

Workshop Lichaamstaal voor kraamverzorg(st)ers.

Wat vertellen de baby's ons en wat vertellen wij de baby's.

Hoe voelt het om aangeraakt te worden en op wat voor manier? Vlug, aaiend, aarzelend, traag enz., of bewust **met aandacht in de handen!**

Het is belangrijk dit zelf eens te ervaren. Door die ervaring begrijpen we de moeders en de baby's vaak beter.

Aanraken is essentieel voor het contact met de moeder.

Hoe jij de moeder aanraakt is van groot belang: de moeder kan dit overbrengen naar het kind want de moeder weet dan hoe het voelt.

Belangrijk: - Vertraag je handbeweging, dus zelf vertragen in je aanraking
- Voel je voeten op de vloer
- Ga bewust naar de aanraking: naar de kraamvrouw toe vertragen en voelend aanraken

Evt. massage - Breed maken op de onderrug
- Schouders in de breedte
- In de lengte naar de stuit afstrijken
- Benen afstrijken

De kraamzorg staat aan de wieg van een nieuw leven en kan ouders veel leren over lichaamstaal.

Bijv. **inprenting**: als een baby net geboren is, is hij/zij heel alert en staan alle zintuigen op scherp (dit duurt ongeveer een half uurtje of iets langer). Als wij langzaam met de ogen knipperen, zal de baby over het algemeen een knipper teruggeven! Het gaat wel heel subtiel en snel, maar het is er wel! Soms zie je het pas als je bijv. een filmpje vertraagd afspeelt. Ook stemmen herkennen ze. Het is dus heel belangrijk dat de ouders de baby aanraken, praten en liefkozen direct na de geboorte.

Het belang van vertragen!

Voor baby's is het soms net of ze in een achtbaan zitten zo snel zijn wij met ze bezig. Hoe belangrijk is het om het tempo van de baby te volgen. Kijk bijvoorbeeld naar de handjes. Als je te snel iets met de baby doet, verraden de handen dat.

Een simpele manier om het tempo/ritme van een baby te leren (her)kennen als ze ietsje ouder zijn, is: Als de baby voor je ligt, maak dan eerst even oogcontact. Knipper maar eens langzaam met je ogen en je zult zien dat de baby reageert door ook te knipperen en als ze wat ouder zijn door te lachen. Hoe kleiner hoe sneller de oogbeweging van de baby is. Houd een hand een stukje boven het gezichtje en kijk of de baby je hand kan volgen, beweeg die hand heel rustig van links naar rechts. Versnel maar eens rustig. Als de baby het contact met die hand verliest ga je al te snel! Het tempo dat ze de hand nog kunnen volgen is dus het tempo van de baby! Het is heel belangrijk om dat tempo te gebruiken bij het oppakken, verschonen enz. enz.

Oppakken uit wieg, box, maxi-cosi.

Baby's die onder hun oksels worden opgetild kunnen niets dan alleen maar bungelen met armpjes en beentjes, het hoofdje zakt tussen de schouders (zie bijgaande poster). Stel je maar eens voor dat jij onder je oksels wordt opgetild. Hoe zou dat voelen?

Basisbevestigend oppakken en dragen.

Worden baby's echter opgetild vanuit de basis (= bekken), dan kunnen ze armpjes, beentjes en het hoofdje wel gewoon bewegen. Ze voelen zich daardoor veiliger en gedragen, en bevestigd in hun bestaan, i.p.v. opgetild en bungelend en niets kunnend.

Kinderen die zo vanuit de basis opgepakt en gedragen worden zijn vaak (zelf)bewuster en zekerder in hun leven door deze bevestiging.

Als de baby's wat ouder zijn kunnen oogjes en handjes veel meer vertellen. Altijd leuk om de ouders mee te geven.

Oogjestaal.

Volle blik: het echte aankijken betekent: de baby wil contact maken en krijgen.

Een oogknip: betekent meestal een groet of herkenning van iemand of iets.

Naar iets in de omgeving kijken: de baby wil jouw aandacht vestigen op iets en vraagt of je mee wilt kijken.

Neerslaan van de ogen: het spelletje loopt ten einde, de baby raakt vermoeid.

Ogen blijven gesloten of blijven naar beneden kijken: het is klaar de baby wil niet meer met je "praten".

Handjestaal.

Duimpje in een gespannen vuistje: de baby spant zich hevig in. Als de nageltjes in de handpalm gedrukt worden: de baby is boos of wil zich afsluiten voor meer indrukken.

Los knuistje: met de vingers los om te duim betekent vaak rust (meestal slaap).

Ontspannen knuistje met de duim naar buiten: kan van alles betekenen, zowel afwachten wat er gaat komen als ook klaar zijn voor een spelletje.

Gestrekt gespreide vingertjes: de baby is in een schriktoestand, het ging allemaal te snel, of er is een plotselinge nieuwe indruk van iets opgedaan. Zijn de vingertjes minder gestrekt dan is het een grijphandje.

Vuistje tegen het afgewende hoofdje: een duidelijk signaal van vermoeidheid.

Gekromde wijsvinger: de baby is angstig.

Uitgestoken wijsvinger: ... wat gebeurt er...?

Ook **geluidjes** kunnen veel zeggen:

Neh honger

Eh een boertje dat dwars zit

Owh moe

Eairh darmkrampjes

Heh ongemak (te warm/te koud, vieze luier etc.)

Zie Dunstan Babytaal op internet of via onderstaande site.

Aanraken is een levensbehoefte! Aanraken in aandacht is kwaliteitsaandacht!

De tastzin geeft vorm aan het lichaam. Binnen...buiten...buiten...binnen ...één geheel. Het cellulair geheugen waar alles is opgeslagen komt door de voelende handen tot dagbewustzijn.

Bij aanraken is het ook belangrijk om te vertellen/benoemen wat je doet en/of gaat doen. Dat geeft vertrouwen!

Informatie:

Poster Baby's willen: <http://shantalababymassage.jimdo.com/>

Boekje: Basisaanraking via voelende en invoelende handen: l.ozga@shantala.nl of www.shantala.nl

Dunstan babytaal: dvdbestellen en workshops: www.ouderkindmoment.nl

Boekje: Respectvolle verzorging. De visie van Emmi Pikler: www.pikler.nl

Baby's willen...

**Basisbevestigend
oppakken** doe
je zolang dit
mogelijk is zo...



...basisbevestigend
oppakken doe je dus
niet zo!