Opleiding Natuurlijke Kraamzorg

Jacques Dutilhweg 120

3065 KA Rotterdam

010- 20 22 390 / 06 – 17 282 146

[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

***Opleiding Natuurlijke Kraamzorg is een activiteit van de Stichting Natuurlijke Geboortezorg***

IBAN NL91 TRIO 0338 4690 36

KvK 67179622 / RSIN 856863798

Syllabus Kramp en Ontspanning

[](https://vrijeschoolpedagogie.files.wordpress.com/2014/05/kamille21.jpg)

13.30 Welkom Nek schouder afstreek

13.50 Wat is kramp, met ademhalingsoefening

14.15 Kamille waarneming en werkingen

14.20 Pauze

14.30 Instructie en ervaren buikkompres

16.00 Kamille olie buikwikkel bij baby

16.30 Pauze

16.45 Stoombad, toiletspoeling, aambeikompres en thee

17.50 Evaluatie en afsluiting

18.00 Naar huis

Opleiding Natuurlijke Kraamzorg

Jacques Dutilhweg 120

3065 KA Rotterdam

010- 20 22 390 / 06 – 17 282 146

[www.opleidingnkz.nl](http://www.opleidingnkz.nl)

IBAN NL91 TRIO 0338 4690 36

KvK 67179622

RSIN 856863798

Opleiding Natuurlijke Kraamzorg is een activiteit van de Stichting Natuurlijke Geboortezorg  
[www.natuurlijkekramzorg.eu](http://www.natuurlijkekramzorg.eu)

[www.natuurlijkegeboortezorg.nl](http://www.natuurlijkegeboortezorg.nl)

Dit is een uitgave van Stichting Natuurlijke Geboortezorg

Begeleider, kraamverzorgende en directeur Natuurlijke Kraamzorg: Maria Bom   
Oktober 2018

Secretariaat:

E maria@natuurlijkekraamzorg.eu

I [www.opleidingnkz.nl](http://www.opleidingnkz.nl) [www.natuurlijkegeboortezorg.nl](http://www.natuurlijkegeboortezorg.nl) www.natuurlijkekraamzorg.eu

T 06 17282146 (Maria Bom)

© Stichting Natuurlijke Geboortezorg

Disclaimer: De Opleiding Natuurlijke Kraamzorg besteedt grote zorg en aandacht aan individuele instructie en kennisoverdracht en organiseert met dit doel scholing en opleiding. De schriftelijke handleidingen zijn bedoeld ter ondersteuning van vaardigheden die uitsluitend bij de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg en niet elders zijn geleerd. Wij sluiten alle aansprakelijkheid voor enigerlei schade, direct of indirect, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van de informatie uit dit schriftelijk lesmateriaal uit. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van teksten en beeldmateriaal is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van Stichting Natuurlijke Geboortezorg.

# 1 Verantwoording

Deze module is bedoeld voor de scholing: “Kramp en Ontspanning in de Natuurlijke Kraamzorg.” De scholing is bedoeld voor kraamverzorgenden, verloskundigen en overige professionals met affiniteit voor Natuurlijke Geboortezorg De scholing biedt kennismaking met aspecten van de natuurlijke kraamzorg en oefening met enkele vaardigheden.

De scholing is gebaseerd op

Het gaat hierbij om vaardigheden die extra ondersteuning bieden aan de baby en de kraamvrouw voor hygiëne en ontspanning zoals het gebruik van kamille als toiletspoeling, als thee, als ijskompres bij aambei of zwelling en als harmoniserende wikkel bij kramp of spanning in het buikgebied. Tevens oefenen we de nek schouder afstreek ter ontspanning.

De werkvormen zijn actief, wekken de eigen kennis en zijn ervaringsgericht.

Deze scholing vraagt van de deelnemer openheid voor nieuwe inzichten en vermogen tot verdieping.

# 2 Beginsituatie en voorbereiding

Deelnemers hebben interesse in natuurlijke geboortezorg en zijn bereid tijdens de scholing zelf ervaringen aan te gaan.

Deze scholing vraagt geen voorbereidende activiteit.

3 Doelstellingen

Algemene doelstelling:

De deelnemer maakt kennis met enkele basisvaardigheden van de Natuurlijke Kraamzorg, namelijk

1. Je maakt kennis met een kamille olie buikwikkel voor een kraamvrouw.
2. Je maakt kennis met een toiletspoeling voor de kraamvouw die zowel reinigend als helend is.
3. Je maakt kennis met kamille ijs kompres bij zwelling of aambei
4. Je maakt kennis met een kamille stoombadje bij infectiegevaar van baarmoeder of urinewegen.
5. Je maakt kennis met goed gebruik van rubberen kruik.
6. Je maakt kennis met een ontspannende nek schouder afstreek

Doelstellingen ten aanzien van kennis:

1. Je krijgt kennis en inzicht op oorzaken van kramp.
2. Je krijgt kennis en inzicht op de helende en harmoniserende werking van kamille bij kramp, dreigende ontsteking of letsel aan de huid.
3. Je verdiept je vermogen tot aandachtig handelen
4. Je ervaart het belang van omhulling voor ontspanning
5. Je ervaart het belang van afstemming voor ontspanning

Doelstelling ten aanzien van vaardigheden;

Je vergroot je mogelijke interventies ter ontlasting van kraamvrouw en baby.

Doelstelling ten aanzien van houding, attitude

Je leert reflecteren aan de hand van de eigen ervaring en de inbreng tijdens de scholing op de omgang met de vaardigheden.

Dankzij de inhoudelijke bijdragen en de rijk verzorgde ontvangst ontwikkelt de deelnemer interesse voor de kennis van de Natuurlijke Kraamzorg en antroposofische zorg in het algemeen.

# 4 Moduleorganisatie

Plaats: Helicon gebouw, Socrateslaan 22a, 3707 GL Zeist  
Dag: 23 oktober 2018  
Tijd: 13.30 tot en met 18.00 uur

**Maria Bom** (1957), directeur opleiding Natuurlijke Kraamzorg, expert Natuurlijke Kraamzorg. Tevens werkzaam als zelfstandig kraamverzorgende Lid: V&VN Antroposofische Zorg, KCKZ, Interdisciplinaire werkgroep Antroposofische ouder en Kindzorg [**www.geborgenverzorgen.nl**](http://www.geborgenverzorgen.nl/)[**www.natuurlijkekraamzorg.eu**](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu/)

**Ida van Straten**, verpleegkundige uitwendige therapie, lid V&VN AZ register zelfstandigen

# 5 Leerinhoud

Tijdens de scholing is er mogelijkheid tot uitwisseling en reflectie tijdens en naar aanleiding van de inhoudelijke bijdragen en de oefengroepjes in relatie tot de eigen handelingen inde eigen werkpraktijk.

[](https://vrijeschoolpedagogie.files.wordpress.com/2014/04/kamille.jpg)

**Echte Kamille: Matricaria chamomilla**

Kamille is een plant die in ons land veel voorkomt. Langs wegen, op onbebouwde stukken grond en tussen puin kun je kamille aantreffen. Hij vraagt geen humusrijke bodem, maar een arme kalkachtige bodem die ook zout bevat. Wat hij nodig heeft is licht, lucht en zon. In de schaduw en in een vochtige omgeving kan kamille niet leven.

Hij hoort tot de familie van de composieten net als Duizendblad en Calendula.

Groei: uit het in de herfst gevallen zaad groeit een bladrozet met fijn geveerde bladen. Deze overwintert en in de eerste voorjaarswarmte groeit de rozet snel uit tot een bossige, volle plant met dubbel geveerde bladen, waarvan de slippen vrij ver van elkaar staan. Door dit fijne netwerk kan de zon tot op de voet van de plant schijnen.

De lang gesteelde bloemhoofdjes bestaan uit buis en lintbloemen. Het hoge warm-gele hart is van binnen hol. Hierdoor onderscheidt zich echte kamille van alle andere kamillesoorten. Bij veel zon slaan de witte lintbloemen naar beneden, waardoor het kegelvormige hart nog beter uitkomt.

Kamille bloeit rijk en lang. Het bevat een vluchtige etherische olie die een blauwe kleur heeft en een krachtige aromatische geur.

Voor medicinaal gebruik pluk je ze 's morgens, voordat de zon op de hoogste stand staat en voor de langste dag van het jaar(Sint Jan).

Kamille beheerst lucht, licht en warmteprocessen volkomen. Het werkt harmoniserend op de relatie tussen binnen en buitenwereld. Zo kan het rust brengen bij overprikkeling en in beweging zetten bij verkramping.

Verder regulerend waar lucht op een plaats zit waar het niet hoort (bijvoorbeeld darmen) en geen lucht zit waar het wel hoort (bij oor-en voorhoofdsholteontsteking).

Ook bij ontregeling van het warmteorganisme werkt kamille ontspannend en regulerend.

Kamille wordt gebruikt als:

– thee

* stomen neus/keelholte en blaasgebied
* spoelingen
* klysma
* kompressen/buikomslagen met thee
* oliekompres

5a Spoelen bij toiletgang

Verzachtend en ontsmettend bij hechtingen, wondjes en/of aambeien.

Benodigdheden:

* Maatbeker met iets om mee af te dekken
* 2 eetlepels kamillebloemetjes gedroogd (biologisch dynamisch)
* 1 liter kokend water
* Thermoskan
* Wegwerp waterflesje
* Kookwekker
* Theezeefje (geen ei)
* Optioneel: Oude washandjes, verknipte handdoek, o.i.d. in de toilet om te droogdeppen..

Bereiding:   
Breng het water aan de kook. Schenk de kamille in de maatbeker. Giet het kokend water er overheen en dek af met deksel (schoteltje). Laat 10 minuten trekken (kookwekker). Plaats de thermos in de aanrecht en giet te thee door het theezeefje in de thermoskan. Sluit af. Gooi de kamille weg of schenk hem nog een keer op voor een kopje thee voor jou en de kraamvrouw.

Vul het waterflesje met water. Spoel de maatbeker schoon. Plaats thermos, flesje en maatbeker in de toilet naast de pot.

Instructie:

Instrueer moeder: Neem 1/3 van de kamillethee, vul aan met 2/3 water uit flesje, (maatbeker wordt half vol) alvorens te plassen. Tijdens de eerste dagen (zolang plassen brandt) iets achterovergeleund al bijschenkend plassen, daarna nog even naspoelen.   
Wanneer het plassen niet meer brandt: ruim naspoelen, eventueel de schaamlippen licht spreiden met vingers tijdens spoelen.

Bovenbenen worden ook beetje nat, droogdeppen met iets naar keuze.

Frequentie en duur:

Elke toiletgang. Bij plassen onder de douche ook laten naspoelen met kamille. Leer vader hoe hij de thee maakt want moeder gebruikt 2 kannen per dag. Veel moeders doen dit graag een aantal weken. In ieder geval totdat hechtingen geheeld zijn.

5b Extra verzorging bij onrustige hechtingen of aambeien

Benodigdheden:

* kamillethee zoals hierboven beschreven
* watjes
* onderlegger
* schaaltje of bakje voor afval
* handdoekje
* verschoning: broekje en verbanden
* handschoenen

Laat moeder met ontbloot onderlichaam op het matje gaan liggen en de benen spreiden. Trek je handschoenen aan. Met de watten die je goed doordrengt met de kamilleoplossing maak je haar schaamstreek en het gebied rondom de anus goed schoon. Dep droog, laat eventueel nog wat bloot liggen onder de deken en help haar in de nieuwe verschoning. Controleer daarbij de temperatuur van haar voeten en biedt passende kleding en kruik aan.

Herhaal dit bij ontstekingen 3 x daags.

Leg in de toilet ook watten neer zodat moeder het ook zelf kan doen.

5c Kamillethee ter kalmering en algeheel welzijn

Theelepeltje gedroogde kamillebloemetjes, 3 minuten laten trekken. Eventueel met honing te zoeten. Kalmerend voor kraamvrouw en kraamverzorgende

5d Bevroren kamilletheezakje ter verkoeling van brandende zwelling

Benodigdheden:

* 10 kamillethee-zakjes
* plat doosje of deksel met plastic zakje erop
* diepvries

Bereiding:

Leg het plastic zakje op het dekseltje. Leg de zakjes plat op het deksel, bevochtig ze licht zodat er geen vocht overblijft maar alles ingezogen wordt door de zakjes. Laat ze bevriezen in de vriezer.

Gebruik:

In plaats van ijskompressen kun je ter verkoeling van brandende zwelling het bevroren theezakje direct op de zwelling leggen. Bij ontdooiing komt de kamille vrij.

5e Stoombad kamille bij dreigende baarmoederontsteking

Benodigdheden:

* Ruime kom, 400 cc water, iets om af te dekken
* 1 volle eetlepel kamille (bloemetjes gedroogd, biologisch dynamisch),
* Kruik (rubber)

Kraamvrouw:

* nergens bloot, sokken en pantoffels aan,
* lang vallend boven shirt of handdoek om de billen tijdens het zitten.
* iets te lezen.

Bereiding en uitvoering:

Breng het water aan de kook. Schep de kamille in de kom en giet er het kokende water overheen. Dek snel af en laat een minuut of 4 intrekken zonder stoom te verliezen. Plaats de kom in de toilet (eerst bril omhoog) deksel eraf, bril omlaag en mevrouw gaat zitten. Ga zo boven het water zitten dat het goed warm voelt, maar het mag niet branden. (toiletmodel verschilt, bij diep model eventueel dubbel water en dubbel kamille). Blijf 10 tot 15 minuten zitten. Daarna zachtjes droogdeppen. Warm inpakken, 30 minuten narusten in bed. Bij koude voeten kruik geven. Controleer voeten na 15 minuten.

Frequentie:

2 x daags gedurende de dreiging

**Verder lezen:**

* Werkboek geneesplanten en hun toepassingen in de uitwendige therapie. Verkrijgbaar bij: V&VN Antroposofische Zorg: [www.antroposofische-zorg.nl](http://www.antroposofische-zorg.nl)
* Uitwendige therapieën, wikkels kompressen baden, uitgeverij Christofoor

Oliën: (biologisch-dynamisch): [www.indruk.eu](http://www.indruk.eu) , [www.wikkelfee.nl](http://www.wikkelfee.nl)

5f Kamille olie buikwikkel in de kraam

**Doel:**   
Evenwicht herstellen in de lichaamsprocessen. Door middel van de warmte ontspant het buikgebied en kan beweging, stroming weer op gang komen. Dat wat stilgevallen was (obstipatie) kan weer in beweging komen en dat wat verkrampt was (naweeën, malende gedachten die niet ophouden) kunnen weer in ritmische beweging komen, het eigen bioritme weer oppakken.  
De warmte van de olie, van de doeken en van de zorg werken ondersteunend en ontspannend waardoor overgeven aan de slaap mogelijk kan worden.

**Indicaties**  
Obstipatie, naweeën, buikpijn van lucht in de darmen na sectio of bandenpijn, problemen bij inslapen en doorslapen. Psychiatrie in de anamnese, gestuwdheid in het hoofd, té koude voeten.

**Materiaal**  
Katoenen kompres, kamille olie, wolvlies of gastendoekje, wolwikkel of katoenen wikkel, schaar, plastic zakje, kruik, bord, bed.

**Frequentie** in de kraam: Gemiddeld 1 a 2 x per dag gedurende de dagen dat de klachten duren.

**Voorbereiden**

1. Warme handen, horloge en ringen af, voorverwarmen wikkel in bed op buikplek met kruik ¾ gevuld 40 graden water, op maat maken kompres en afdeklaagje, rusttijd met rust.   
   Kompresje besprenkeld met olie in plastic zakje met wol vliesje op kruik in bed.
2. Zorg dat alles klaar staat, mevrouw geplast heeft en weet wat gaat gebeuren.   
   Zij weet dat jij haar komt wekken als haar baby haar nodig heeft, en dat ze op haar zij mag gaan liggen of kruik wegduwen wanneer zij daartoe behoefte voelt. Krijgt ze het erg warm, dan opent ze haar dekens. Is zij klaar met liggen dan komt zij uit bed.
3. De kraamvrouw gaat naar toilet. Kleed zich zo ver nodig uit. Schoenen en kleding op of onder de stoel.

**In bed:**

1. Verplaats kruik met zakje en wolvlies naar het voeteneind onder de deken.

Open de wikkel op buikhoogte terwijl de kraamvrouw in bed stapt. (wol buitenkant).

1. Shirt/blouse wordt recht omhoog gevouwen zodanig dat het láter weer over de wikkel kan worden terug geschoven.
2. Kraamvrouw wordt toegedekt, comfortabel neergelegd; check kussen, knierol, schouder afgedekt en hals losjes (V-gebaar met deken)
3. De verzorgende pakt het zakje van de kruik weg.
4. Schuift dekens terug (dubbelvouw)
5. Legt wolvliesje binnen handbereik, haalt het kompresje uit het zakje, legt plastic zakje onder het kussen.
6. Slaat een deel van de wikkel weg
7. Legt het kompresje meteen in volle breedte neer onder de navel
8. Legt wolvlies daarop alvorens de wikkel wordt dichtgeslagen.
9. Sluit wikkel af vast met tape/ veiligheidsspelden of met aansluitend shirt eroverheen
10. Slaat truitje terug, erover heen
11. Dekt toe met V-gebaar
12. Kruik wordt behaaglijk aan de voeten gelegd. Goed ingepakt enveloppe met aandacht voor losjes aan de bovenkant.
13. Zijkanten van dekens hangen niet maar liggen aansluitend aan het lichaam van de kraamvrouw. Niet ingestopt!
14. Verzorgende doet licht uit en gaat uit de ruimte
15. Na de rust: licht kraamvrouw in en schuift de dekens terug.
16. Opent de wikkel zo klein mogelijk.
17. Neemt kompresje en wol vliesje weg en sluit meteen de wikkel.
18. doet dit in het plastic zakje onder het kussen
19. Laat de kraamvrouw nog even toegedekt na liggen.

5g Kamille olie buikwikkel baby

De kamillebuikkompres is bij uitstek een hulpmiddel voor kinderen. Van de wieg tot het graf kan de kamille olie buikapplicatie de mens helpen. Voor de pasgeborene gelden afwijkende aanwijzingen omdat ze nog niet zindelijk zijn.

In de Natuurlijke Kraamzorg behoort het baby buik kompresje bij de voorlichting aan ouders voor de periode na de kraamtijd. De aandachtige waarneming van de natuurlijk kraamverzorgende geeft immers afstemming op de behoeftes van het kind zodat het niet uit balans hoeft te geraken. Kramp is altijd een kwestie van disbalans. Aansluiten bij de behoeftes van het kind, qua voeding, rust, qua warmte en qua ritme vermindert de kans op buikpijn enorm en zijn ook de eerste handelingen bij beginnende buikpijn.

**Doel**Ontkrampen, beweging, stroming brengen wat vast zit en tot rust brengen wat te veel beweegt. Evenwicht scheppen.

**Indicaties:**   
Kramp, in- en doorslaapproblemen zonder aanwijsbare reden zoals honger en aanhoudend na prikkelreductie.

**Duur en frequentie**Gemiddeld 1 x per dag van verschoning tot verschoning gedurende enkele dagen. Voorkeur nacht of namiddag.

**Interventies voorafgaand** aan kamille olie buikwikkel bij de baby

1. Geef voldoende voeding, mogelijk heeft de baby buikpijn van de honger.
2. Geef voldoende warmte (voeten warm, temp 37, mutsje op) Misschien is er sprake van kramp door koude.
3. Geef voldoende rust met donkerte en stilte, misschien is er buikpijn van onverteerbare prikkels.

**Materialen**

1. kamille olie van biologische of biologisch dynamische kwaliteit.
2. katoenen lapje van heup tot heup dubbel
3. wolvliesje zelfde grootte.
4. Katoenen strook rondom het buikje afmeten, iets breder dan het olielapje en vliesje (kan navelbandje zijn)
5. Wolvlies reep iets smaller zelfde lengte katoenen reep.

**Werkwijze**

1. Besprenkel het lapje, doe het in een plastic zakje en leg OP een warme kruik. Wikkeltjes er omheen.
2. Aanleggen bij verschoning
   1. Zorg voor een voorverwarmd luiertje
   2. Verschoon de baby zonder warmteverlies
   3. Leg de wikkels open op de geopende pamper in volgorde pamper – wolvlies reep, katoenen reep.
   4. Leg ne dit geheel onder het kind en sluit de warme repen om de buik.
   5. Neem de oliekompres uit het zakje, controleer op je pols de warmte.
   6. Leg op het buikje, sluit de repen, sluit de pamper.
3. Opbergen en verzorgen
   1. berg het kamille lapje op in het zakje en leg onder het aankleedkussen (donker),
   2. berg ook het vliesje en wat nog te hergebruiken is op
   3. werp de katoenen reep in de was.

Bij een volgende keer kan het kamille lapje weer gebruikt worden met enkele nieuwe druppels olie er bij, zolang het niet muf ruikt.

## 5h nek-schouder afstreek

Beginnen met vingervlakjes, zonder druk onder tegen de schedelrand onder achter de oren.

Duimen los van het hoofd.

Glij naar schouder tot vol hand contact.

Hou aandacht bij je middenhand.

Duidelijk begin en einde

1e streek naar schouder en dan naar voren tot aan borst

2e streek tot over schouderkop arm zijde

3e streek achterzijde onderzijde schouderblad

4e streek bredere hand tot oksel

5e streek breedste hand tot aan taille – lende

****

# 6 didactische werkvormen

Didactische werkvormen: onderwijsleergesprek, werkgroepen waarin oefening en onderlinge uitwisseling centraal staan  
  
Aansluitend bij de ervaringen van deelnemers wordt reeds bestaande kennis opgehaald en met kennis van anderen plus de handleidingen aangevuld.

Cursisten werken per onderdeel in kleine groepen van 2 a 3 personen waarna plenair wordt samengevat. Ieder heeft een syllabus met de lesstof en een persoonlijk boekje voor aantekeningen en vragen.

Materialen en opdrachten liggen klaar. Er zijn diverse oefentafels. De kamillebereidingen worden in groepjes voorbereid en aan elkaar gepresenteerd. De oefenruimtes zijn aantrekkelijk ingericht.

# 7 studieactiviteiten

### Tijdens de bijeenkomst:

Gedurende de hele scholingsmiddag beantwoord je vragen, oefen je nieuwe vaardigheden, hoor je nieuwe dingen en krijg je feedback van de medecursisten. Hieruit vloeien voor jou leerdoelen voort die je kort noteert na de training.

Bewaar deze aantekeningen goed zodat je bij een eventuele volgende scholing kunt evalueren hoe je verder bent gekomen.

# 8 toetsing

### waardering

Accreditatie KCKZ op basis van aanwezigheid.  
Accreditatie kwaliteitsregister Natuurlijke Kraamzorg niet van toepassing.

9 literatuur en achtergrond literatuur

Emous, I., Hees, S. van, Willink-Maendel, K., & Zonneveld, M. (2009): *Uitwendige therapie, wikkels, kompressen, baden.* Zeist: Christofoor.

Emous, I. & Willink, K.,(2015): *Warmte, kleding en gezondheid*. Dronten: Centrum Sociale Gezondheidszorg.

Schoorel, E. (1998): *De eerste zeven jaar.* Zeist: Christofoor.

Schoorel, E (2014): *Warmte - het belang van warmte voor het opgroeiende kind.* Zeist: Christofoor

Steiner, R. (1979): *Gezondheid en ziekte, hoofdstuk 8 en 16,* Zeist: Vrij geestesleven.

Steiner, R. (1995): *De praktische ontwikkeling van het denken.* Zeist: Christofoor.

Bijlage 1 lesplan

Scholing 2 Kamille, Kramp en ontspanning in de kraam 23 oktober 2018

13.30-18.00 uur

|  |
| --- |
| 13.30 uur  **Welkom** met **nek/ schouderafstreek**  De 4/6 deelnemers kennen elkaar niet of nauwelijks daar dit een losse scholing is voor 4 punten.  Ervaringen uitwisselen : spanning en ontspanning. |
| 13.50 uur  **Wat is kramp?** ( oriëntatie: Je krijgt kennis op oorzaken van kramp)  Inleidende gesprek: ken je kramp, hoe uit zich dat, hoe voel je je dan?  Wat staat er tegenover kramp? Ken je dat, hoe voelt dit?  In dit gesprek het begrip polariteiten invoeren. Thema’ als vast en los, open en dicht, licht en donker aanvullen en uitwerken in woord en gebaar, in beeld.  Te diep ingeademd, te ver uit geademd.  De mens beweegt tussen deze polariteit heen en weer. De ene keer voel je meer naar de ene kant, de ander keer meer naar de andere kant.  Wat hielp/ helpt jou als je verkrampt bent? Als je gebald bent, verkrampt, koud en kleiner.  Wat hielp/ helpt jou als je meer aan de damp kan verkeert, je te ontspannen bent. Niet meer in actie kunt komen. Slap bent?  Wat heeft dit met ademen te maken?  Kunnen we gewaar worden hoe de ademhaling zich verhoudt tot kramp en damp? |
| **Uitbeelden**  Door het te verbeelden voel je hoe het is verkrampt te zijn of juist ontspannen of te ontspannen.  Je zou ook kunnen zeggen te ingeademd, te uitgeademd?  Kunnen jullie dit navoelen?  In twee groepen: de ene groep beeld kramp uit, de ander ‘ damp’. Wat zien we aan elkaar?   * Vormloos * Richtingsloos * Los * Slap * Wijd |
| **Ademhalingsoefening**  **Kramp**: Voel eens hoe het is om te ingeademd, te verkrampt te zijn? Waar herkennen jullie dit? Bij jezelf en in het werkveld? Spanning, pijn, schrik, alertheid( klaar voor de te verwachten aanval) etc.  **Damp**: Je ligt op een strand, de zon schijnt, je hoort het geroezemoes van de mensen om je heen. Je wordt wat soezerig, hebt de neiging om in slaap te vallen. Het warme zand glijdt door je vingers. Je dijt uit, lijkt groter te worden, zakt uit, wordt een met het zand, met het strand. |
| **Ademen**  **Wat is ademen?**  Bij iedere ademhaling voeden wij ons lichaam, onze systemen, voeden wij onze hersenen etc.  De ademhaling is de verbindende schakel tussen leven en dood, tussen hemel en aarde, tussen er uit zijn, uitgeademd zijn, en teveel binnen, teveel ingeademd zijn.  De mens staat tussen deze polariteiten in en beweegt steeds zoekend naar het midden hier tussen in.  Dit is een natuurlijke en gezonde beweging. Je hebt de spanning nodig en de ontspanning.  Echter als spanning omslaat in kramp gaat het verkeerd.  Als ontspanning omslaat in damp gaat het verkeerd.  In ons vak hebben wij vooral te maken met de kramp, soms met damp. |
| **Woordweb**  We maken een woordweb om het woord kramp. Vervolgens maken we een wens- web of / het polaire begrip er tegenover.  Wat wensen we de verkrampte mens, het verkrampte kind, de verkrampte ouder toe.  Wat wensen we ons zelf toe in zo’n situatie? |
| **Kramp**  Waar komen we de kramp tegen in de Natuurlijke Kraamzorg ? ( Je krijgt kennis op oorzaken van kramp) We kijken nog even naar de lijn op het bord:  Damp, ontspanning ——————- spanning, kramp  We kunnen de navolgende problemen plaatsen op deze lijn:   * Naweeën * Obstipatie * Hongerkramp/ beginnende peristaltiek * Lucht in de buik na sectio * Gasvorming |
| 14.15 uur **Kamille waarneming**  Wat heeft de Natuurlijke Kraamzorg te bieden? Zoals je hebt gelezen is het de plant kamille die op dit gebied veel kan betekenen. Voordat we gaan analyseren kijken we naar de plant en bloem.  Teken of beschrijf in jezelf 3 minuten de bloem.  Voorbeelden: het hart is geel en is opgebouwde uit……, de blaadjes zijn…… |
| **Kamille** **werkingen** ( Je krijgt kennis en inzicht op de helende en harmoniserende werking van kamille bij kramp.)  Er zijn twee grote kamille werkingen die we gebruiken:   1. Harmoniserende werking: de kamille olie buik wikkel. Het drinken van kamille thee. 2. Desinfecterende werking: aambei ijskompressen, stoombad bij dreigende baarmoeder ontsteking en spoelen bij toiletgang. |
| **14.20 pauze** |
| * 1. uur **Instructie en ervaren buikcompres**   Hoe maken we olielapjes? |
| **14.40Uur** Jullie krijgen eerste de ervaring door ervaren handen. 14.40 uur.  Per persoon 3 min behandeling, 15 minuten liggen. |
| **Gesprek**  **15.00 uur wekken en gesprek**  Hoe wordt je behandeld? Wat is prettig? Hoe voelt dit?  Overdezeervaring**:**   * **……** * **……** * **……** * **…….**   **Kamille :** Kunnen we aan de plant zien dat hij deze kwaliteiten kan brengen?  Warmte en lucht en licht brenger ten opzichte van de vrouwenmantel. |
| 15.15 uur **Zelf** **doen, wissel** en feedback geven aan elkaar met behulp van de waarnemingslijst:  We hebben net een vaardigheid geoefend maar ook hebben we de werking van de kamille leren kennen. |
| 16.00 uur  **Olie buikwikkel bij de baby** |
| 16.30 uur  **pauze** |
| 16.45 uur **De vier toepassingen**  kamille stoombad, toiletspoeling, kamille ijskompres, de kruik.  In groepjes van 2 bereiden cursisten een van de toepassingen waarna plenaire demonstratie en bespreking. |
| 17.45 uur  **Evaluatie** en **afsluiting**  Evaluatieformulier wordt ingevuld en besproken.  Ieder schrijft voor zich zelf op wat zij meeneemt van deze middag en welke toepassing zij gaat toepassen in haar praktijk. |
| 18.00 uur  **Einde** |