar directe omgeving bleven.

De verloskundige controleerde in het bad regelmatig of het goed ging met de vrouw. Met haar ogen dicht, omgeven door het vocht, luisterde deze naar haar eigen lichaam. Toen kwam daar de volledige ontsluiting en zagen we het hoofdje onder water steeds verder naar buiten komen.

De baby voelt tijdens de geboorte zijn hele lichaam door de nauwe omsluiting van het geboortekanaal. De tastzintuig zit al over heel zijn lichaam. Het hoofdje werd tijdens de geboorte gemasseerd waardoor zijn vitale functies geactiveerd werden.

De verloskundige had bewust geen handschoenen aan, om zo te voorkomen dat de baby tijdens zijn geboorte de handschoenen niet als een prikkel zou gaan ervaren. Zij betrok de vader erbij om het kindje samen met de moeder aan te pakken. Na een aantal persweeën werd de baby geboren. De moeder en vader pakten het aan en het werd meteen op de borst van de moeder gelegd. Hier werd echt de tijd voor genomen. Pas toen de navelstreng was uitgeklopt werd deze afgeknapt.

In mijn ervaring zijn baby's die in het water geboren worden over het algemeen rustige baby's. Het huilen en schreeuwen is minder.



De tastzin

Door tijdens de kraamtijd bewust en met aandacht de baby te dragen en vast te houden, wordt de tastzin bij de baby gewekt en ervaren. Het tastzintuig laat de baby de grens van het lichaam en de omgeving ervaren. "Tot hier ben ik en daarna begint de wereld." Dit is de basis voor het beleven van onszelf.

Niet alleen de huid, ook tong en wangen tasten tijdens eten of sabbelen de wereld af. Door er voor te kiezen om de huid van de baby met natuurlijke materialen in aanraking te laten komen, werkt de verzorger aan de ontwikkeling van de tastzin. Ook het gezicht van de opvoeder is een tast-ervaring. Het wordt herkend en hierdoor bouwt het kind een gevoel van veiligheid op.

Het is daarom wel belangrijk dat een pasgeborene langzaam went aan de omgeving. Prikkelers zijn van levensbelang voor de ontwikkeling, maar hij of zij kan nog niet veel prikkelers of waarnemingen aan. Bij te veel, wordt het huilen. Het is dus van belang te beseffen dat de baby wat dat betreft ook snel genoeg kan hebben. De baby gaat zijn oog, reuk, tast en gehoorzintuig leren te ontwikkelen en daar ontstaan waarnemingen door. Zeker in deze tijd waarin onze aandacht voortdurend wordt opgeëist door van alles en nog wat. Het kan een nét te grote last zijn.

Experiment

In de opleiding van de Natuurlijke Kraamzorg zit een experiment: elkaar als deelnemers de handen wassen met alleen water en daarna met natuurlijke zeep weleda. Een wereld van verschil: met zeep voel je het veel intenser en je hand is gladder, niet stroef. Dus wordt dit via de huid beter waargenomen. Het wordt geen prikkel. Sinds ik dit heb ontdekt, doe ik voortaan de baby in bad met natuurlijke zeep en let ik er op dat ik de baby vlug toedek zodat het niet zijn warmte verliest. Door het niet te lang bloot te laten liggen, wordt de kou geen prikkel.

Wat ik verder belangrijk vind voor een jong gezin, is de R van Rust, Reinheid en Regelmaat. De baby ontwikkelt mede hiermee regelmaat bij slapen, ontwaken, voeding, spelen, knuffelen. Door steeds hierop te letten, ontstaat er eenduidigheid. Hierdoor krijgen we een goede voorspelbaarheid voor het kind en dat leidt tot minder prikkels.

Het afgelopen jaar, tijdens mijn opleiding voor de kraamzorg heb ik veel geleerd. Ik ben druk bezig om dit ook in praktijk te brengen mits de ouders hiervoor open staan. Als ik duidelijk uitleg waarom ik de handelingen juist iets anders doe, dan nemen ze het vaak over en zijn blij met hun tevreden baby.

Wil je meer weten dan kan ik de volgende boeken / sides aanbevelen:

- Edmond Schoorel Warmte, uitgeverij www.Christofoor.nl
- Lois Eijgenraam Gezond hechten, uitgeverij www.Christofoor.nl
- Ria Blom Regelmaat en inbakeren, uitgeverij www.Christofoor.nl
- Ria Blom Regelmaat brengt rust, te bestellen via www.debakermat.nl
- www.natuurlijkekraamzorg.eu / tips

Tekst: Marieke Buijs van Helden,
kraamverzorgende Natuurlijke Kraamzorg, april 2019

