

‘Alles is gericht op een diep gevoel van verbondenheid’

Als kraamverzorgende kom je in gezinnen met uiteenlopende religies en levensovertuigingen. Soms merk je daar weinig van, soms veel. Hoe is het om te kramen in een antroposofisch gezin? Belangrijk zijn natuurlijkheid en vrije keuze. ‘Wat mij het meest opvalt, is de intense rust en stilte.’ Tekst: Anna Kroon | Foto's: Ivonne Zijp

De antroposofische levensleer van Rudolf Steiner (zie kader) laat zich niet in een paar regels samenvatten. Toch merk je als kraamverzorgende meteen dat je een ‘antroposofisch huis’ binnenstapt. Plastic speelgoed en kunststof tref je er niet of nauwelijks aan. Wel zachte pastelkleuren, houten speelgoed en eventueel poppetjes van zelfgesponnen wol.

INTENSE RUST

Kraamverzorgende Lidwien van de Ligt (59) werkte meerdere keren in een antroposofisch gezin. ‘Er zijn veel dingen “anders” in een antroposofisch gezin. Dat zie je al bij de geboorte. Wat mij daarbij het meest opvalt, is de intense rust en stilte. Er zijn zo min mogelijk prikkels voor het kind, er is weinig licht – een felle lamp zul je er niet zien – en er is weinig geluid. Soms branden er wat kaarsen of er wordt wat geurolie, bijvoorbeeld lavendel, gebruikt. Alles is gericht op een diep gevoel van verbondenheid en een veilige hechting van moeder en kind. Dat staat voorop. Na de geboorte ligt daarom het kind lang bij de moeder, soms wel meer dan een uur. Het huid-op- huid contact is belangrijk. Verder staan antroposofische moeders erg open voor voet- en rugmassages, warme baden en tijdens de bevalling

ook voor warme doeken op het onderlichaam.’

NATUURLIJKE GEUR

Natuurlijkheid en daarmee het mijden van kunstmatige stoffen is in de antroposofie essentieel. Wegwerpluiers, plastic speelgoed, of een fleecedeken: je zult ze niet aantreffen in een antroposofisch gezin. Met welke aspecten van zorg en huishouden moet je als kraamverzorgende rekening houden? Lidwien: ‘De natuurlijke geur van de baby is heel belangrijk en daarom gaat

het kind de eerste vijf dagen tot soms een week niet in bad. Bij de verzorging worden uiteraard alleen natuurlijke producten gebruikt. Het kindje wordt schoongemaakt met watten en olie. Als het huidje te droog is wordt dat behandeld met huidolie. Kennis van babymassage is een pre. Hiervoor heb ik een speciale cursus gevolgd en die komt in de antroposofie goed van pas!’

KATOEN EN WOL

Rianne (36), moeder van Christiaan (bijna 3), Renate (anderhalf) en Vera (6 weken)

Antroposofie

Antroposofie is een door de Oostenrijkse filosoof en kunstenaar Rudolf Steiner (1861-1925) uitgewerkte levensleer met aanhangers over de hele wereld. In Nederland zijn meer dan vierduizend mensen lid van de Antroposofische Vereniging. Daarnaast zijn er nog duizenden die elementen uit de antroposofie gebruiken. Het woord antroposofie is samengesteld uit de woorden anthropos (mens) en sophia (wijsheid). De antroposofie gaat ervan uit dat iedereen kan oefenen in het waarnemen van de onzichtbare, spirituele wereld. Volgens Steiner worden de spirituele vermogens van de mens onderdrukt door het overheersende materialisme. De antroposofische levensleer vind je onder meer terug in het in het Vrije Schoolonderwijs, de biologisch-dynamische landbouw, op natuurvoedingsgebied en in de antroposofische geneeskunde. Er bestaat (nog) geen antroposofische nascholing voor kraamverzorgenden. Er is wel een antroposofische beroepsvereniging voor verpleegkundigen en verzorgenden.



In antroposofische gezinnen tref je plastic speelgoed en kunststof niet of nauwelijks aan. Wel zachte pastelkleuren en houten speelgoed.

voedt haar kinderen antroposofisch op. 'We gebruiken zelf alleen katoenen luiers, maar voor de kraamtijd hadden we wel wegwerp-luiers – van het ecologisch verantwoorde merk Nature baby care – in huis. Anders vraag je wel heel veel van de kraamverzorgende.'

Om te voorkomen dat het kindje afkoelt als de luier nat wordt, zit over de luier vaak een wollen broekje. Lidwien: 'Baby's van antro-

posofische ouders dragen altijd kleertjes van katoen en wol. Het kindje wordt in een wollen dekentje gewikkeld en slaapt meestal in een wiegje. De baby's zijn altijd in de directe nabijheid van de moeder, vaak in een draagdoek. Daar zijn antroposofische moeders meestal erg handig mee.'

EXTRA LAAGJE

Marja Hogervorst (60) specialiseerde zich tot

antroposofisch JGZ-verpleegkundige en werkt onder meer op een antroposofisch consultatiebureau van Yunio. 'Wij geven ook adviezen aan het gezin met betrekking tot een aantal huishoudelijke zaken in de kraamperiode. Dat zijn heel praktische tips zoals een briefje op de wasmachine in verband met het wassen van de wollen kleertjes. Een wollen rompertje kost ongeveer € 60,-. Die wil je niet zomaar in de gewone was.'

Kramen in een antroposofisch gezin



Moeder Rianne doet haar baby altijd een mutsje op. Dit wordt door antroposofen heel belangrijk gevonden. 'Met het mutsje bied je als het ware een grens aan waarbinnen het kind kan leven.'

Een speciale plek is er voor het mutsje. Lidwien: 'Het mutsje, gemaakt van wol en zijde, moet altijd op. De gedachte erachter is dat het in de baarmoeder warm was en dat dit ook na de geboorte van belang is. Marja vult aan: 'Met het mutsje bied je als het ware een grens aan waarbinnen het kind kan leven. Het laat het voorhoofd vrij waardoor het kind wel de warmte kwijt kan. Door het gebruik van kleertjes van natuurlijke stoffen geven we de kinderen als het ware een extra laagje. De huid is op die leeftijd nog echt een zin-

tuig, anders dan bij volwassenen. Het is heel belangrijk dat kinderen warme benen en

'De televisie is voor de volwassenen'

voeten hebben en daardoor hun hele lijfje "bemannen", dat ze van top tot teen in hun lijf zitten.'

NATUURVOEDING

Een belangrijk onderdeel van de antroposofische leefwijze is de voeding. De meeste gezinnen gebruiken alleen biologisch-dynamische producten en doen hun inkopen in natuurvoedingswinkels. Het ene gezin is hierin strikter dan het andere. Het geven van borstvoeding is van groot belang. Lidwien: 'Er is inderdaad veel aandacht voor, ik heb bij een antroposofisch gezin nog nooit mee-gemaakt dat de borstvoeding niet lukte: alles wordt ingezet om dat te laten slagen.'



dus geen aardappels, aubergines en tomaten, en dat men terughoudend is met het geven van dierlijke eiwitten.'

GEEN SNOEP

Zijn er oudere kinderen in het gezin, dan is er een aantal zaken waarmee je rekening moet houden. Snoep geven en televisiekijken op jonge leeftijd passen niet in de antroposofische opvoeding. Rianne: 'Het spannendste bij de kraamtijd van de jongste vond ik om het beneden los te laten. Ik lag boven in bed met de baby en beneden waren de oudste twee met de kraamverzorgende. Dan ben je toch even bang dat er misschien

'Tegenslag en ongemak worden gezien als helpers'

getroost wordt met een snoepje of dat overdag de tv wordt aangezet. We hebben wel een toestel in huis, maar dat is voor de volwassenen en gaat alleen 's avonds aan. De kraamverzorgende had kleurplaten in de tas, die krijgen de kinderen normaal ook niet van ons, maar het ging me te ver om daar iets van te zeggen. Zo'n ramp is dat nu ook weer niet. Onze kinderen krijgen geen snoep. Als we daar al mee beginnen is het gezoet met natuurlijke suikers. Maar gelukkig is het allemaal prima gegaan.'

PRIKKELS

Er zijn in Nederland ruim twintig antroposofische consultatiebureaus. Zij geven voorlichting en begeleiden en adviseren ouders bij de opvoeding. Hogervorst: 'Wij geven de reguliere zorg plus een "op maat pakket". Niets is standaard. Daarom is de antroposofische zorg intensiever. Antroposofische ouders willen eigen keuzes maken en niet in een stramen geduwd worden. We kijken op een andere manier naar het kind dan een

Meer informatie

Kraam je in een antroposofisch gezin en heb je vragen? Neem dan contact op met een van de antroposofische consultatiebureaus in Nederland. Bezoek de website www.kinderspreekuur.nl voor adressen en telefoonnummers.

regulier consultatiebureau. Zo wordt bijvoorbeeld de omgeving meer meegewogen: wat is de plaats van het kind in het gezin? Is de moeder thuis of werkt zij buiten de deur? We kijken ook naar het weekritme in een gezin. Is er voldoende rust? Hoe is de opvang geregeld? De antroposofie vindt rust en regelmaat voor een jong kind belangrijk, en dat zou zich ook moeten uiten in de opvang. Als een kind elke dag van de week een andere oppas heeft, vinden we dat geen goed idee. De prikkels van de buitenwereld moeten gedoseerd worden toegediend. Je ziet wel eens ouders met hun kind in de kinderwagen door de stad rijden. Het kind ligt dan in de wagen met grote ogen te kijken. Thuis zal dat kindje dan zeer waarschijnlijk gaan huilen omdat het te veel prikkels heeft gehad. De antroposofie kijkt daarnaast heel erg naar het kind zelf: wat is het voor type kind? Als we een pittig kind zien, zeggen we "houd die maar een beetje strak", is het juist een "Joris Goedbloed", dan zeg je, geef die maar wat meer prikkels.'

HELPERS

De meeste antroposofische ouders laten hun kinderen in het eerste levensjaar niet inenten. Zij zien het doormaken van kinderziekten als een essentiële stap in de ontwikkeling van een kind. Een ziekte die samengaat met koorts helpt het kind zich meer eigen te maken. Tegenslag en ongemak worden gezien als helpers in de ontwikkeling. Ook voor de ouders wordt het gezien als een ervaring die goed is voor de ontwikkeling. •

Als het nodig is wordt de visite ervoor afgezegd. Ik heb het ook een keer meegemaakt dat de moeder "tandem voedde": aan een borst haar kindje van anderhalf jaar oud en aan de andere borst de baby.'

Hogervorst: 'De eerste zes maanden wordt meestal alleen borstvoeding gegeven. Daarna moet er bijvoeding worden gegeven. Als ouders dat niet uit zichzelf doen geven wij daarin adviezen. Over het algemeen kun je zeggen dat kinderen geen vruchten van de planten van de nachtschadefamilie krijgen,