

# *De ontwikkeling van een 'ge- Zon- de zuigeling vanaf de eerste levensdag.*

*Annelies Sysmans*

*Tips voor ouders.*



*Het is niet ongewoon dat de kleine kinderen, ook de zuigelingetjes, vandaag onrustig slapen, té snel wakker zijn, té haastig zijn in hun ontwikkeling en in zekere zin snel 'overprikkeld' zijn. Dit is toch helemaal niet vreemd of verbazingwekkend als we alleen nog maar kijken naar de toename van de verkeersdrukte en de haast en stress die in zo 'n klein baby-dagje telkens weer insluipt. Ook wordt onze gehele samenleving steeds rationeler en intellectueler. Deze baby's huilen veel, blijven oververmoeid en raken in een vicieuze cirkel. Het enige wat we kunnen doen is er zelf uitstappen en oog en aandacht ontwikkelen voor het 'levenslichaam' van het kind en van onszelf. Tijd, rust en kwali-tijd. Ritme en regelmaat en een klare, éénduidige opvoeding is een voorwaarde voor het 'Wel- zijn' en Wel-behagen' van het kindje. Het kleine kindje zal later van dit ge-zon-de levenskrachtenlichaam zowel op fysiek, zielsmatig als geestelijk gebied profijt halen voor de kwaliteit van zijn leven en dat van de anderen. Een gezonde mens kan een 'ZON' zijn voor zijn omgeving en genezing brengen waar het nodig is.*

### ***Gun je kindje daarom vanaf het begin:***

*Tijd: kwali-tijd, om zichzelf en de wereld in zijn kinderlijke tempo te gaan ontdekken. Het kindje gewoon 'gerust laten' en niet steeds 'storen' met vóórturende animatie, vermaak, stimulatie. Leven in een gezond ritme en een duidelijke speelse regelmaat geeft rust en laat de stress verdwijnen uit de kinderkamer. Deze rustige 'Tijd' geeft 'DUUR-zaamheid'. Veelal hoor je zeggen: "Maar hoe doe je dat, de kleine kinderen nemen zoveel tijd van me weg?" Zijn het niet nét deze kleine kinderen die ons de 'DUUR –zame TIJD' terug schenken door hun aandacht en rust van ieder ogenblik? In een ongedeelde tijd van aanwezigheid vinden we samen met het kind de 'heelheid' weer!*

***Rust:****om alles wat hij nieuw ontdekt te kunnen 'vert-EREN'. Wat je hebt meegemaakt 'bek-LIJF-t' allereerst en dan gaat het geheel doorheen het lichaam en de ziel en het bewustzijn. Dit vraagt om VEEL en GOED SLAPEN!*

*Vele kindjes hebben gestoorde nachten en slapen overdag in de auto of in de drukke stad in de koets onderweg. Tracht radio en televisie, cd's en computers te vermijden. Video's, telefoons, drukke gesprekken en de soms dicht bij het kindje liggende G.S.M. schrikken het kindje op. Mag het kindje de stilte genieten als het slaapt of speelt? Krijgt het kindje de tijd om het luisteren te richten? Bouw een mooi slaapritueel op met een eigen gezongen of instrumentaal gespeeld liedje. Geef het kindje zijn eigen vaste bedje, een slaapmutsje, ademende wollen, zijden of katoenen slaapkleertjes, een bakerdoek, een slaapzak, een wollen dekentje, over de wieg/bedje zeker tot drie jaar een 'hemeltje'. Breng verlangzaming, aandacht, objectiviteit en religie in je gedachten, gevoelens en handelingen bij het slapen leggen. Draag het kindje veel OP DE ARM ipv. in de maxi-cosy. Neuriën en zingen in kwintenstemming werken wonderlijk rustgevend en verdromend.*

***Houvast:*** *door het kindje liefdevol aan te raken, te strelen en zijn lichaampje met verwarmende oliën in te wrijven, voelt het zichzelf in zijn eigen 'ik-begrenzing' en ontstaat hierdoor het nodige levensvertrouwen. Voorspelbare regelmaat en véél van hetzelfde! Herhalingen geven zekerheid, veiligheid en vertrouwen. Creëer een huis van zekerheid door je kindje liefdevol te begrenzen ook in de opvoeding. Aan het lichaampje te ervaren warmte, begrenzing en sacrale handelingen zorgen voor*

*vormkrachten en incarnatiedrang. Geestelijke warmte in de vorm van persoonlijke interesse, aandacht, gesprek; zielewarmte in de vorm van vreugde, aanmoediging, een geordende dag in zielerust, empathie; fysieke warmte in de vorm van warm aan het lichaam gedragen worden, inwrijvingen met olie, een omslagdoek overdag (of slaapzak), een mutsje, een wollen kruippakje, een trappelzak, een hemeltje boven het bedje. Eventueel. inbakeren (boekje Ria Blom) en warme lavendel- chamomilla- badjes. ( Weleda Kinderbad)*

**Warmte:** *Het kindje vertoefde vóór de geboorte in de door zeven vliezen omhulde warme wereld van de 'baarmoeder'. De warmte was er steeds gelijkmatig. Het kindje bevond zich daar in een warmwaterige toestand, gewichtloos en zwevend in het vruchtwater. Ontheven aan de zwaartekrachten van de aarde, groeide het kindje hier stil, dromend en warm. Bij de geboorte komt de boorling voor het eerst in een toestand van de aantrekkingskracht tot de aarde (druk en gewicht, versnelling, vertraging: het tastzintuig) én voelt ook dadelijk een temperatuurverschil. Het warmteorgaan ligt over het hele lichaam verdeeld en ook in het inwendige: het ademt voor het eerst deze 'koude' lucht in. Als het kindje hier de lichamelijke warmte van het moederlichaam mag ervaren en ook een extra wollen dekentje dan kan stilaan zijn warmtezintuig, dat een bruggenbouwer is tussen alle andere zintuigen, op gang komen. Een boreling die warmte mocht ervaren kent minder gewichtsverlies, gedijt, groeit en ontspant zich makkelijker. Het kleine kindje kent nog genoeg warmteschommelingen. Om hem te beschermen tegen regelmatige afkoeling van het hoofdje (zeer groot warmteverlies) is een mutsje dag en nacht aan te bevelen; van de handjes en voetjes: warm ondergoed, wollen kousjes en warme wollen pantoffeltjes. Een kindje de nodige warmte geven is 'ja!-zeggen' tegen zijn incarnatie. We zien daadwerkelijke resultaten van goed gedijen, minder huilen, minder krampen, minder reflux, beter slapen, meer overgave en tevredenheid als de baby 'er lekker warm inzit!'. Je kan het kindje slapen leggen op een warme schapenvacht waaroverheen het katoenen lakentje komt. Lekker warm en/of zijden ondergoed bij álle seizoenen, geeft hem/haar de tijd om stilaan zelfstandig de eigen lichaamstemperatuur te stabiliseren. Warme oliebadjes en inwrijvingen met de verwarmende olies kunnen wonderen doen. Bij koude wandelingen en buitenspel in de wintermaanden is een beschermende, voedende en verwarmende huidbalsem geen luxe.*

### **Eerlijke voeding: Als het kan, de eerste 9 maanden, 'borstvoeding'!**

*Daarna liefst biologisch-dynamische of biologische vegetarische voeding. Dat doet recht aan aarde en kosmos, aan plant en dier. Ook zorgt deze natuurlijke voeding (net als een natuurlijke omgeving) voor een goed immuunsysteem en goede weerstand van je kind. Wanneer je het eten ook zelf bereidt (een kleine moeite) krijgt het jouw liefdevolle kookkunst mee, zonder geur-, kleur-, smaak- en bewaarestoffen. Liefst ook geen gemanipuleerd-geteelde producten kopen.*

*(H)Eerlijker kan het niet! (zie verder tekst: "Voedingsperikelen in het eerste jaar" Paulien Bom)*

**Gezien worden en aandacht krijgen:** *Je kindje zelf rustig en aandachtig waarnemen, terwijl je bijvoorbeeld een rustige activiteit doet zoals naaien, breien, opvullen, pluizen, weven, spinnen, afstoffen, planten gieten, strijken, was plooiën,...) geeft je de mogelijkheid je kindje steeds beter te leren kennen. Zonder voortdurend te willen ingrijpen, objectief en vanuit inkeer, kan je dan ontdekken wie je kind in wezen is. Na meerdere keren ontwikkel je hierbij de nodige empathie, intuïtie, imaginatie en inspiratie om uiteindelijk te weten wat je, vanuit de noden van je kindje, voor hem kan doen. Ook vóór de nacht aan je kindje positief denken en een juist imaginatief beeld van hem schetsen, geeft inspiratieve ingevingen voor de volgende dag. Hier werkt de geestelijke wereld mee!*

**Let op voor tirannie:** De volwassene ziet het kind niet als een zelfstandig, ik-dragend wezen, maar als een 'deel' van zichzelf. De symbiose tussen moeder en kind wordt aangehouden, over de borstvoedingstijd van de eerste 9 maanden heen. Daarom stoort het de volwassene niet wat het kind met hem doet.

Zo we de wil van het éénjarige kindje zinvol willen richten en sterken, en er geen tiranniekind van willen maken, zijn de drie volgende tips noodzakelijk:

1. **Het partnerschap:** Streng zijn, grenzen trekken en consequent zijn bij het kind, geeft het kind het gevoel van veiligheid en brengt hem naar een volgende ontwikkelingsstap.
2. **De projectie:** Zélf innerlijke zekerheid en stevigheid voor ons eigen leven ontwikkelen. Als we onze eigen verwachtingen voor onszelf kennen en ons eigen 'motief' zoeken, geeft dit het kind de mogelijkheid ook 'zichzelf' en het eigen 'motief' te vinden. Een eigen innerlijke ontwikkelingsweg gaan, zonder de eigen verwachtingen van het leven in het kind te projecteren..
3. **Losmaken van de symbiose:** Het kind zien als een geestelijke identiteit. In dit 'mogen zelfstandig worden' kan dan het kind samenvallen met zijn eigen hogere 'Ik' ('engel') en een gezond zelfbewustzijn ontwikkelen..

**Beweging:** 'Het kind niet 'storen!' Het kindje gaat bewegen en spelen als het zich goed, veilig en geliefd voelt. Er is 'ruimte' en 'rustige tijd' nodig om te bewegen. Op de warme wollen mat, vlak op het ruggetje, in het park of op een dekentje onder de boom in de tuin: het kindje komt zélf tot de volgende ontwikkelingsstap. Na het slaapje, de verschoning op het wikkeltussen en even op de arm of schoot, komt het kindje dan graag in beweging. Eerst nog eventjes, later al wat langer als wij interessevol in de buurt zijn, en dan ook alleen. Kijk naar de bewegingen van de handjes, de voetjes, zijn er overkruisingen, is de blik gekruist, rolt het over één schouder, gaat het sluipen, tijgeren, kruipen met de beentjes evenwaardig, is er al overkruising over het bekken, wat met de integratie van de oerreflexen?...! Een kindje speelt en beweegt als het uitgerust is, niet als het moe is; als het hersteld is en genezen, niet als het ziek is; als het verzadigd is en gelaafd, niet als het honger of dorst heeft. Geniet vanaf een afstand maar, 'laat het kind verder gerust, ongestoord.' Zo komt hij van- 'zélf' tot de volgende 'stap'!

**Veel natuur:** De stilte, de bewegingen, kleuren en geluiden van de natuur geven het kind liefdevolle omhulling en gezondheid.

Vanuit de kinderwagen naar de reizende lucht, de wolken, de blaadjes en de bomen zien, de dierengeluiden op te nemen, mensengeluiden,... geeft het kind een grotere 'thuis' met méér zuurstof. Later in deze natuur ook leren kruipen (met tuinbroek en laarsjes), spelen met zand, water en modder, takken, karren sjouwen, klauteren, wandelen, huisjes bouwen, met de poppen spelen geeft het kind vitaliteit en energie. 'ZIJN' in de natuur, daar wordt je fris en gezond van! De longetjes worden met frisse lucht gevuld. Je ontwikkelt een stevige weerstand voor hindernissen en uitdagingen. Elk type weer geeft nieuwe ervaringen: zowel met de papieren bootjes in de diepe regenplassen spelen als zandkoekjes bakken op de ovensteen van de Zon!

Veel vreugde en plezier aan je gezonde baby, peuter en kleuter!

Vzw. "Saluto-Genese"- beweging ter bevordering van een gezonde kindertijd

0032-(0)16- 40 31 80 Karin Vantricht [salutogenese@skynet.be](mailto:salutogenese@skynet.be)

in samenwerking met SHERPAverpleegkundige praktijk: voor advies en therapie

0031-(0)71-5802600 Toke Bezuijen [www.verpleegkundigepraktijk.nl](http://www.verpleegkundigepraktijk.nl)