

# 'Het slapen' moeten kinderen eerst nog leren.

Annelies Sysmans

De drager van onze levenskrachten is ons levenslichaam, een zeer fijnbesnaard organisme. Het is erop of eronder als het om het levensritme gaat bij de kleine baby. Het komt op de zeer kleine, fijne nuance in het waarnemen van je kindje aan. De stille en kleine signalen van honger, dorst, moeheid of verdriet en pijn leren waarnemen, vraagt van onszelf een hoog gehalte aan empathie, invoelingsvermogen, stilte en luisterbereidheid naar de noden van een ander.

Niet altijd, als de kleine baby weent, is het honger! Niet altijd moet wenen gesust worden met drinen en/of eten.

We zijn omgeven door een etherische omgeving (de licht- en warmte-ether: voor onze zintuigpool/ de levens- en chemische ether voor onze stofwisselingspool.)

Wat betekent dit? Overal waar deze boven- en onderpool elkaar in ons organisme ontmoeten, kan ritme ontstaan, en dan liefst een 'gezond' ritme. Bij het hele kleine kind zijn dat volledige andere ritmeafwisselingen van eten, waken en slapen dan bij de volwassene. Het kleine kindje drinkt (dit kan langzaam gaan en lang duren of kan vlotjes en gulzig gaan), dan speelt het waakt en verbruikt zijn etherkrachten (dit kan zo'n drie kwartiertje, later een uurtje duren). Het doet hier uiterlijke zintuiglijke prikkels op zowel in het fysieke lichaam (via de 12 zintuigen) , in de ziel (!!!! alle emoties en gewaarwordingen) als in de geest (opname van taal, van gedachten en opbouw van synapsen in de hersenen en het zenuwstelsel). En dan slaapt het (soms vele uren lang) om na zo'n 3 ½ à 4 uurtjes weer pas honger te voelen.

Het kleine pasgeboren kindje heeft nog geen autonomie wat betreft dit gezonde ritme en wat betreft de uitbouw van zijn eigen zelfstandig ritmische systeem, maar na zo'n 5 maanden levensduur heeft het kindje dit geleerd. Het eet/drinkt dan nog maar 4 à 5 x per dag en dit alleen overdag. De rust voor het maagje, de kliertjes, de stofwisselingsorganen en voor alle zintuigen treedt dan in rond 19.00 uur 's avonds tot het volgende ochtendgloren. Dit afleggen van het 'afbouwende WAKEN' is heel erg belangrijk voor het weer regenereren van alle functies, ook deze van concentratie (= spelen ) en weer kunnen eten (=opname). Overdag slaapt het dan ook nog 2x 2 uur per dag en 's nachts klokje rond en zo tot het eerste levensjaar voorbij.

Rond 14 à 15 à 18 maanden slapen zowat alle kinderen nog 1 goede middagslaap (2 à 3 uren) en klokje rond in de nacht. Wanneer je het middagslaapje als een vanzelfsprekende erbij horende activiteit in de dag van het kleine kind verzorgt (bijvoorbeeld vanuit de eetstoel op potje, verhaaltje, dan verluieren en wiegend zingen en dan naar bed) dan zal dit ritme van het deugddoende middagslaapje behouden kunnen worden tot 3 ½ jaar en langer zo nodig. Bij een goed uitgeslapen kind glijdt de trotsfase dan ook harmonisch, met humor en plezier voorbij!

(in de cursusbundel nr 25 "Het kind en zijn gezonde, deugddoende slaap zijn zo enkele tijden- en voedingsschema's opgenomen p. 33

In "Een raadgever voor het gebruik van homeopathische en antroposofische geneesmiddelen voor zieken thuis vind je tal van tips voor onrust, zenuwachtigheid, slapeloosheid, tandpijn,...

Bijvoorbeeld:

**52) Slaapstoornissen:**

- *Belladonna comp suppo's!*
- *Chamomilla comp suppo's! (kinderen) Weleda*

**Bij onrust:**

**Kinderen:** *Passiflora kindersuppo's*

**Volwassene:** *Valeriana comp korrels (Wala)*

*Of Avena Sativa comp (Weleda)*

**53) Slapeloosheid:**

- *Avena Sativa-Valeriaan- linde- Passiflora- Koffia D30- thee*
- *Chamomilla-wikkels op de buik , daarna chamomilla-thee drinken.*

Maar! Onze gehele etherische omgeving die we het kleine kind voorleven is vandaag de dag 'afgebrokkeld' en 'versneden'. We leven onrustig, jachtig, vluchtig en overprikkeld (en dit is geen karikatuur of overdreven. Het is de waarheid!). ER IS FILM, VIDEO, OVERAL EN DE HELE DAG G.S.M.'S, SCHERMEN, IPADS, LABTOPS, PC'S, T.V, EN Het kindje wordt uitbesteed. De 'ronde omhullende baarmoeder' DIE HET KIND BESCHERMD VOOR TE HEVIGE EN TE VEEL PRIKKELS VAN BUITENAF, wordt vroegtijdig geopend. Een hechte binding in de eerste drie à 6 à 9 maanden wordt vaak verstoord. Ikzelf neem zeer vele pauzes van rust, stilte en inkeer om het beroep van 'onthaalmoeder' te kunnen uitvoeren. Ik doe alles ambachtelijk, neurie erbij of zing of we zijn gewoon stil. Het kind zoekt een tweede, nauwe en hechte vertrouwenspersoon.

Daarom is het van zo'n groot belang dat in het onthaal veel kan worden ingehaald en uitgeheeld. Weer 'heel' maken van die verbondenheid en samenhang. Ja, dit kindje zal in de eerste maanden nog veel schoot, omhulling en huidnabijheid nodig hebben. Terwijl kan er begonnen worden met het bespreekbaar maken van deze 'etherische verbondenheid'.

Ieder slaapprobleem is ook altijd een waakprobleem!

Een kindje dat goede kwaliteitsvolle en voldoende slaap kent, zal ook na een korte tijd al veel beter spelen, veel beter 'de plek van de schoot' kunnen verlaten kunnen en veel beter gaan eten. Er moet zeer duidelijk gesproken worden met de ouders dat er 's nachts alleen (als het echt niet anders kan!) wat water of warme thee wordt gegeven (zonder honing of zoetheid) - het kind hierbij niet uit het bed halen. Als je je kindje op negen maanden nog in de nacht gaat voeden 'beloond je hem eigenlijk voor zijn ontwaken in de nachtelijke uren (terwijl je zelf toch ook moe bent als moeder en de volledige nachtrust meer dan nodig hebt om de volgende dag weer blij en fit te zijn en je kind ook hiermee moet rekening houden. Als moeder moet je jezelf goed verzorgen, zelf voldoende rusten en ongestoord slapen, wil je het beroep kunnen volhouden.

Wat betreft het 'nabij willen zijn', het 'gepakt willen worden', het 'niet alleen willen spelen'.... ik denk dat je hiervoor elkaar nu de nodige tijd moet geven. Eerst maar de 'slaapkuur'

opstarten, samen met de ouders. Het E- formulier en het andere document van de Goudskinderen laten invullen hiervoor.

De kuur 3x 3 maanden (na de eerste drie maanden zal je al een grote vooruitgang zien) en het kindje nu nog dagelijks een warm gevoel van omhulling en verbondenheid schenken.

**De tijd dat het bijvoorbeeld alleen wakker is met jou, kan je het erg veel aandacht, spel op de schoot, verbondenheid van aangezicht tot aangezicht schenken. Het diepe oogcontact en contact tot in elkaars ziel zal hier wonderen doen!**

'Slaapkuur 9 maanden'

- Overdag veel buitenspel in frisse lucht – veel bewegingspel – VEEL WANDELEN! Eenmaal het kindje kan stappen VEEL STAPPEN EN WANDELEN! (het stappen brengt een harmonische rust en ritme in lichaam en ziel en geest)
- Respectvolle nabootsbare , ambachtelijke activiteiten voordoen
- Warme natuurlijke kleding in 'laagjes' – vooral beentjes, voetjes en buikje – mutsje (het hoofdje met open fontanel warm houden en beschermen). Warme wollen onderhemdjes en lange broekjes. Slaapkousjes.
- Een lichte en niet té eiwitrijke voeding (geen dierlijke eiwitten).
- Veel drinken! Dat is voor alles goed! Vele warme dranken, rustgevende thee's geven overdag (chamomilla, passiflora, valeriaan, kummel, venkel, anijs, .....
- De namiddag rustig en gezond inrichten – veel natuurlijke indrukken maar geen extra opwindende prikkels – veel frisse lucht en buitenspel.
- Met de ouders het computer- en beeldgebruik bespreken. (worden er voor het kindje video's? film? Cassettes? Ipad? I-phones? Radio? Aangereikt? Is er draadloos internet in huis? Wordt er veel ge-gsm't?
- De tandjes goed verzorgen – goed waarnemen of er geen tandpijntjes zijn (VSM : chamodent- pastilles / Rathaniabalsem (Wala) deze balsem verdooft ook het tandvlees zodat het inslapen zonder tandpijn veel beter gaat /
- Neusje goed vrijhouden met fysiologisch water (of zo nodig verdere medicatie)
- Andere pijntjes uitsluiten en /of verzorgen. (oogjes, oortjes, keeltje, ... een angst of opgelopen trauma? naar antroposofisch arts verwijzen)
- Het kindje inoliën met verwarmende olies: arnica- baby-calendulaverzorgingsolie – sint Jansolie – Salie-olie,...Vooral de voetjes en beentjes en het buikje goed warm inwrijven.
- Extra voor het buikje bestaat de verwarmende en ontspanningsgevende 'kinderbuikjesolie van Weleda)
- Het gezichtje afstrijken (met de oogjes toe) met rozenolie. Bij zeer sterke onrust en overprikkeld zijn: turfolie van Wala
- Overdag 2 slaapjes verzorgen – warmte toevoegen – een warmwaterkruikje – een wol-zijden mutsje.

- Het kindje bakeren (ook katoenen of zijden slaapmutsje op) en goed vast onderdekken in bedje ook in 'laagjes'. Wollen dekentje.
- Donker en stil slapen. (slaap het thuis ook donker en stil?)
- Op de slaapkamer rustgevende etherische olies op steentje of verstuiver – lavendeldruppeltjes op het hoofdfluwijntje. (goede geur verwijdt de wezensdelen en maakt ze 'losser'. Er zijn zeer vele slaapbevorderende etherische oliën die lekker geuren op de kinderkamer)
- Overdag regelmatig 2 granules Chamomilla Radix decoctum D3
- (ik laat de ouders een formulier ondertekenen 'Bijlage E uit het beleidsplan van de Goudskinderen' waarin ze akkoord gaan dat deze verzorgingsproducten worden toegediend – ik zal ze toevoegen in bijlage- je kan ze steeds aanpassen naar eigen gebruik)

#### De avond- nachtslaap

- Het kindje een warm badje met lavendel geven voor het slapengaan.
- Samen bidden tot de engel van het kind.
- Gedurende deze 'slaapkuur-periode' kunnen de ouders een kleine meditatie voor het kindje doen voor het eigen slapengaan.  
Bijvoorbeeld "In U strome licht dat u verlichten kan..."  
"Lichtkrachten dragen jou in de wereld van de Geest."  
Ook de onthaalmoeder kan een meditatie kiezen.

De ouders (de moeder) kleine overzichtelijke taakjes geven en er steeds vol interesse weer naar vragen.

Als er angst is bij de moeder voor de 'overgave van de slaap', is het zeker zinvol ook de als moeder een behandeling te vragen bij een homeopatisch arts, want dit werkt door op het kind.

Praten over de aanwezigheid en de werking van de beschermengel voor het kind en voor de ouders.

## ***Een goede slaap is té belangrijk!***

*(voor de levenskrachten, levensenergie, het immuunsysteem, een harmonisch en toch sterk gevoelsleven, het goede geheugen, het denken, hert vrije voorstellingsvermogen, goed vrij spel, fantasiekrachten, blijheid en levensvreugde, voor het gevoel van 'verbondenheid met het eigen hogere ik' (diep verzonken spel).)*

*Een kind dat goed geslapen heeft, legt ook diepere relaties, ontvangt meer vertrouwen, is moediger, ondernemender, vrijer, blijer, eet beter, zingt en lacht,....*