

## Warmte

Warmte doordringt en zet mens en natuur in beweging. IJs smelt door zonnewarmte, zaad ontkiemt en bomen komen in blad.

Als mens zijn we een warmbloedig wezen. Onze levensprocessen verlopen goed bij een temperatuur van rond de 37 °C. We hebben een warmteregulatie om onszelf op temperatuur te houden.

Naast lichaamswarmte kennen we zielewarmte, waarmee we op harte-niveau de ander kunnen ontmoeten en met vurige geestdrift voor een ideaal kunnen gaan.

## Hechten aan zichzelf en aan de wereld

We voelen ons behaaglijk als we van top tot teen doorwarmd zijn. De pasgeborene moet eerst thuis raken in eigen lijf - het eigen lijf gaan bewonen.

Daarna zal het de naaste omgeving gaan ontdekken en zich ermee verbinden; met zijn opvoeders en de wereld eromheen. Voor dit hechten aan zichzelf en de wereld is zowel fysieke omgevingswarmte als mensenwarmte een voorwaarde.

## Goed in zijn vel

Als een kind goed doorwarmd is, kan het zich goed ontwikkelen. Het kleine kind heeft echter hulp uit de omgeving nodig om zich warm te houden. Als een kind bijvoorbeeld niet warm genoeg gekleed is, verbruikt



het veel energie in een poging toch warm genoeg te blijven. Dit kan ten koste gaan van de groei en ontwikkeling van het kind.

'In de wol steken' kan, naast een voorspelbaar dagritme, wonderen doen bij bleekneuzen, die hangerig zijn en niet gedijen. Ze krijgen weer blos op de wangen en meer eetlust. Het kind zit dan 'lekker in zijn vel'. Vooral handen en voeten vragen veel aandacht bij de baby, omdat de bloeddorstroming in de ledematen nog niet optimaal is. Het kind heeft daar hulp bij nodig. Koude handen in bed zijn niet wenselijk. Bedenk daarbij dat een kind tot zeker drie jaar niet goed kan aangeven dat hij of zij het koud heeft. Een kind van zeven jaar kan dit wel.



## Kleding

In herfst en winter kan wollen of wol/zijden kleding een behaaglijk warme onderlaag voor het kleine kind vormen. Denk hierbij aan een wollen maillot of een rompertje of hemd met lange mouw dat reikt tot op de billen. Natuurlijke materialen als wol en zijde kunnen uitstekend vocht en warmte reguleren met behoud van een behaaglijk gevoel op de huid. De ouder, die zelf kennis gemaakt heeft met deze materialen, zal dit uit eigen ervaring kunnen beamen. Tegenwoordig kriebelt het zachte dunne tricot geweven weefsel niet meer.

## Slapen

In bed is een slaapzak en een wollen deken, die lekker ondergestopt kan worden, te verkiezen boven het gebruik van een dekbed. Voor de baby worden donzen dekbedden voor de veiligheid sterk ontraden. Gebruik van een dunne slaapzak en extra toedekken met een deken heeft de voorkeur. Zo kan het kind zich lekker

nestelen en een algehele omhulling ervaren, wat bijdraagt aan het zich kunnen overgeven aan de slaap. Voel ook even aan de voetjes. Zijn ze koud, wrijf ze dan lekker in met een verwarmende olie, trek ze wollen sokken aan of gebruik een kruik. Als de gewoonte er is zal ook de zesjarige nog graag een slaapzak willen.

## Regelmaat

Het is niet alleen kleding die de energiehuishouding op peil houdt, maar ook het ritme van slapen, gezond en voldoende eten en de afwisseling tussen actief zijn en rustig spelen. In de eerste jaren verzorgen we eigenlijk nog alles voor het kind, zoals het tijdstip van eten, naar bed gaan en opstaan, welk voedsel op tafel komt en de kleding. Het kind dat ervaren heeft dat door zorg van buiten af aan zijn behoeftes werd voldaan zal rond zeven jaar zelf aanvoelen wat hij of zij nodig heeft; wanneer hij of zij het koud heeft en iets extra's aan moet trekken of honger heeft en iets te eten nodig heeft.

Das om, muts op en de jas dicht tot onder de kin zal een kind desalniettemin niet snel zelf doen. Als de ouder de regie blijft voeren bij snotterigheid, koude, regen en wind zal het kind dit als vanzelfsprekend accepteren.



## TIPS VOOR OORPROBLEMEN



Wanneer je kind gevoelig is voor oorproblemen onderzoek je wanneer je kind warm dan wel koud is. Hoe warm zijn armen handen benen en voeten? Bedenk wat je zou kunnen doen om je kind warm te houden.

- Om oorpijn van kinderen te verlichten kun je samen met het kind gaan neuriën. Dit zorgt ervoor dat het oorprut lostrilt.
- Ontlast ook het hoofd van het kind door niet te veel te vragen, door het beperken van keuzemogelijkheden en het vermijden van lawaai.
- De spijsvertering kun je ondersteunen door het weglaten van suiker en het aanbieden van granen en bittermidelen, zoals witlof en andijvie. Soms wordt ook bittere medicatie voorgeschreven.
- Wanneer je kind veel de mond open heeft slikt het minder, waardoor de buis van eustachius minder wordt gereinigd en het sneller verkouden is. Spelletjes om de mondmotoriek te verstevigen helpen je kind de mond beter te sluiten.

## Medicijnen

Ook het aanbieden van medicijnen op voorschrift van een arts is een mogelijkheid. Hieronder enkele aandachtspunten:

- Medicijnen liefst tien minuten voor de maaltijd geven. Korreltjes en RH druppels kun je met een lepeltje geven. Druppels die alcohol bevatten met wat water verdunnen.
- Gencydo neusspray om de neus en keelamandel kleiner te maken. Horizontaal toedienen in de neusgaten en in mond en keelholte (3 keer daags).
- Bij koude voeten een voetenbad met een eetlepel geraspte gember. Voeten - tot en met de kuit - tien minuten in water van 37 °C m (3 keer per week, in de ochtend of voor de middagrust).
- Mierikswortelkompres (kort) op het mastoïd; het bot net achter het oor.
- Geef géén paracetamol als het kind koorts heeft, omdat dit het immuunsysteem onderdrukt. Overleg zo nodig met de arts.
- Zie ook de instructievideo's over uienoorkompres en citroenvoetkuitwikkels op de website van plegan of therapeuticum utrecht.

## MEER INFORMATIE

Met behulp van een *Uienoorkompres* kan vastzittende ontstekingspus in het oor in beweging worden gebracht. Een *Citroenvoetkuitwikkel* kan helpen bij (hoge) koorts, alleen bij warme onderbenen en voeten. Instructievideo's kun je zien op: [www.plegan.nl](http://www.plegan.nl).

Meer achtergrondinformatie kunt u hier vinden:

**Warmte. Het belang van warmte voor het opgroeiende kind**, Edmond Schoorel 2014 Uitgeverij Christofor.

**Warmte, kleding en gezondheid**, Ina Emous-van der Kooij en Katie Willink- Maendel, [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl)

## WARME KLEDING

Goede, fijne en verantwoorde kleding en ondergoed kunt u hier vinden:

- [www.sussiesvintage.com](http://www.sussiesvintage.com)
- [www.indewolletjes.com](http://www.indewolletjes.com)
- [www.schaapskleren.com](http://www.schaapskleren.com)
- [www.schapengoed.nl](http://www.schapengoed.nl)
- [www.babynatura.nl](http://www.babynatura.nl)
- [www.dilling.nl](http://www.dilling.nl)
- [www.zaailing.nl](http://www.zaailing.nl)

## VRAGEN

Heeft u vragen naar aanleiding van deze brochure of over de behandeling, neem dan contact op met:

Verpleegkundige Mirjam Zonneveld  
BIG nr 6901 9546 730  
Therapeuticum Utrecht  
☎ 030 27 59 502  
✉ [zonneveldm@kpnmail.nl](mailto:zonneveldm@kpnmail.nl)



**THERAPEUTICUM UTRECHT**  
gezondheidscentrum

## Hoe kan een kind gedijen?

**Om te kunnen gedijen is goed in je vel zitten onontbeerlijk. Warmte en liefde zijn hiervoor belangrijk.**

**Dit geldt voor alle kinderen.**

