# Lesplan Scholing 3, de uitvoering

Nog doen Maria:

* Accreditatieaanvraag indienen
* Bewijs van deelname totaalcursus voor 9 leden
* Bewijs deelname scholing 3 voor Christa
* Houria tijd afspreken
* Maken handleiding opbouw voedingsritme
* Lied row row row your boat

Julia Allerzorg

* Julia vragen mag starttijd 13.30 ipv 14.30 uur-19.00 ipv 19.30?
* Factuur maken
* Toesturen en verzamelen Vragenlijst
* Wijzen op korting bij deelname opleiding 5% per scholing

Alexandra

* Powerpoint: we hebben geen beamer. Jij wel?
* Kortsluiten met Alexandra inzet, geld, tijd, oefenen voetinwrijving?

Programma:

13.30 Herhaling warmtezorg en kamille toepassing

14.00 Borstvoeding, theorie m.b.t. anatomie/fysiologie

14.20 Hoe beïnvloed warmte borstvoeding

14.30 Hoe beïnvloed koude borstvoeding

14.45 Warmte en kou praktisch bij huid op huid, qua voeding, in kleding en in aandacht.

15.15 Pauze

15.30 Ritme, wat is het en wat doet het?

15.45 Ritmische voetinwrijving ter ondersteuning van herstel en opbouw borstvoeding.

Leergesprek voedingsritme en voeden op verzoek, slaap-en waakritme, verzorgingsritme

17.15 Pauze

17.45 Te veel en te weinig voeding, stuwing

18.15 Verschonen zonder warmteverlies, wikkelen en benendoek herhaling, kamille toiletspoeling

19.00 Afsluiting

13.30 Herhaling warmtezorg en kamille toepassing  
Bespreken ingeleverde vragenlijst. Vragenlijst bij losse scholing 3 over losse scholing 2

1. Wat was de lesstof vorige keer? Waarover leerden we? Schrijf chronologisch en in STEEKWOORDEN

1. In de theorie ging het over ……………………………………………………
2. Voor de praktijk leerden we ……………………………………………….. …
3. Als vaardigheden hebben we geoefend met ……………………………..

2. Wat heeft jou geraakt?

Schrijf in één zin. Ik was geraakt door ………………………………..

Bijvoorbeeld:

‘de kwetsbaarheid bij het ingestopt worden …..”

“de magie van echt verzorgd worden”

“de overgave van moeten liggen”

“de magie van zo’n eenvoudige plant als kamille”

“de inspiratie van de docenten”

3. Wat heb je toegepast?

Schrijf meerdere zinnen.

Ik heb ………………………………………………………..

Ik heb ………………………………………………………..

Ik heb ………………………………………………………..

Ik heb ………………………………………………………..

Ik heb ………………………………………………………..

4 Welke vraag breng je mee naar aanleiding van de vorige les?

## 14.00 Borstvoeding, theorie m.b.t. anatomie/fysiologie

*Teken binnenzijde borst.* Power point

## 14.20 Hoe beïnvloed warmte borstvoeding

* Wat doet de warmte? Loslaten, maakt wijd, lost op, ontspant.
* Wat doet de koude? Aanspannen, zet vast, trekt samen, wordt kleiner (vuist)

*Weetje:*

Alle lichaamsprocessen doen het het best op hun eigen juiste temperatuur. Deze is over het algemeen warmer, hoger, dan we verwachten.   
De lever heeft zeer veel warmte nodig, voor babies belangrijk ivm geelzien voorkomen. De zaadbal veel minder, daarom hangt hij buiten

*Oefening met eigen vuist:*

Aanspannen (wit (bloed weg), vaster, kleiner, trekt samen, de boel loopt vast)

Loslaten (roze, bloed komt terug, gaat weer stromen, beweging, losser, opent)

Power point

## 14.30 Hoe beïnvloed koude borstvoeding

Power point

## 14.45 Warmte en kou praktisch, huid op huid, voeding, kleding en aandacht. Belang van warmte voor herstel, rust en het stromen van melk,

1. Warmtebronnen
2. De temperatuur - je lijf
3. Spijsvertering - je vitaliteit
4. Verbindingen, het intermenselijke- je sociale netwerk, bedding
5. Idealen - zingeving, waar loop je warm voor
6. Wat kunnen wij doen voor het herstel en de borstvoeding?
7. Zorg voor voldoende kleding, sokken, vest, aangename omgeving, zelf warme handen, warme niet-broeiende zoogkompressen, pantoffels,
8. Spijsvertering. Volwaardige voeding met verwarmende kwaliteit:
   * Warme dranken, thee (van zaden), dik sap aanlengen warm, elixer
   * Soepen
   * Pap (haver meest vurig), havermout
   * volwaardige vetten (volle producten),
   * elixers

Alles met aandacht verzorgd, natuurlijk in eigen tempo gegroeid en gerijpt,

1. Blijdschap, sociale warmte, goede stemming, goede gedachten, goede woorden en klanken, bedoelingen. Positieve woorden gebruiken, warmte in je stem, zingen bij de was, bloemetje bij haar lunch, het beschuitje, het feestelijke verzorgen. Humor. Licht maken wat te zwaar wordt.   
   Ruimte behapbaar houden, kan ze het aan? Bezoek beneden zodat ze weg kan? Of boven zodat ze lekker beschut ligt?
2. Is er aandacht voor jou? Wordt ze echt verzorgd? Warme handen en onvoorwaardelijke aandacht van ons voor de kraamvrouw, oordeelsvrij.

Schrijf opdracht:

1. bij Huid op huid: Waarop zal je nu extra opletten? Wat heeft het kind aan, wat zit om hen heen? Wat doe je als het kind wil drinken? Wat hoe doe je het precies? Hoe is het als kind wilt drinken?  
   Moeder: vest of yogasjaal

Kind: muts, sokken, luiertje,   
Beiden:: wollen doek strak om kind instoppen moeder.   
Bij drinken omgeving aftasten, te koud en legt niet handig aan? Inwikkelen, vest van moeder eromheen. Drink wel handig, laten en voor extra laagjes zorgen.

15.30 **Ritme werkt voor herstel kraamvrouw en groei kind**

Ritme betekent gevoel voor de juiste beweging op het juiste moment, zoals een danser zich ritmisch op de muziek beweegt.

*Oefening: canon zingen, in enkele minuten te leren dankzij ritme.*

*Op bord:* Waar denken we aan bij ritme:

Beweeglijk, leuk, dansen, bewegen, wasvrouwen, In ons lichaam: ademhaling, hart, bio ritmes. Als ze verstoort worden wij ziek.

Welke ritmes kennen we?

Dag en nacht, het weekritme, de seizoenen, de jaarfeesten, altijd weer terugkomend, maar altijd net weer even anders.

In de kraamzorg is het een kunst om gezond te blijven met wisselende diensten. Als de stroom der dingen je niet draagt moet je jezelf dragen, dat is zwaarder en valt soms niet mee.

Als je goed kijkt naar alle ritmes zie je dezelfde kenmerken: naar buiten en naar binnen, in- en uit, opnemen en afgeven, aanspannen en loslaten.

Ritme is ook een proces: afwisselend een beweging naar buiten gericht en naar binnen gericht en een tot rust komen

Dit laat zien dat ritme ook inhoudt: je doet het wél en dan doe je het even níet. Je eet wel en daarna eet je niet weer. Je bent wakker en gaat straks weer slapen, niet nu. Je gaat werken en daarna relaxen. Relax je de hele dag dan wordt je doodmoe.

Er is dus iets met omkeren, met een grens. Het blijft niet eeuwig zomer, op een dag is het voorbij, zo ook met de winter gelukkig.

Ritme is gezond makend, door een voetinwrijving ritmisch aan te bieden, namelijk in de beweging aan te zetten en weer los te laten, proberen we de gezondheidskrachten van de kraamvrouw aan te spreken.

*Op bord* **Kenmerken van ritmes**

* Wel – niet
* Soort hetzelfde nooit helemaal gelijk
* Onzichtbaar, wel voelbaar
* Geven kracht, het wordt lichter als je ritmisch werkt, roeiers, wasvrouwen
* Geven uithouding, je kunt ritmisch heel lang doorgaan
* Ze zijn herkenbaar, maar nooit precies hetzelfde.
* Ritmes geven gezondheid en kracht. Door een ritme kun je je gedragen voelen en je kunt er kracht uit putten

**Herstel kraamvrouw en Voeden op verzoek**

De ritmes van de kraamvrouw gaan danig in de war.

Als kraamverzorgenden werken wij aan herstel van mevrouw door een aantal ritmes gaande te houden:

- Voedingsritme met ontbijtje, lunch en zorg voor tussendoortjes en drinken en avondeten  
- Slaap en waak ritme met middagslaap mbv voetinwrijving  
- Verzorgingsritme met schoon bed, luchten, douchen, controles, bezoek en rusttijden

**Voedingsritme opbouwen en voeden op verzoek gaan samen**

Wakker worden – borst 1 - verschonen,- borst 2 – boertje? kroeltje - te slapen leggen.

Niet opnieuw wekken voor verschonen of wikkelen.

Streven: minstens 2 uur en max 4 uur ertussen.

Let daarbij op

* Geef de baby echt voeding als hij om eten vraagt. Herken honger.
* Slikt hij? , slikt hij nog? Op tijd naar de andere borst, je kan altijd nog terug naar de eerste.
* Stopt hij omdat hij moe is of omdat hij voldaan is?
* Gaat het om honger of zuigbehoefte? Hoe zijn de luiers, gewicht, geboortegewicht? Hoe snel is hij uitgedronken? Een moeder die in enkele minuten leegt? Alles goed, dan kan papa ook pinken.
* De tijd. Hoelang zijn we bezig? Wanneer verwachten we hem weer? Heeft hij genoeg geslapen tussen de voedingen om handig te kunnen drinken? Voldoende uitgerust?
* Laat de baby rusten na het drinken,
  + niet tussendoor verschonen
  + rustige slaapomgeving, stil en donker

*Op bord* Ritmes -> Voorspelbaarheid -> Vertrouwen -> Rust

Weetje:

Van buik naar borst

Na de geboorte verhoogt de plek bij de moeder waar de baby vandaan wordt gevoed. Van buik baar borst. Het is een pedagogische wet van Steiner dat het opvoedende deel altijd een hoger gelegen deel moet zijn. Waar het kind in de stofwisselingspool groeide, gaat nu de ópvoeding verder vanuit het ritmische systeem, het middengebied .Bieden wij ritmes aan in de verzorging dan kan het kind daaraan zijn ritmisch systeem ontwikkelen, ons volgend en zichzelf daarmee in evenwicht houdend.

## 15.45 Ritmische voetinwrijving ter ondersteuning van herstel en borstvoeding.

Ritme is ook een proces: afwisselend een beweging naar buiten gericht en naar binnen gericht en een tot rust komen. Ritme is gezond makend, door een inwrijving ritmisch aan te bieden, namelijk in de beweging aan te zetten en weer los te laten, proberen we de gezondheidskrachten van de patiënt aan te spreken.

1. Instructie plenair
2. 2 groepen
3. 1e inwrijving
4. Na rusten en leergesprek
5. Wissel
6. 2e inwrijving
7. Na rusten en leergesprek
8. Nabespreking

## 17.45 Stuwing, te veel en te weinig melk.

*Op bord* Borsten die beginnen melk aan te maken vullen zich met

* Bindweefselvocht (om melkblaasjes zachte bedding te geven)
* Bloed (om melk van te maken)
* Melk (voor het kind)

Stuwing: zegt iets over dat het stuwt. Het loopt vol. Denk aan een stuwmeer.  
Een gewoon vullende borst die niet vast zsit is geen stuwing, is gewoon proces.

Borstvoeding is een warmteproces:

1. stofwisselingsproces
2. opbouwend
3. vanuit de onderpool, ons fysiek en vitaliteitswarmtegebied

Warmte

1. laat stromen
2. opent
3. ontspant.

Koude

1. trekt samen
2. sluit
3. spant aan

Koude

1. denken, bewustzijn van tijd en ruimte, hoe en waar zit je eigenlijk?
2. wakker zijn
3. vragen stellen, rapporteren, plan vasthouden, cc’s
4. koude washand, nakoelen,
5. kwark, citroen, koffie, chocolade

**Evenwicht**

Mensenborsten geplaatst in het ritmisch gebied van de kraamvrouw. Zij moet dus iets in evenwicht houden of doen.

Het juiste midden tussen warmte en koude processen houden

## 18.15 Herhaling Verschonen, Wikkelen en Benendoek Kamille toiletspoeling

5 oefensets.

Handelingen worden voorgedaan en aansluitend geoefend in 2-tallen.

1. Verschonen zonder warmteverlies
2. Wikkelen
3. Benendoek

Tonen Kamille toiletspoeling

## 19.00 Afsluiting

Evaluatie en bewijs van deelname