

WERKBOEK

Een natuurlijke verzorging van jonge kinderen

**Anne Riek Coppelmans
Kindercentrum De Santekraam
Arnhem**

Inhoud

Voorwoord

HET ANTROPOSOFISCH MENSBEELD

I De levensfasen

II Het lichaam volgens het antroposofisch mensbeeld

- Driegeleding
- Viergeleding

III Nog een manier om naar kinderen te kijken

- Het meer dromerige en meer wakkere kind.
- Kinderen met een open of een gesloten constitutie.

IV Het jonge kind en de onderste zintuigen

- Tastzin
- Levenszin
- Bewegingszin
- Evenwichtszin

BELANGRIJKE ASPECTEN IN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Nabootsing

Hechting

Rust, ritme en regelmaat

De omgeving

De lichamelijke verzorging en de kwaliteit van de aanraking

ONDERSTEUNING MET NATUURLIJK MIDDELEN

Praktische toepassingen:

Kruiden

Huisapotheek

Etherische oliën en zalf

Uitwendige behandelingen via de huid

A Wikkels, kompressen en zalfapplicaties

B Baden

C Stomen

D Ritmische inwrijvingen

Nawoord en dankwoord

LITERATUURLIJST

VOORWOORD

Deze eenvoudige handleiding is ontstaan naar aanleiding van de vele vragen die mij door ouders gesteld werden in de loop der jaren in het kader van mijn werk als antroposofisch verpleegkundige en uitwendig therapeut.

Er is in de huidige maatschappij veel aandacht voor de pedagogische aspecten van het kinderleven. Echter, de verzorgingsaspecten zijn, zeker in de eerste levensjaren, van even groot belang. In dit werkboekje wil ik daar aandacht aan geven.

Tevens dient het als ondersteuning bij de cursussen ‘Ziek zijn, natuurlijk’ over ziekte en gezondheid, inclusief de praktische toepassingen voor thuis.

Dit schrijven heeft zeker niet de pretentie volledig te zijn. Er is volop literatuur beschikbaar over alle genoemde onderwerpen en een selectie hiervan vind je in de literatuurlijst achterin.

Anne Riek Coppelmans 2015

Het antroposofische mensbeeld

Het antroposofische mensbeeld heeft verschillende ‘brillen’ waardoor je naar de mens kunt kijken. Hieronder volgen er een paar.

I De levensfasen

Om te kunnen begrijpen waarom lichamelijke verzorging, zeker in de eerste levensfase zo belangrijk is, volgt hieronder een korte uitleg van de manier waarop je vanuit antroposofisch gezichtspunt naar een kind kunt kijken.

De mens is zijn hele leven in ontwikkeling en deze ontwikkeling hangt nauw samen met de levensfase waarin men zich bevindt: een baby en jong kind (0-7 jaar) bijvoorbeeld heeft duidelijk andere behoeften dan een schoolkind (7-14 jaar), een puber (14-21 jaar) of een jong-volwassene (21-28 jaar).

Bij *het jonge kind* tot een jaar of zeven staat de lichamelijke ontwikkeling centraal.

Nog niet het meer bewuste leven en leren. Het kind leeft nog in een meer onbewust, dromerig stadium en het is ook beter wanneer het daarin niet teveel gestoord wordt door een te vroeg appèl op zijn cognitieve vermogens. Het heeft zijn levenskrachten nodig voor dit proces van opbouw van zijn lijfje. Pas wanneer het lijfje als basis goed is aangelegd, komt de levenskracht die benodigd is voor een wat meer bewuste manier van leven leren vrij.

In de daarop volgende levensfase, die van *het schoolkind*, kunnen de levenskrachten die het kind niet meer nodig heeft voor de opbouw van zijn lijfje, gebruikt worden voor het leerproces zoals dat in het onderwijs wordt gevraagd. Een deel van onze levenskrachten echter blijft in ons verdere leven verbonden met het lichaam voor instandhouding en, in geval van verwonding of ziekte, voor genezing.

In deze periode is de benadering door een gezonde autoriteit van belang. Het kind ontwikkelt dan respect voor zijn omgeving.

Tijdens *de puberteit* staat de sociaal/emotionele, de psychische ontwikkeling centraal.

Vanaf het 21^e levensjaar, bij *de jongvolwassene*, de zogenaamde ‘Ik’ ontwikkeling.

Rond het 28^e levensjaar wordt de mens dus eigenlijk pas echt volwassen en is hij werkelijk in staat om bewuste en verantwoorde beslissingen te nemen.

(Tegenwoordig wordt dit standpunt ook steeds meer door de neuropsychologie bevestigd. Zoals bijvoorbeeld dat de hersenen pas rond het 24^e levensjaar volgroeid zijn, vandaar het zich steeds aanpassende alcoholbeleid vanuit de overheid.)

II Het lichaam volgens het antroposofisch mensbeeld

- De driegeleding:
Hoofd – Hart/Longen – Stofwisseling/Ledematen
Bovenpool – Middengebied - Onderpool
Samenhang met de zielefuncties: Denken (bewust)– Voelen (halfbewust, dromen) – Willen (onbewust)
Het denken heeft samenhang met het verleden. Het voelen met het heden. Het willen met de toekomst.
Kleine kinderen leven veelal vanuit hun stofwisseling. Zij hebben nog weinig bewustzijn. Bewustzijn kost levenskracht en dat hebben de kinderen nodig voor hun lichaamsopbouw. Teveel appelleren aan het denkvermogen van kinderen en het aanbieden van teveel prikkels, gaat dus ten koste van dit laatste.
Hart en longen hebben een duidelijk ritme. Ritme werkt verbindend, ademend, harmoniserend en genezend. Hart en longen leggen de verbinding tussen binnen- en buitenwereld, tussen de boven- en onderpool en, op zieleniveau, ook tussen verleden en toekomst.
In samenhang met de plantenwereld heeft het hoofd overeenkomst met het wortelgebied, de bloesem met de stofwisseling, het stengel/bladgebied met hart en longen. Bij disharmonie kun je dan ook specifieke planten en/of delen van de plant inzetten ter harmonisering. Bijvoorbeeld de wortel van de arnica plant bij hersenschuddingen.
- De viergeleding:
Fysiek Lichaam- Etherlichaam – Astraal lichaam – Ik organisatie
Samenhang met de elementen: Aarde – Water – Lucht – Vuur/Warmte
Je kunt kortweg zeggen: overal waar een kind niet warm is, is het niet voldoende met zijn IK aanwezig.
Behoeden van het warmte-organisme is dus belangrijk.
Sommige kinderen zijn er al zo aan gewend om een iets te lage temperatuur te hebben dat zij het niet meer merken en het zelfs als onaangenaam ervaren wanneer zij het warm krijgen.
Door het lichaam te doordringen met warmte, kan het ook goed doorademd worden (astraal lichaam).
Daardoor verbindt een kind zich dan ook gevoelsmatig met zijn lichaam.
Goede doorademing zorgt er tevens voor dat het waterelement in het lichaam in beweging blijft en daardoor zo optimaal mogelijk zijn werk kan doen en het dus, het met dit element samenhangende levenskrachten(ether)lichaam, vitaal blijft. (Als beeld kun je naar het verschil kijken tussen een klaterende beek in de bergen of de Rijn voordat hij in zee verdwijnt. Het water in de beek is nog helder en schoon, het water in de Rijn troebel en vervuild.)

Kinderen kunnen snel met koorts reageren op onverwerkte situaties of bij ziekte.

Koorts is een versterkte werking van de ik-organisatie en de stofwisseling in het lichaam en helpt, door middel van verhoogde warmteactiviteit, ziektekiemen uit het lichaam te lozen. Ook worden daardoor stremmingen in het gevoelsleven door onverwerkte gebeurtenissen verwerkt en blijven die niet als stoorzenders aanwezig.

Er zijn vele natuurlijke middelen die dit proces kunnen begeleiden en in banen leiden.

Daarover later meer.

III Nog een manier om naar kinderen te kijken:

Het meer dromerige en meer wakkere kind.

Kinderen kunnen van nature een meer dromerige of (over)wakkere indruk maken.

Het dromerige kind kun je, behalve aan die dromerigheid, herkennen aan het feit dat het doorgaans een in verhouding groot hoofd en kleine handen en voeten heeft. Het denkt vooral in beelden en heeft een grote fantasie. Het wakkere kind laat, behalve een grote alertheid een in verhouding klein hoofd en grote handen en voeten zien. Het is meer op de realiteit gericht dan op de fantasie.

Met beide is natuurlijk niets mis tenzij het erg extreem wordt.

Het kind dat zich in het midden bevindt van deze twee uitersten heeft het natuurlijk het gemakkelijkst. Het is alert, heeft realiteitszin maar kan zich ook goed uiten via het spel en de fantasie.

Aan de ouders en verzorgers de mooie taak om de kinderen te helpen het midden te vinden.

Ook de leeftijd speelt hierbij een grote rol. Kleine kinderen leven in principe in een dromerige wereld en leren via fantasie en spel. Een te vroeg appèl op hun denkkrachten verstoort de natuurlijke ontwikkeling en gaat ten koste van de opbouw van hun lijfje.

Naarmate de kinderen opgroeien, worden zij meer wakker. Dat is ook nodig om te kunnen leren en in de maatschappij te kunnen functioneren. Maar ook dan blijft het zaak om te zorgen dat zij niet doorschieten. Je krijgt dan vroegrijpe kinderen die extreem goed hun mondje kunnen roeren en zich daarin kunnen verliezen. Ook dat gaat ten koste van hun levenskracht.

Op een heel eenvoudige en natuurlijke manier kun je kinderen hierbij ondersteunen op fysiek niveau:

De groothoofdige kinderen zijn gebaat bij bijvoorbeeld een afwassing in de ochtend met een aftreksel van rozemarijn thee. (Rozemarijn, kruidenaftreksel om wakker te worden 's ochtends, voor mensen die moeilijk wakker worden en bij diabetes. Kan als afwassing en als (voeten)bad.) Ook een serie van 1 tot 2

maal per week een inwrijving met rozemarijnolie kan een goede ondersteuning zijn.

De kleinhoofdige kinderen kunnen gebaat zijn bij voedingsbaden of een citroenvoetenbad (zie uitleg baden).

Kinderen met een open of een gesloten constitutie.

Kinderen kun je ook bezien vanuit deze invalshoek.

Het open kind leeft veel in de periferie. Het doet veel indrukken op uit zijn omgeving maar raakt aan diezelfde omgeving ook veel energie kwijt. Dit kan ten koste gaan van de lichamelijke en cognitieve ontwikkeling. Deze kinderen kunnen zich moeilijk (voor langere tijd) concentreren en dat kan natuurlijk problemen opleveren op school bij het leerproces. In sociaal opzicht laat dit kind een diep meevoelend vermogen met de mensen en dieren om zich heen zien. Het gesloten kind is meer verankerd in zichzelf en staat minder open voor de omgeving.

Het concentratie vermogen is groot maar zij komen moeilijk los van zichzelf en dit kan op sociaal gebied problemen opleveren.

Bijna niemand bevindt zich extreem in de ene of andere pool en beide constituties hebben duidelijk voor- en nadelen.

Ook hier geldt het gulden midden als ideaal. Echter bevindt zich bijna niemand zomaar in dit midden en is het als het ware een scholingsweg.

Je leert al doende, tot diep in de volwassenheid toe.

Ook deze kinderen kun je op eenvoudige wijze helpen:

Inwrijvingen met specifieke oliën helpen de kinderen de huid als grens te ervaren. Door de aanraking kunnen kinderen met een te open constitutie ervaren dat er überhaupt een grens bestaat tussen de binnen – en buitenwereld.

De meer gesloten kinderen kunnen via de huid ervaren dat deze weliswaar de grens is tussen binnen en buiten, Maar dat je door een grens heen kunt, dat het geen ‘ijzeren gordijn’ hoeft te zijn.

Solum Uliginosum olie kun je zien als een basis olie voor de open kinderen.

Maar voor beide type kinderen geldt dat het belangrijk is om heel individueel te kijken naar wat een kind nodig heeft.

Baby's die erg open zijn bijvoorbeeld kunnen gebaat zijn bij inbakeren. Ook qua kleding zijn er mogelijkheden. In principe geldt dat voor alle kinderen. Wollen of wol/zijden onderkleding omhult op een natuurlijke en gezonde manier. De kleding werkt dan als adequate, tweede huid (zie hoofdstukje kleding).

IV Het jonge kind en de onderste zintuigen

Volgens het antroposofische mensbeeld staan de mens 12 zintuigfuncties ter beschikking.

En deze zintuigen zijn onderverdeeld in drie groepen en hebben ook onderlinge samenhangen:

De lichaamsgerichte zintuigen	Omgevingsgerichte zintuigen	Geestgerichte zintuigen
Tastzin	Reukzin	Toonzin
Levenszin	Smaakzin	Vorm- of taalzin
Bewegingszin	Kleurenzin	Gedachten of Betekeniszin
Evenwichtszin	Temperatuurzin	Ik-zin

Voor het jonge kind is de verzorging van de lichaamsgerichte zintuigen van essentieel belang.

Zij leggen ook de basis voor de ontwikkeling van de omgevingsgerichte en geestgerichte zintuigen. Er is veel literatuur beschikbaar over dit onderwerp, zie literatuurlijst. Voor nu volstaat het, te beseffen dat het kind de wereld waarneemt, en in zich opneemt, via de zintuigen. En dat het daarin enigermate beschermd moet worden wanneer er een teveel aan indrukken zijn. Of, en dat komt minder voor, gestimuleerd moet worden wanneer er veel te weinig indrukken aangeboden worden.

- Via de tastzin kan het kind zichzelf ervaren ten opzichte van de buitenwereld. De huid vormt de grens tussen zijn lichamelijke en de omgeving. In de huid zitten vele tastzintuigen. Daarmee wordt op tast niveau het contact gelegd met de omgeving en kan het kind ook zichzelf ervaren binnen de eigen huid. Dat geeft een gevoel van geborgenheid en vertrouwen in het leven. Lichamelijk contact afgewisseld met het weer even op jezelf zijn, is hierbij essentieel.
- De levenszin is te kenmerken tussen het je behaaglijk of niet behaaglijk voelen. Als het goed is geeft de levenszin een gevoel van harmonie is.
- De bewegingszin heeft, zoals het woord zegt, beweging nodig. Het kind leert zijn eigen beweging waarnemen en het gevoel van controle dat dit geeft, geeft vrijheidsbeleving.
- Evenwichtszin: het ontwikkelen van een goed evenwicht doe je vooral door veel te bewegen. Je wordt er letterlijk en figuurlijk een evenwichtig mens van.

Er bestaat veel literatuur over dit onderwerp. Voor meer verdieping zie de boekenlijst.

BELANGRIJKE ASPECTEN IN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Nabootsing

Kinderen leren van, en ontwikkelen voor een belangrijk deel, door nabootsing. Zij kopiëren als het ware de volwassenen en oudere kinderen in hun omgeving. Zowel de uiterlijke als de innerlijke houding.

Daarom is het van belang dat je als verzorger hierop let. Wanneer kinderen 'lastig zijn' bijvoorbeeld, dan is het essentieel dat je als volwassene naar jezelf kijkt. Het kan namelijk heel goed met jezelf te maken hebben. Innerlijke en uiterlijke onrust, ontevredenheid, ongeduld, het wordt door het kind nagebootst en op den duur ook verinnerlijkt. Ook de positieve stemmingen werken door op het kind. Kinderen zijn voor de verzorger dus bij uitstek geschikt als spiegel en, wanneer je dit serieus neemt, als scholing.

Het kind is volledig afhankelijk van zijn omgeving. De manier waarop het verzorgd en benaderd wordt, alsmede de manier waarop de omgeving wordt vormgegeven, het werkt allemaal in op het kind. Het is voor een groot deel nog een met zijn omgeving.

Hechting

Een van de belangrijkste ontwikkelingen van het jonge kind is de hechting.

Dit hechtingsproces heeft zowel pedagogische als lichamelijke kanten.

Een baby leert zich verbinden met zijn eigen lijfje en hecht zich emotioneel aan zijn ouders/verzorgers. Dit hoort bij de pedagogische aspecten.

Wanneer een mens zich niet veilig voelt, gaat dat ten koste van een normale ontwikkeling.

Voor kinderen geldt dit des te meer, denk bijvoorbeeld aan kinderen die opgroeien in een omgeving met geweld, zoals in oorlogsgebieden of geweld in huis. Waar ben je dan nog veilig? Het voornaamste waar je dan mee bezig bent, is zorgen dat je je vege lijf redt. Daarmee verlies je veel energie die dan niet anderszins gebruikt kan worden.

Dit zijn natuurlijk extreme voorbeelden maar ook op subtieler niveau is het erg belangrijk dat de kinderen zich veilig voelen.

Rust, ritme en regelmaat

Rust is een belangrijke factor in het mensenleven. Zeker ook in het leven van jonge kinderen.

Wanneer kinderen teveel blootgesteld worden aan allerlei vormen van externe prikkels, komen zij niet tot rust in zichzelf. Dit geldt natuurlijk ook voor volwassenen maar in principe kunnen die zich hier bewust voor afsluiten. Voor een baby of jong kind geldt dit niet. Zij zijn zonder enige bescherming overgeleverd aan de wereld om hen heen en de ouders of verzorgers moeten hen tegen overprikkeling beschermen. Gebeurt dit niet, of te weinig, dan trekt hen

als het ware teveel uit hun basis naar de wereld om hen heen én gaat dat ten koste van de opbouw van het lijfje en de zich daarin afspelende lichaamsprocessen.

Het kind wordt onrustig, de stofwisseling en verteringsprocessen raken verstoord, het slaapt slechter etc. Daarom ook zijn *ritme en regelmaat*, en een gezonde afwisseling tussen rust en activiteit, belangrijk.

Een ritmisch en regelmatig verloop van de dag biedt zekerheid. Het kind kan ervan op aan dat het op gezette tijden te eten krijgt, verschoond wordt, slaapt, speelt etc.

Daarom is verwaarlozing in de vroege jeugd ook zo ingrijpend. Het kind heeft dan geen houvast. Het wordt te vroeg in een soort van alertheid getrokken en dat gaat ten koste van zijn groei en ontwikkeling.

De omgeving

Een belangrijk onderdeel van het hechtingsproces vormt verder de omgeving waarin het kind opgroeit. Voor kleine kinderen zijn de mensen om hem heen en een goed vormgegeven omgeving en vaste thuisbasis van belang.

De plek waar zij opgroeien, de al dan niet aanwezigheid van natuur, het gebouw, de binnen- en buitenruimtes waar zij hun dag doorbrengen. De gebruikte materialen, de kleuren, de manier van inrichten. Dit alles speelt een belangrijke rol in het je al dan niet behaaglijk en ergens thuis voelen.

De lichamelijke verzorging en de kwaliteit van de aanraking

Hechting heeft zeker ook te maken met lichamelijke verzorging want het is voor het hechtingsproces zeker zo belangrijk dat kinderen zich allereerst thuis voelen in hun eigen lichaamje.

Een baby heeft de hele dag verzorging nodig.

Hij moet gevoed worden, gekleed, verschoond, in de buitenlucht komen, geholpen als hij ziek is etc.

Bij al deze handelingen wordt de baby of het jonge kind aangeraakt.

En de manier van aanraken is van essentieel belang.

Door *de aanraking* krijgt het kind de kans zich te ervaren in zijn eigen lijfje.

Als volwassene staan we er niet bij stil maar door aanraking voelen we ons lijf. Duidelijk wordt dat bijvoorbeeld wanneer we ons stoten. We voelen dan pijn in dat deel van ons lichaam dat we gestoten hebben. Dit is een bewuste ervaring van dat deel van je lichaam maar dan op een onaangename manier. Als je liefdevol wordt omhelsd, gemasseerd of anderszins, ervaar je je lichaam op een positieve manier.

Dan kun je je er ook mee verbinden.

Waar op pedagogisch niveau de aanwezigheid van een liefdevolle ouder en/of verzorger, het verzorgen van een gezond dagritme, plus het aangeven van leeftijdsadequate grenzen een gevoel van veiligheid aan het kind geven, doet de aanraking dat dus voor het lichaam.

Een liefdevolle, met aandacht voor het kind uitgevoerde aanraking, geeft de kind de boodschap: ‘Je bent belangrijk, ik houd van je, je mag er zijn.’

Een onverschillig, alleen zakelijk uitgevoerde aanraking geeft de boodschap: “Jij als persoon doet er voor mij niet zo toe.”

Een hardhandige aanraking, of zelfs mishandeling of misbruik geeft de boodschap: “Je deugt niet en bent alleen belangrijk voor zover het voor mij van belang is.’

Kinderen internaliseren deze boodschappen en de uitkomst is navenant:

In het eerste geval groeit het kind op met vertrouwen in zichzelf en zijn omgeving.

Het gevoel: “Ik mag er zijn zoals ik ben” overheerst.

In het tweede geval groeit het kind onzeker op. Het gevoel: “Ik doe er niet toe” overheerst hier.

In het derde geval groeit het kind op in de vaste overtuiging: “Ik deugt niet en ben alleen belangrijk voor zover mijn omgeving dat ook vindt”.

Een kind dus, dat niet de kans krijgt om zich door liefdevolle aandacht te hechten, zowel aan zijn eigen lijfje als aan de mensen om hem heen, loopt het grote risico hier de rest van zijn leven last van te houden.



PIRAMIDE VAN MASLOV

De piramide van Maslov toont ons hoe ontwikkeling verloopt: vanuit de basis. Als de basis onzeker of niet goed aangelegd is, blijkt verdere ontwikkeling moeizaam.

En ons lichaam is een basis, we hebben het nodig om ons leven te voeren. Zonder ons lichaam lukt dat domweg niet.

Bij lichamelijke verzorging horen natuurlijk ook kleding en voeding. Het maakt wel degelijk uit wat je het kleine kind laat dragen en eten.

Kleding van natuurlijk materiaal ademt.

Wol bijvoorbeeld verwarmt ook. Het helpt het warmte organisme van de kinderen reguleren. Kleine kinderen, en zeker baby's, kunnen dat nog niet zelf. Ze koelen snel af of krijgen last van warmte stuwning. Bovendien neemt wol vocht op en staat dat weer af aan de omgeving. Maar laat ook de lucht vanuit de omgeving doordringen tot op de huid. Wol is omhullend en beschermend.

Natuurlijke kledingstoffen sluiten de huidademhaling niet af zoals wel gebeurt bij de meeste kleding van kunststof.

Kleding van natuurlijk materiaal voelt ook beter aan. De tastzin die overal in de huid aanwezig is raakt niet verstoord maar krijgt aangename impulsen. Het helpt de kinderen bij het zich behaaglijk voelen. Het is onze tweede huid.

(Niet onbelangrijk is ook het feit dat bij eventueel in aanraking komen met vuur, natuurlijke stoffen van de huid afvallen. Kunststof kleding daarentegen brandt in de huid.)

Eerlijke voeding zonder kunstmatige toevoeging is ook belangrijk.

Liefst natuurlijk op biologische of biologisch/dynamische basis. In de biologische voedselindustrie worden zo weinig mogelijk tot geen giftige bestrijdingsmiddelen en/of toevoegingen gebruikt. Dat belast dan niet extra het kinderlijk organisme. De BD voeding voegt daar extra kwaliteiten met meer levenskracht aan toe.

Voor baby's is moedermelk de meest natuurlijke voeding. Langzaam uitgebreid met ander voedsel. Borstvoeding biedt, naast hulp bij afweer door de aanwezige antistoffen, ook de versterking van de emotionele band tussen moeder en kind. Het is dan wel belangrijk dat de moeder let op wat ze eet. Prikkelende voedingsmiddelen worden doorgegeven via de moedermelk.

(Een bijkomend, maar niet te verwaarlozen, voordeel van borstvoeding is de betere ontwikkeling van de onderkaak. Deze staat in verbinding met het stofwisselingsysteem en dat wordt dan ook meer gestimuleerd dan bij flesvoeding. De kleine speentjes veroorzaken een andere beweging in de mond en kaken en trekken de aandacht meer naar boven, naar het zenuwzintuigstelsel.)

Verzorgingsproducten op natuurlijke basis.

Via de huid nemen we ook stoffen op.

Naast gezonde voeding en lucht is het daarom ook belangrijk dat bij de lichamelijke verzorging middelen gebruikt worden op natuurlijke basis.

We weten inmiddels allemaal dat er bijvoorbeeld medicijnen zijn die met pleisters via de huid toegediend worden en zo het lichaam binnendringen. Maar ook badschuim of olie, bodylotion en billenzalf, dringen via de huid het lichaam binnen. Hoe minder niet natuurlijke stoffen daaraan toegevoegd zijn, hoe beter want ook deze via de huid binnendringende stoffen, belasten het kinderlijke organisme. En ook daarvoor geldt: hoe minder hoe beter.

Bakeren van de baby.

In oude en meer primitieve culturen was en is het heel normaal om baby's in te bakeren.

Tijdens de zestigerjaren een tijd van vrijheid-blijheid is dat in onze samenleving verloren gegaan.

Er zijn verschillende methoden van inbakeren of wikkelen. Het ligt aan het kind en de situatie of je gaat inbakeren en zo ja, hoe. Door de omhulling helpt het de baby om goed op temperatuur te komen en blijven. Tevens geeft het baby's rust en een gevoel van veiligheid.

Een zo goed mogelijke verzorging van het jonge kind is dus van levensbelang voor zijn ontwikkeling. Hierdoor wordt het lichaam zo goed mogelijk opgebouwd en geeft het een zo optimaal mogelijk uitgangspunt voor alle verdere ontwikkeling, tot op hoge leeftijd toe.

Ondersteuning met natuurlijke middelen

Om kinderen te ondersteunen bij het opgroeien staan ons veel natuurlijke huismiddelen ter beschikking. Ook zijn er veel medicijnen op natuurlijke basis ontwikkeld.

Bij ziekte is het duidelijk dat een kind uit harmonie geraakt is. Maar al voor die tijd kun je aan een kind waarnemen dat het zogezegd niet lekker in zijn vel zit. Dan kun je op natuurlijke basis al dingen aanbieden die zorgen dat het weer meer in evenwicht komt.

Ook kennen veel ouders en verzorgers de kwetsbare perioden in het leven van hun kind. Bijvoorbeeld de herfstperiode en het nieuwe schoolbegin na de zomervakantie of de wintertijd.

Hieronder zullen een aantal van die mogelijkheden beschreven worden.

Er staan ons veel kruiden ter beschikking en ook een huisapotheek op natuurlijke basis.

Daarnaast bepaalde etherische oliën van Weleda, Wala, Jungebad, Wandil of het Blauwe Huis.

Voor bovenstaande geldt dat de middelen individueel aangepast kunnen worden. Afhankelijk van het feit of je een kind hebt dat vaak verkouden is, oorontsteking heeft, slecht slaapt, onrustig is etc.

Ook zijn er meer merken met homeopathische en natuurlijke middelen dan genoemd onder het hoofdstuk 'huisapotheek'.

KRUIDENTHEE algemeen

De bedoeling van het gebruik van een kruidenaftreksel of kruidenthee is het onttrekken van aromatische en andere werkzame stoffen aan de plant. Het aftreksel kan dan in het organisme werkzaam worden door het te drinken, door het op de huid aan te brengen als kompres of wikkels, door stomen (werkt op de slijmvliezen) óf door het in het badwater te mengen.

Bereidingswijze:

Afhankelijk van het deel van de plant, dat gebruikt wordt, wordt de thee korter of langer getrokken:

- Bloemen: b.v. kamille, vlierbloesem, met kokend water overgieten 1 minuut laten trekken vervolgens zeven
- Zachte blaadjes: b.v. pepermunt, berkenblad, brandnetel, salie etc. met kokend water overgieten, 2-3 minuten trekken en dan zeven
- Dikke blaadjes: b.v. berendruif, sennabladd met koud water opzetten, 5 minuten koken en vervolgens nog 5 minuten laten trekken, daarna zeven
- Stengels: b.v. equisetum (heermoes) met koud water opzetten, 5-10 minuten koken, vervolgens nog 5 minuten trekken en daarna zeven
- Wortels: b.v. eiken, kalmoes, lavas 1 nacht in water weken, verwarmen, zeven
- Basten: aan de kook brengen, 5-10 minuten zachtjes koken, zeven
- Aromatische vruchten/zaadjes: b.v. kummel, anijs of venkel aan kokend water toevoegen, halve minuut laten meekoken en nog 3-5 minuten trekken, zeven
- Harde zaden: b.v. rozebottel, met koud water opzetten, 5-10 minuten koken, 5 minuten trekken, zeven.

Kruidentheeen die in het water moeten meekoken, in een pannetje met deksel bereiden. Dit om te voorkomen dat de aromatische stoffen verdampen. Het laten trekken gebeurt op een theelichtje, het waakvlammetje van het fornuis of in de theemuts. Kan ook in een thermoskan.

Gebruik kruidenthee:

- om te drinken: 1 theelepel per kop
- omslagen/kompressen: 1,5 eetlepel per liter water toevoegen; voor kompressen of wikkels 3-5 minuten extra trektijd nemen
- baden: één hand vol per liter water; 5-10 minuten extra trektijd nemen. Zeven alvorens aan het badwater toe te voegen
- stomen: 3 eetlepels in een kom gekookt water

BASISKRUIDEN OM IN HUIS TE HEBBEN

Kamillebloesem, citroen en ui.

De **kamille** kan men gebruiken als thee bij onrust, buikpijn (diarree, obstipatie, menstruatie, blaasontsteking). Kamille ontkrampst, ontspant en doet doorademen. Verder te gebruiken als nier/buikwikkels of buikcompres bij dezelfde klachten. De wikkels ook bij benauwdheid. Als compres bij een verkrampte rug. Dampen met kamille bij verkoudheden en blaasontstekingen. Als voetenbad bij onrust en koude voeten.

De **citroen** als hete grog drinken bij verkoudheid en griep. Als keelomslag bij scherpe keelpijn en als voet/kuitwikkels, sokjes of voetenbad bij alle processen die een gestuwd hoofd geven (hoofdpijn, koude voeten, verkoudheid, hoge koorts). In bad bij verkoudheid en griep, samen met wat thijm, of als onderdeel van het voedingsbad (voorzichtig, niet elke huid kan er even goed tegen).

Ui bij oorpijnen als compres op en om het oor, als kraag bij verkoudheid. Dan evt. ook doorgesneden naast het bed.

Zeezout, oplossen in water (1 eetlepel op 1 liter gekookt en weer afgekoeld water).

Bij dichte neus en oorpijn. De neus snuiven of druppelen met een fysiologische zoutoplossing

om de buis van Eustachius vrij te houden of maken, zodat opgehoopt ontstekingsvocht uit het middenoor kan afvloeien. Volwassenen kunnen deze oplossing via de neus opsnuiven en uitspugen; bij kinderen met een pipet minimaal 4x daags de neus druppelen.

Als zoutafwassing, 's ochtends, 1 afgestreken eetlepel op 1 liter lauw water, bij kinderen die al maar verkouden zijn.

Voetenbad, 's ochtends, 2 tot 3 eetlepels op een voetenbad. Indien moeite met wakker worden in de ochtend. Lauw tot warm.

Als aanvulling:

Duizendblad, kruidenaftreksel. Ondersteuning van de stofwisseling. Als thee of in bepaalde gevallen ook als levercompres, zoals bij babies die geel zien. Voor een compres een dessertlepel op een halve liter gekookt water, 5-10 minuten trekken.

Guldenroede (solidago): stimuleert vochtuitscheiding via de nieren

Heermoes of paardenstaart. Kruidenaftreksel: als thee gebruiken, als nierwikkeltje of in een bad, Dit kruid helpt goed doorademen tot in de onderpool en bevordert de uitscheiding. Door het hoge kiezelzuur gehalte ook heel geschikt voor een onrustige huid.

Kummel, venkel, anijs: maagverwarmers, tegen winderigheid, zog vormend

Lavendel, om kruidenaftreksel van te maken: Voor in bad of als voetenbad, ook als afwassing. Om tot rust te komen. Voor 's avonds.

Lindebloesem: wekt bij koorts transpiratie op wanneer dit het lichaam zelf niet lukt

Majoraan, kruidenaftreksel: Als zitbad bij ontstoken baarmoederslijmvlies of als buikcompres.

(Citroen-)melisse: opwekkend, verwarmend, bevordert de spijsvertering en is zenuw sterkend.

Rosemarijn, kruidenaftreksel om wakker te worden 's ochtends, voor mensen die moeilijk wakker worden en bij diabetes. Kan als afwassing en als (voeten)bad.

Salie, kruidenaftreksel. Bij keelpijn: gorgelen of halswikkeltje.

Soda: Oplossen in zo warm mogelijk water. Als vinger of voetenbad bij ontstekingen aan nagels.

Vlierbloesem: bij verkoudheden, griep, hoofdpijn, amandelontsteking, keelpijn. Bevordert de uitscheiding.

DE HUISAPOTHEEK

Tenzij anders vermeld zijn alle producten van Weleda.

Arnica essence: Als eerste hulp bij verstuikingen, kneuzingen ed. Ook bij hersenschudding en zonnesteek. Verdunnen met water 1:20. Als kompres, koel.

Arnica zalf 10%: Op builen en blauwe plekken, als nabehandeling van kneuzingen. De huid dient gesloten te zijn.

Arnica rad. D3 druppels: Direct innemen bij hersenschudding en flinke klappen op het hoofd. In acute situaties elke 2 uur 3 tot 10 druppels innemen afhankelijk van de leeftijd. (In combinatie met de arnicacompressen op het hoofd.)

Arnica/Urtica essence (ook combudoron genoemd): als omslagen of in bad bij brandwonden en zonnebrand. Verdunnen met water 1:20. Lichaamstemperatuur.

Arnica/Urtica comp. zalf of gel: bij kleinere brandwonden en verbrandingen. Als er voor het verdunnen van de essence geen water voorhanden is, dan de zalf of gel dik aanbrengen. Bij insectenbeten.

Calendula essence: te gebruiken als desinfectans (als jodium. Prikt wel, daarom wordt vooral bij kinderen toch vaak voor betadine gekozen.) Voor het reinigen van wonden verdunnen 1:20 met water. In die samenstelling ook als nat verband bij bijv. ontstoken nagelriem.

Calendula 10% zalf: verzorging van vuile wonden, huidirritaties en schaafwonden. Bij puistjes en littekens.

Carbo Betulae comp tabletten: bij diarree. Elke 2 uur 1/2 tot 2 tabletten (evt. fijn maken). Later 3 maal daags.

Chamomilla zetpillen (Weleda) voor kinderen: bij koorts.

Drosera/Ipecahuana druppels: bij droge prikkelhoest zoals bij kinkhoest.

Infludo druppels: bij verkoudheid en griep. 3-10 druppels elke 2 uur, afbouwen naar 3 maal daags. Voor volwassenen en grotere kinderen.

Kinfludo korrels: voor kleine kinderen, bij verkoudheid en griep, 3-10 korrels elke 2 uur, afbouwend naar 3 maal daags.

Koperzalf rood (Wala): bij koude voeten, inwrijven. Indien door arts voorgeschreven ook om nieren mee in te wrijven.

Levisticum oordruppels (Wala): bij oorpijnen.

Mercurialis heilsalbe (Wala): wondzalf, ook goed bij ontstoken nagelriemen.

Nasenbalsem mild (Wala) Klein beetje in en om de neusholte aanbrengen (denk om ogen) of Oleum Menthae comp. neusdruppels: bij verstopte neus, en als ondersteuning bij oorontsteking om de neus vrij te maken.

Plantago-bronchialbalsem (Wala): bij droge hoest op de borstkas en hals aanbrengen. Evt. wollen doek eromheen.

Silicea comp. korrels (Wala): bij kiespijn, verkoudheid en holteontsteking. Acuu: elke 2 uur 3 tot 10 korrels laten smelten in mond. Daarna 3 tot 4 maal daags.

Thijmolie (Wala) of Salie/Thijm olie (Blauwe Huis): bij natte hoest en/of prikkelhoest borst en rug inwrijven of een totaalinwrijving geven.

NB: Weleda en Wala hebben ook een assortiment aan badmelken die aan baden toegevoegd kunnen worden.

ETHERISCHE OLIE

Van Weleda, Wala, Jungebad, Wandil of het Blauwe Huis.
Voor inwrijvingen, olielap of soms ook voor stomen.

Olie geschikt voor kinderen:

Calendula olie

Calendula e floribus W 10 % oleum (Weleda)

Calendula werkt harmoniserend op het warmte-organisme van de mens.

De olie activeert de levenskrachten en perkt de werking van het astrale lichaam in wanneer dat a.h.w. teveel woekert,

Een 'lichte' olie die algemeen harmoniseert bij kinderen. Ook bij neiging tot ontstekingsprocessen.

Citroenolie

Citrus oleum aetherum 10 % (Wala)

Citroen werkt op de vormgevende krachten, is samentrekkend, structurerend en begrenzend.

Wordt veelal toegepast bij kinderen die geneigd zijn tot obesitas.

Kamille olie

Chamomilla e floribus W 5 % oleum (Wala)

Een veel gebruikte olie bij kinderen

Hij werkt ontspannend, ontkrampend en zorgt voor resorptie van lucht op waar plaatsen waar dit niet hoort te zijn. De olie werkt regulerend op het warmteorganisme en schept evenwicht tussen een te grote wakkerheid en te grote dromerigheid.

Veelal gebruikt bij darmkrampen, teveel gasvorming, onregelmatige ontlasting, inslaapstoornissen en een ontregelde warmtehuishouding.

Lavendelolie

Lavendulae oleum aetherum 10 % (Wala)

Lavendel werkt versterkend op het zenuwstelsel. Is rustgevend en ontkrampend. Het werkt beheersend (geruststellend) op het gevoelslichaam (astrale lichaam). Wordt veelal gebruikt bij kinderen die last hebben van nerveuze onrust en slapeloosheid.

Rozemarijn olie

Rosmarinus oleum aetherum 10 % (Wala)

Werkt opwekkend en stimulerend.

Activeert de stofwisseling en doorbloeding.

Bij kinderen die moeilijk wakker worden en daardoor ook weer slecht inslapen. Deze kinderen lijken 'slapend wakker' te zijn.

Rozen olie

Rosa e floribus 5% oleum (Wala)

Deze olie stimuleert de opbouw in de stofwisseling.

Werkt harmoniserend en versterkend bij zowel lichamelijke als emotionele belasting.

Wordt toegepast bij kinderen die uitgeput zijn, herstellende na een ziekte en bij vertraagde groei. Het is tevens een algemeen harmoniserende olie.

St. Janskruid olie

Hypericum ex herba 5% oleum (Wala) Hypericum olie 10% (Weleda)

Hypericum olie is verwarmend. Werkt op de verteringsprocessen en zorgt voor een betere doorbloeding.

Wordt gebruikt bij kinderen die ondersteuning bij de werking van het stofwisselingssysteem nodig hebben, een lage basistemperatuur hebben en ook bij neiging tot zwaarmoedigheid.

Thijm olie

Thymus oleum aetherum 5 % (Wala)

Stimuleert het warmte-organisme van de ademhalingsorganen en ondersteunt de verteringsprocessen van de maag.

Werkt sterk op de longen en de overgang van de borstkas naar de buik.

Doet doorademen. Slijmoplossend,

Te gebruiken bij verkoudheid, kinkhoest, longproblemen, en bij kinderen met verteringsklachten en bij psychosociale problemen. (De Salie/Thijm olie van 'Het Blauwe Huis' werkt tevens goed bij klachten die meer spelen rond keel en luchtpijp.)

Turf olie Solum Uliginosum comp oleum

Een olie die vaak gebruikt wordt bij kinderen die zich moeilijk kunnen afsluiten van de wereld om hen heen. Er komt teveel binnen en/of ze verliezen zich in de buitenwereld. Koelen lichamelijk snel af. Raken snel overprikkeld. Bij weergevoeligheid.

Geeft de kinderen a.h.w. een extra jasje aan en beschermt ze tegen invloeden van buiten af. Sterk doorwarmend. (Wandil heeft verschillende soorten van mengsels turfolie.)

ZALF

Koperzalf (Kupfersalbe rot)

Wordt vaak gebruikt bij voet en nierwrijvingen.

Sterk doorwarmend. Helpt het astrale lichaam dieper onderduiken.

Voetwrijving: helpt bij inslaapstoornissen.

UITWENDIGE BEHANDELINGEN, via de huid

Een lichaamsgerichte therapievorm die de huid, ons grootste waarnemingsorgaan, als uitgangspunt heeft.

De behandelingen doen niet zozeer een appèl op het dagelijkse bewustzijn alswel op een onbewust deel in ons, waardoor vastgelopen processen, van wat voor aard dan ook, weer in beweging en eventueel ook in het bewustzijn kunnen komen.

Ook werkt deze vorm van behandelen harmoniserend en stimulerend op ons levenskrachtenlichaam (dat deel van onze lichamelijke dat zorg draagt voor groei en regeneratie), en het warmte-organisme. Het werkt versterkend op ons immuunsysteem.

VORMEN VAN UITWENDIGE TOEPASSINGEN

A Wikfels en kompressen, olie- en zalflappen: op bepaalde organen of lichaamsdelen. De werking van de aangebrachte substantie is hierbij zo veel mogelijk 'pur sang'

B Baden: Hierbij speelt het element water een wezenlijke rol. Het menselijk lichaam bestaat voor het grootste gedeelte uit water en alle belangrijke chemische processen spelen zich hier in af, hetgeen impliceert dat deze behandelingen tot diep in het organisme kunnen door- en inwerken.

Voor toepassing thuis zijn de substantie baden geschikt. Er zijn volbaden en deelbaden.

C Stomen: Stoom werkt goed in op slijmvliezen.

Je hebt speciale stoom attributen maar voor de slijmvliezen van neus en longen werkt een vuurvaste schaal met daarin de thee en een handdoek over het hoofd net zo goed. Wel uitkijken met verbranden, vooral bij kleine kinderen! Er altijd bij blijven zitten.

De gebruikte substanties zijn van natuurlijk materiaal en bij voorkeur van biologisch-dynamische oorsprong zoals etherische oliën en zalven, kruiden en dergelijke.

D Ritmische inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka: een bepaalde vorm van massage met etherische oliën. Er zijn deel- en totaal inwrijvingen. Naast bovengenoemde werkingen speelt de aanraking een wezenlijke rol als mogelijkheid tot zelfbeleving. De werking van een specifieke olie is uitgangspunt van de behandeling.

A Wikkels en kompressen

Wikkels en kompressen bereid je met kruiden aftreksels (zie bereiding kruidentheeën en basiskruiden om in huis te hebben).

Duizendblad levercompres

Benodigdheden:

- halve liter duizendbladthee
- kom
- zo mogelijk een linnen, anders een driedubbel gevouwen katoenen kompresdoek ter grootte van de lever
- uitwringdoek
- wollen omslag- en katoenen tussendoek
- veiligheidsspelden
- een warme kruik

Werkwijze:

- 1 eetlepel duizendbladthee (*flor millaefoliae*) overgieten met een halve liter kokend water en ongeveer 5 minuten laten trekken. Daarna door zeef in een thermoskan gieten
- omslagdoek met tussendoek klaarleggen



- wikkeldoek in uitwringdoek rollen
- middendeel hiervan in de kom leggen en overgieten met de thee



- uitwringen en zo warm mogelijk, vervoerd tussen een dubbelgevouwen kruik, naar de patiënt brengen en op de leverstreek aanbrenge
- in verband met warmteverlies zo snel mogelijk de omslagdoeken over het kompres sluiten en dichtspelden zonder kieren.
- warme kruik zo mogelijk tegen het levercompres leggen, anders aan de voeten
- kind goed toedekken

Aandachtspunten:

Het kompres kan 1 uur blijven zitten, tenzij het koud of onaangenaam gaat aanvoelen.

Wanneer het kind ermee inslaapt en het kompres goed opgedroogd is, kan het blijven zitten tot het kind wakker wordt.

Kamille buik/nierwikkel

Benodigheden:

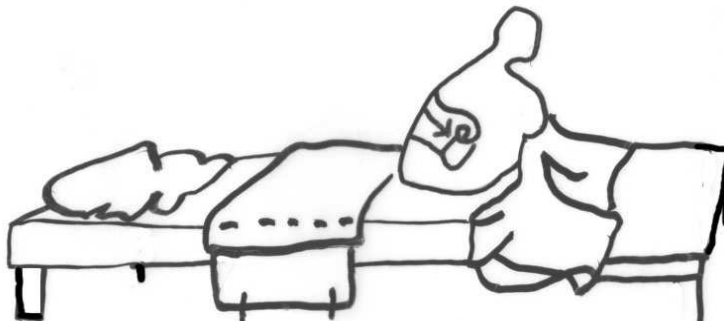
- 1 liter kamille (chamomillae matricaria) thee
- wollen omslagdoek met katoenen tussendoek
- zo mogelijk zijden, anders katoenen wikkeldoek (25 x 120 cm)
- uitwringdoek
- zeef
- kom
- warme kruik

Werkwijze:

- halve liter kamillethee: ongeveer 3 gram kamillebloemen overgieten met halve liter kokend water
- pan van het vuur nemen en 1 à 2 min. laten trekken
- zeven in een thermoskan.
- omslagdoek met tussendoek klaarleggen bij patiënt
- wikkeldoek strak! in uitwringdoek rollen en middendeel in kom leggen en overgieten met de thee (zie als bij duizendblad lever compres)
- stevig uitwringen en vervoerd tussen dubbelgevouwen kruik naar het kind brengen
- zo snel mogelijk (in verband met warmteverlies) de wikkeldoek om buik en rug wikkelen
- vervolgens omslagdoek met tussendoek om de wikkeldoek sluiten en vastmaken met veiligheidsspeld of behangerstape
- de warme kruik zo mogelijk als extra warmtebron op de buik leggen, eventueel nog een aan de voeten

Aandachtspunten:

- bij koude voeten een kruik geven
- geen kamillewikkel geven bij koorts, heftige menstruatie of ontstekingen in de buik
- de wikkel moet een half tot 1 uur blijven zitten. Wanneer het kind ermee inslaapt en de wikkel droog geworden is dan kan deze langer om blijven, ook een hele nacht



Citroenkoorstwikkels

Benodigdheden:

- halve citroen (vanaf 12 jaar een hele)
- mes
- kom met lauw water (1 à 2 graden lager dan lichaamstemperatuur)
- 2 katoenen of linnen wikkeldoeken
- 2 wollen omslagdoeken of wollen kousen
- veiligheidsspelden

Werkwijze:



- aan het bed de citroenhelft(en) onder water insnijden en uitdrukken
- wikkeldoeken onderdompelen en goed uitgewrongen maar nog wel vochtig, om voeten en kuiten wikkelen
- met omslagdoeken of sokken tochtvrij! inpakken
- patiënt luchtig toedekken
- zodra de wikkel droog is (meestal na ongeveer 10 à 20 minuten) deze verwijderen
- na ongeveer 1 uur de temperatuur opnemen
- zo nodig dan de koortswikkel herhalen.



Aandachtspunten:

- bij afnemende hoofdpijn, ijlen en/of onrust is het doel bereikt, ondanks dat de temperatuur soms nauwelijks is gezakt!
- wanneer de citroen bespoten is, dan het sap er vooraf uitpersen
- droog geworden wikkels liever niet omlaten!

Niet wikkelen bij:

- koude voeten (dan deze eerst d.m.v. kruik verwarmen)
- koortsrillingen (dus oplopende temperatuur)

Uien compres of omslag

Materiaal:

- uien
- plank en scherp roestvrijstalen mes
- katoenen lap ongeveer 25x40 cm (bijv. een herenzakdoek) en wollen sjaal, muts of zwachtel

Werkwijze:

- in lapje kneuzen (op de plank)
- gelijkmatig verdelen en dichtvouwen
- om of op hals, pols of oor aanbrengen, eventueel fixeren met behangerstape (niet op huid plakken)
- wollen shawl eromheen

Materiaal:

- uien
- plank en een roestvrijstalen mes
- katoenen/flanellen lapjes (dubbelgevouwen moeten deze ruim over het oor vallen)
- zwachtel of sjaal
- muts voor kinderen

Werkwijze:

- uien schillen, en klein snijden
- in lapjes kneuzen op de plank over/op oor aanbrengen, vooral ook achter oor op mastoïd
- fixeren met een zwachtel, sjaal of bivakmuts
- een uienomslag of compres kan enige uren blijven zitten; en meerdere malen daags toegepast worden.

Toepassing:

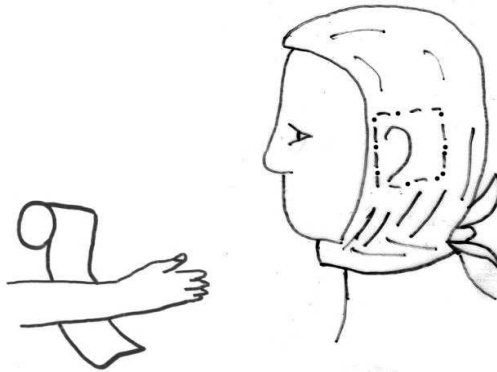
- bij peesontstekingen (bijvoorbeeld met een zwachtel om de pols aanbrengen)
- bij oorklachten: beginnende oorpijn, oorontsteking (met handjes aan oren grijpen).
(Eventueel eerst oordruppels in oor laten lopen; Wala en Weleda hebben heel goede oordruppels.)

Een uienkompres geeft vrij snel verlichting van de pijn; bij aanhoudende klachten een arts raadplegen i.v.m. met gevaar voor aantasting van het binnenoor.

Het zieke kind dient lekker warm aangekleed te zijn. Vooral warme voeten, benen en onderlichaam zijn belangrijk.

Ook is het belangrijk om je neus te snuiven of druppelen met een fysiologische zoutoplossing

(1 eetlepel op 1 liter gekookt en weer afgekoeld water) om de buis van Eustachius vrij te houden of maken, zodat opgehoopt ontstekingsvocht uit het middenoor kan afvloeien. Volwassenen kunnen deze oplossing via de neus opsnuiven en uitspugen; bij kinderen met een pipet minimaal 4x daags de neus druppelen.



B Baden

Algemeen: je hebt **volledige en deelbaden** zoals een voetenbad of zitbad. Met substanties zoals kruidenaftreksels, een voedingsbad of met olie. Het badwater is in principe rond de 37 graden (lichaamstemperatuur) maar moet aangenaam aanvoelen. Je verlevendigt het badwater door er met je handen de lemniscaatvorm (een liggende 8) doorheen te bewegen. Daardoor vitaliseer je het water.

Voor een **oliebad** gebruik je 5 tot 10 ml etherische olie van goede, biologische of biologisch dynamische kwaliteit zoals bijvoorbeeld Wala, Weleda, Jungebad of Wandil. Dit meng je met wat badwater en een druppel melk. Goed schudden en met een lemniscaat door het badwater mengen. Voor een **bad met kruidenaftreksel** zet je een kan kruidenthee (zie onder bereiden kruidenthee) en mengt het aftreksel, zonder blaadjes, door het badwater.

Badkamer:

- zorgen voor een ordelijke, rustige en geborgen sfeer
- goed verwarmd
- bed voorverwarmen met kruiken
- nachtkleding of badjas en handdoeken voorverwarmen op radiator of tussen kruiken in bed
- eventueel (sprookjes)boek om voor te lezen tijdens het bad

Bad:

- klaarmaken: water plusminus 37,5 C, water verlevendigen met lemniscaten
- substantie toevoegen)
- badthermometer gebruiken
- badkussens aanbrengen: een in de hals en een tegen de billen, zodat het kind niet gaan dobberen

Vorbereiding kind:

- zo nodig temperatuur opnemen
- even naar de wc laten gaan
- in badkamer uitkleden en dan meteen in bad

Tijdens het bad:

- zo stil mogelijk in bad liggen (ivm opnemen substantie via de huid en/of het vormen van een warmtemantel door de olie)
- zo nodig een niet opwindend sprookje/verhaal voorlezen of met kleintjes een rustig waterspelletje doen
- duur van het bad: 7 tot 20 minuten

Letten op:

- stuwen (kind wordt te warm, krijgt een rood hoofd)
- transpireren
- afkoelen van het kind en/of het badwater

Erna:

- uit bad op handdoek stappen
- kind snel droogdeppen
- pyjama aan en in bed
- kierenvrij toedekken
- handdoek rond het hoofd slaan
- kruiken uit bed verwijderen (tenzij het kind toch koud is of wanneer het de bedoeling is dat het kind gaat zweten)
- let op warmtestuwing of afkoeling (warme voeten zijn belangrijk, dan minder kans op stuwing)
- liefst meteen gaan slapen, anders voldoende voorverwarmde kleding aantrekken (na een rozemarijnbad bijvoorbeeld ga je niet slapen maar word je actief, Je geeft dit bad dan ook 's morgens)
- eerstvolgende 24 uur geen douche- of grote wasbeurt zodat het bad kan doorwerken
- observaties tijdens het bad en de nawerking ervan even noteren

NB: KIND NOOIT ALLEEN LATEN IN BADKAMER en ALTIJD SNEL WERKEN i.v.m. het BEWAKEN VAN HET WARMTE-ORGANISME

Zitbaden

Voor een zitbad heb je voor kinderen een zitbad of teil nodig.

Bereiden als boven. Groot badlaken om bovenlichaam draperen tegen afkoeling.

Wordt vaak gebruikt voor vrouwen met een baarmoeder slijmvliesontsteking.

Bij kinderen wanneer er geen normaal bad is of als zij dat te groot vinden.

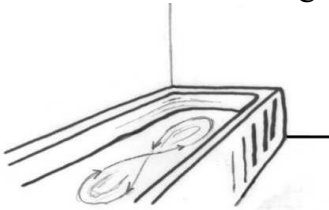
Het voedingsbad

Benodigheden:

- badlaken
- badthermometer
- mes
- kom
- halve citroen
- halve liter volle melk
- 1 eetlepel honing
- 1 ei

Werkwijze:

- ei en honing klutsen in de kom
- melk toevoegen en dit geheel roeren
- bad klaarmaken, watertemperatuur ongeveer 37,5 graden Celsius.
- badwater verlevendigen door enkele minuten langzame lemniscaatbewegingen te maken



- halve citroen onder het badwater insnijden en uitdrukken
- melkmengsel aan het badwater toevoegen het kind hierin 5 tot 15 minuten laten baden.
- het kind na afloop droogdeppen en direct in het (warme) badlaken wikkelen
- minimaal 20 minuten goed toegedekt laten na rusten in bed, liefst voor het slapen gaan

Aandachtspunten:

- bij voorkeur ingrediënten van (biologisch)dynamische kwaliteit gebruiken
- indien de citroen niet van biologische kwaliteit is dan deze uitpersen en alleen het sap aan het badwater toevoegen
- kleine kinderen, die direct in slaap vallen na het bad de pyjama aantrekken.

Toepassingen:

- voor kinderen die teveel in hun hoofd zitten
- in tijden van intellectuele overbelasting
- tijdens kwakkelperiodes

NB: dit bad is ook te gebruiken voor volwassenen met een surmenage probleem.

Mostervoetenbad

Benodigdheden:

- mosterdmeel (volwassen 2 à 3 handjes; kinderen afhankelijk van leeftijd een half à 2 handjes)
- voetbad
- badlaken
- badthermometer
- kan met warm water

Werkwijze:

- voetbad vullen met water van ongeveer 37 graden Celsius
- mosterdmeel met wat warm water aanmaken en aan water in voetbad toevoegen
- goed doorroeren tot er geen klonten meer zijn
- kind gemakkelijk laten zitten en voeten tot aan de knieën in het bad laten plaatsen
- bovenbenen en knieën toedekken met badlaken dat over de badrand valt
- afhankelijk van hoe het kind zich voelt en de huid zich houdt, duurt het bad 10 à 20 minuten
- na afloop de voeten goed afspoelen, afdrogen en warme sokken aan aankleden. Indien bedtijd, dan pyjama aan en naar bed
- mosterdwater door het toilet spoelen

Aandachtspunten:

- huid van de patiënt moet intact zijn
- niet bij kleine kinderen gebruiken, kan branden! Daarom ook heel goed voeten naspoelen!

Toepassingen:

- bij kinderen die teveel in hun hoofd zitten
- bij hoofdpijn
- voorhoofdsholte ontsteking

Citroen voetenbad

Benodigheden:

- 1 biologische citroen
- voetbad
- badlaken
- badthermometer
- kan met warm water

Werkwijze:

- voetbad vullen met water van ongeveer 37 graden Celsius
- kind gemakkelijk laten zitten en voeten tot aan de knieën in het bad laten plaatsen
- citroen onderwater doorsnijden, inkepen en met voeten laten uitdrukken
- bovenbenen en knieën toedekken met badlaken dat over de badrand valt
- watertemperatuur langzaam ophogen, afhankelijk van hoe warm het kind het kan hebben
- duur bad: 10-20 minuten
- na afloop voeten afspoelen met lauw water en de voeten afdrogen
- warme sokken aan, pyjama aan en naar bed.
- citroenwater door het toilet spoelen

Aandachtspunten:

- huid van het kind moet intact zijn

Toepassingen:

- bij hoofdpijn
- bij kinderen die teveel in hun hoofd zitten

NB: kleine kinderen en baby's geef je een citroen kuit/voetwikkelt

Stomen

Stoom werkt goed in op slijmvliezen.

Daarom is het goed te gebruiken bij verkoudheden, benauwdheid.

Je hebt speciale stoom attributen maar voor de slijmvliezen van neus en longen werkt een vuurvaste schaal met daarin de thee en een handdoek over het hoofd net zo goed. Wel uitkijken met verbranden, vooral bij kleine kinderen! Er altijd bij blijven zitten.

Bij beide is stomen met kamille effectief.

Ook bij blaasontstekingen werkt stomen met een kamilleaftreksel goed. Je zet dan een vuurvast schaal in de toiletpot en laat het kind hierop zitten. Verder toedekken als bij het zitbad zodat het kind niet afkoelt.

10 minuten is doorgaans voldoende. Beter wat vaker herhalen.

Inwrijvingen

Ritmische inwrijvingen volgens Wegman/Hauschka.

Het ritmisch uitvoeren van de handeling werkt versterkend vanuit het middengebied van het kind. Genezing en harmonisering werken vooral vanuit het ritme van hart en longen cq ademhaling.

Het is een massagevorm door middel van een ritmische, liefdevolle aanraking. Het ontplooit zijn werkzaamheid vooral op het gebied van het levenskrachten lichaam.

De huid is onze grens met de buitenwereld. Er zijn de zogenaamde 'open' kinderen, kinderen die de neiging hebben zich in de omgeving te verliezen en als zodanig veel energie kwijt te raken. En er zijn de 'gesloten' kinderen. Kinderen die teveel in zichzelf gekeerd zijn en maar moeilijk in contact komen met hun omgeving. De liefdevolle hand van de ouder of verzorger maakt dat het kind zijn of haar huid weer op een positieve manier als grens tussen binnen - en buitenwereld kan gaan ervaren.

Door het kind in te wrijven met een (specifieke) etherische olie, bied je het kind op een aangename manier ondersteuning in zijn of haar ontwikkeling.

Ritmische inwrijving vlg. Wegman/Hauschka is een massagevorm die je zelf thuis kunt toepassen op momenten dat je kind net even dat extra nodig heeft, zoals gedurende een kwakkelperiode, bij intellectuele overbelasting en dergelijke. Doordat een inwrijving vitaliteit verhogend werkt en het immuunsysteem stimuleert is het ook heel goed profylactisch, en tijdens ziekte- en/of herstelperiode, toepasbaar.

Belangrijk bij de inwrijving:

- De aandacht staat op de eerste plaats.
- Zorg voor genoeg warmte zowel letterlijk als figuurlijk.
- Lichaamsvormen volgen, niet stuwen en niet aaien.
- De bewegingen echt beginnen en ook af maken.
- Lekker warm inpakken, denk ook aan het hoofd.
- Warme kruik aan de voeten eventueel ook op de buik. (Pas op verbranden!)
- Rusttijd +/- 30 tot 60 minuten of nog beter, inwrijven voor het slapen gaan.

Handleiding inwrijving

1. Rug

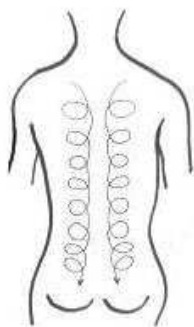


Kind ligt op de buik.

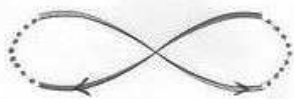
Je staat zelf links van het bed en werkt van boven naar beneden.

Beginnen met de af streek met twee handen tegelijk van boven naar beneden.

Aan de zijkanten beginnen en in het midden eindigen, links en rechts langs de wervelkolom.



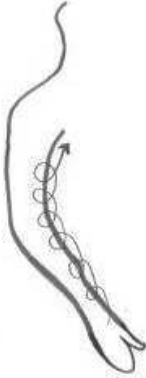
Ronddraaiende beweging met twee handen tegelijk van boven naar beneden. De handen draaien tegen elkaar in.



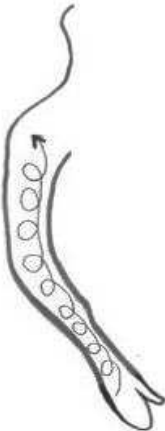
Afsluiten met: Afstreek zoals bij het begin en eindigen met lemniscaat op het stuitje. Nadruk ligt naar beneden.

Kind op rug laten draaien:

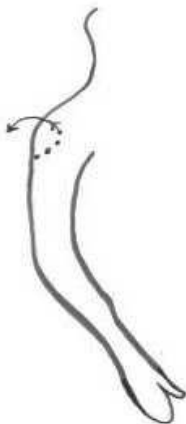
2. Rechter arm en linkerarm



Als op de rug. maar nu met een hand bij de pols beginnen en naar boven toe werken.
Eerst de binnenkant,

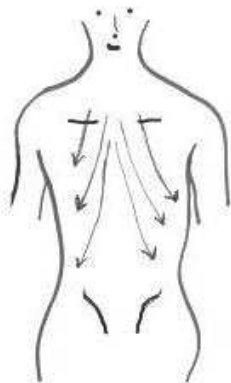


Vervolgens de buitenkant, (om de elleboog heen bewegen).



Afsluiten met de schouder: Twee handen omvatten en zachtjes van binnen naar buiten draaien. Bij de rechter arm blijft de rechterhand aan het lichaam, en bij de linkerarm de linker hand.

3. Borstkas



Lichaamslijnen volgen.

Met twee handen tegelijk aanzetten op het borstbeen naar beneden strijken tot onderkant borstbeen, handen draaien op de vingertoppen en rustig uitglijden tussen de ribben. Alsof je de weg van de ademhaling volgt.

4. Buik

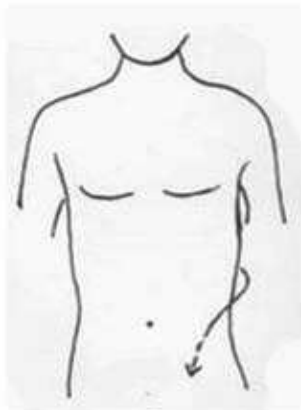


Met twee handen een ronddraaiende beweging maken.

Nadruk ligt naar beneden.

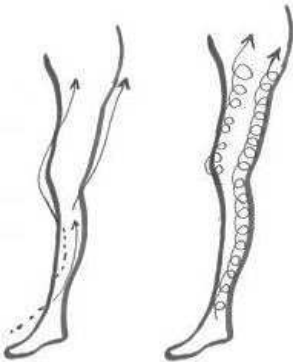
Van grote naar kleine kringen rond de navel. Vervolgens van de navel af van binnen naar buiten bewegen.

Niet stuwen richting de borstkas!



Afsluiten met een afstreek op de plaats van de dikke darm.

5. Benen



Benen net als de armen:

Eerst onderkant kuit dan de onderkant van het bovenbeen.

Onderbeen bovenkant, de knie als de schouder en als laatste het bovenbeen tot aan de heup.

6. Voeten



Met de hand beginnen bij de knieholte, en de warmte langzaam meenemen naar de voet.

De hakken tussen de twee handen kneden.

Ronddraaiende beweging om de enkel maken.

De hele voet met twee handen kenden.

Afsluiten met een afstreek van de tenen naar de hak.

Nawoord en dankwoord:

Ik hoop dat deze handleiding behulpzaam kan zijn bij het verzorgen van jonge kinderen zodat zij een zo gezond mogelijke lichamelijke basis kunnen opbouwen, als grondslag voor hun verdere ontwikkeling.

Voor op- en/of aanmerkingen sta ik natuurlijk graag open.

Mijn dank gaat uit naar mijn pleegdochter omdat ik tijdens de zorg voor haar veel geleerd heb en om dezelfde reden ook naar alle patiënten die ik mocht behandelen en begeleiden binnen het therapeuticum Aquamarijn in Arnhem. De vele werkbesprekingen en de samenwerking aldaar waren voor mij ook waardevol in mijn ontwikkeling als antroposofisch verpleegkundige en uitwendig therapeut.

Dank ook aan Jan Sterenborg voor zijn steun tijdens het schrijven en de vormgeving van dit boekje.

Anne Riek Coppelmans, antroposofisch verpleegkundige NG
Email: info@kindercentrumdesantekraam.nl

September 2015

LITERATUURLIJST

- **Kinderspreekuur, Gezondheid – Ziekte – Opvoeding**
Wolfgang Goebel en Michaela Glöckner
Christofoor
- **Opvoeding en gezondheid**
Michael Glöckler
Pentagon
- **Warmte, Het belang van warmte voor het opgroeiende kind**
Edmond Schoorel,
Christofoor
- **De eerste zeven jaar, kinderfysiologie**
Edmond Schoorel
Christofoor
- **Groeiwijzer**
Van nul tot een jaar
Van een tot vier jaar
Paulien Bom en Machteld Huber
Christofoor/Dúnamis
- **Uitwendige therapieën, wikkels, kompressen en baden**
Ina Emous, Sonja van Hees, Katie Willink, Mirjam Zonneveld
Christofoor
- **Huis en gezin**
Monique Wortelboer
Nearchus
- **Huis en gezin als spiritueel werkveld**
Manfred Schmidt-Brabant
Vrij geestesleven
- **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie**
Paul Meuwese
Centrum Sociale Gezondheidszorg
- **Warmte en kleding in de kinderlijke ontwikkeling**
Detlef Sixtel
Zevenster
- **Kinderkleding**
Maria de Wit
Christofoor
- **Waarnemen met twaalf zintuigen**
Tom van Gelder
- **De twaalf zintuigen**
A. Soesman
Vrij geestesleven

ISBN 9789402145571

NUR 853 854 860

© 2016, Anne Riek Coppelmans
Werkboek
Een natuurlijke verzorging van jonge kinderen

All rights reserved.