



EBOOK

Een stralende baby



Adviezen en tips voor een
stralende baby

Waarom?

"Een stralende baby" video-serie.

Als woonbioloog kom ik bij mensen thuis om de woning door te meten als ze vaak alles al hebben geprobeerd en niet beter kunnen worden.

Ik ben in ongeveer een half jaar tijd meerdere malen aan het meten geweest bij gezinnen met een probleem baby. Dit kwam steeds vaker voor. Vaak is de moeder dan op van vermoeidheid en zorgen.

Vanuit de woonbiologie geef ik adviezen en met het toepassen van deze adviezen zijn vaak al de grootste problemen opgelost.

Ik ben zelf moeder van 2 kinderen en het doet mij pijn om dit soort problemen te zien. Vooral omdat het ook zo'n leuke tijd kan zijn.

Ik ben ruim 30 jaar werkzaam als woonbioloog en heb daarnaast verschillende opleidingen gedaan in de natuurgeneeskunde en heb ook de medische basis opleiding gedaan.

Omdat de techniek en de daarbij behorende apparatuur die iedereen in huis neemt, enorm snelle ontwikkelingen maakt, meet elke woning nu een stuk slechter uit dan een aantal jaar geleden.

De hoeveelheid straling die ik nu meet in een woning, heb ik nog nooit eerder gemeten. We kunnen best wel wat hebben, maar een pasgeboren baby, of een baby nog in de buik zijn kwetsbaarder dan een volwassene.

Ik voel het als mijn "purpose" om zoveel mogelijk zwangere vrouwen op de hoogte te brengen hiervan, en dat ze keuzes kunnen maken hierin om een goede en veilige omgeving te creëren voor hun baby. Alle adviezen komen o.a. vanuit de woonbiologie en vanuit mijn eigen ervaring als moeder.



Astrid

Over "een stralende baby"

Dit zijn allemaal adviezen die ik geef om klachten te voorkomen. Het is geen vervanging van medische hulp, behandeling of adviezen.

Zijn er bepaalde gezondheidsklachten, dan adviseer ik natuurlijk altijd om contact op te nemen met je huisarts.

Dit is gebaseerd op mijn kennis én ervaringen van heel veel babykamers doormeten waar problemen waren.

Ook is het wat betreft meetwaarden gebaseerd op wetenschappelijke informatie en informatie van organisaties wereldwijd die het belangrijk vinden om de aanstaande moeders en nieuwe moeders te informeren.

Ik heb er geen lijsten van wetenschappelijke onderzoeken aan toegevoegd. Dat vond ik niet nodig.

Dus als je sommige dingen overdreven vind, bedenk dan: het staat er niet voor niets en neem het zekere voor het onzekere.

Een gewaarschuwd mens

Wees dingen voor. Waarom zou je het risico willen nemen?

Inmiddels heb ik een boek geschreven met tips vanuit de woonbiologie die je zelf kan toepassen in huis.

Dit boek heet Uit straling en is verkrijgbaar op de website www.astridtax.nl

Over "een stralende baby"

Als je bij de verloskundige komt, dan krijg je ook heel veel belangrijke informatie mee. Maar wat veel jonge aanstaande moeders niet weten, maar wat wel heel belangrijk is, dat ga je in dit ebook krijgen.

Dus zo lang het in het ene land verboden is vanwege gezondheid voor het ongeboren of pasgeboren kind, en in het andere land wordt daar niets over gezegd, wees dan verstandig en neem het zekere voor het onzekere en maak verstandige keuzes.

En als er dingen aangepast moeten worden in huis, maar wat je zelf niet meer kan vanwege je zwangerschap: durf te vragen!
Mensen willen altijd graag helpen.

Veel succes!

Astrid

Zwanger

Op mijn eerste afspraak met de verloskundige, kreeg ik een hele lijst wat ik allemaal niet mocht doen of eten gedurende de zwangerschap. Maar wat er niet bij stond zijn de adviezen die ik je in deze video's ga geven. De adviezen die je krijgt zijn allemaal logische adviezen omdat je gedurende de zwangerschap van een bevruchte eicel een baby gaat maken. Het is een heel natuurlijk, maar ook delicaat proces. Zeker wanneer de hersenen van de baby in ontwikkeling zijn, zijn ze erg gevoelig voor invloeden van buitenaf.

Volgens het babysafe project (www.babysafeproject.org), dat is opgericht om zwangere vrouwen te waarschuwen voor de gevolgen van straling - kan het blootstellen aan straling tijdens de zwangerschap neurologische effecten en gedragsproblemen veroorzaken bij het kind.

Meer dan honderdveertig artsen, wetenschappers, non-profit organisaties en professionals in de gezondheidszorg uit de hele wereld hebben hun krachten gebundeld om hun bezorgdheid uit te spreken over het risico dat draadloze straling vormt voor de zwangerschap.

Zij proberen zwangere vrouwen ertoe aan te zetten de bloot stelling aan straling te beperken, zoals het gebruik van mobiele telefoons, en babyfoons. Ze willen aanstaande moeders en vaders bewust maken dat de baby erg kwetsbaar is voor alle draadloze technologieën.

Je hebt geen idee wat er precies met de uitgezonden straling van mobiele telefoons gebeurt. Het lichaam absorbeert een deel! En dat kan ook effect hebben op de ontwikkeling van de baby in je buik.

Zwanger

Waarom moet je er rekening mee houden? Er wordt toch gezegd dat het veilig is?

Omdat het nog steeds niet goed genoeg is onderzocht wat de lange termijn effecten zijn. Er zijn wel al veel onafhankelijke onderzoeken die aantonen dat het een effect heeft bij een bepaalde intensiteit en duur van de belasting, maar ondanks dat moet er nog veel onderzocht worden.

Meestal gaat het andersom, eerst wordt onderzocht of het product veilig is, of dat het schade kan veroorzaken, daarna mag het op de markt worden gebracht als blijkt dat het onschadelijk is.

De raad van Europa adviseert sinds 2011 WiFi en mobiele telefoons te verbieden op scholen....en vanaf 2012 staat de mobiele telefoon op de "mogelijk kanker verwekkend" -lijst van de WHO.

Dit geeft aan dat er serieus onderzocht en ook getwijfeld wordt aan de veiligheid van draadloze apparatuur.

Als de Raad van Europa en de World Health Organisation zich wagen aan deze uitspraken, WAAROM zou je het risico willen nemen om je ongeboren kindje of je baby bloot te stellen aan de straling van deze draadloze apparatuur?

Als je zwanger bent en je werkt in een stralingsbelaste omgeving, kun je vragen om tijdelijk ander werk te mogen doen in verband met deze hoogfrequent straling. Als je tijdelijk geen ander werk kunt doen of als het niet mogelijk is om de hoge stralingsbelasting te vermijden, kun je vragen of je misschien thuis mag werken.

Zwanger

Of kies voor speciale buikbanden of kleding, die gemaakt zijn van beschermende stof. Er is zelfs via amazon.com straling werende zwangerschapskleding te koop.

Uitrusten is heel belangrijk.

Nogmaals, je bent een mensje aan het maken.

Het goed uitrusten heeft een positief effect op je baby. Deze maakt dan meer kans om een gezonde blijde baby te zijn.

Heb je veel stress, slaap je heel weinig en ga je maar door, dan heb je meer kans op een baby met een te laag geboorte gewicht.

Vrouwen die bijna elke dag 's middags even een half uurtje tot een uurtje slaap pakten hadden bijna 3 kwart meer kans op een gezonde sterke baby.

Pak dus regelmatig tussendoor even je rust.

De babykamer

Baby's slapen heel veel in het begin. Althans, dat is de bedoeling.

Een baby die goed slaapt, of zelfs een hele nacht doorslaapt.

Het is een reden om jaloers te worden op ouders die zo'n baby hebben.

Zeker als je in de spiegel je eigen vermoeide gezicht ziet. Het is moeilijk om te bepalen of je kind voldoende slaap krijgt.

Er zijn allemaal schema's en als je denkt dat je het door hebt, moet je je weer aan een ander schema houden omdat de slaapbehoefte van je kind is veranderd. Ook kunnen er situaties zijn die een bepaald slaapritme moeilijk maken of in de war gooien.

Pasgeboren baby's slapen tot wel 20 uur per dag en worden alleen wakker voor een flesje en voor een schone luier. Hebben ze darmkrampjes of een luier die te strak zit, dan worden ze natuurlijk ook wakker en dan laten ze merken dat er iets is dat niet bevalt.

Baby's worden wel vaak even wakker, maar als ze niet direct worden opgepakt, dan slapen de weer verder. Een rustige omgeving is daarbij wel belangrijk.

Probeer om je baby niet steeds in je armen in slaap te laten vallen. In het begin smelt je bij de aanblik van zo'n slapend hummeltje in je armen, maar al snel is hij of zij zo gewend om op de arm in slaap te vallen, dat je niet anders meer kan.

En dan heb je een baby die steeds zwaarder wordt ieder moment op je arm. Natuurlijk, als ze niet lekker zijn, een beetje zielig dan moet je ze natuurlijk enorm verwennen en lekker bij je houden om te troosten.

Maar als het kan, laat ze wennen dat ze in bedje in slaap vallen. Je kan er even naast blijven zitten, tot ze slapen, dan voelen ze zich ook niet zo snel verlaten.

Zijn er teveel prikkels geweest, - de ene baby kan er minder goed tegen dan de ander, - dan hebben ze even de tijd nodig om weer tot rust te komen.

Wat betreft de babykamer: Meestal, om de een of andere onlogische reden volgens mij, kiezen aanstaande moeders het kleinste slaapkamertje uit om daar de babykamer in te richten.

In mijn ogen onlogisch, omdat het kamertje binnen enkele weken na de komst van de baby vol staat met knuffels, speelgoed, voorraad luiers, luieremmer, stoel, badje en allerlei andere spullen. Dus een beetje ruimte kan geen kwaad.

Nog een reden dat ik het onlogisch vind: hoe groter de kamer, hoe beter de ruimte. Je kent vast wel het gevoel als je een klein café binnen stapt met een laag plafond en vol met tafels en stoelen. Het benauwt snel.

Een goed bedje voor baby's moet voldoen aan de Europese norm EN1130. Dat houdt in dat het bedje minimaal 30 cm diep is, 45 cm breed en 80 cm lang met spijlen tussen de 4,5 cm en 6,5 cm afstand van elkaar af staan.

Een babybedje is het beste van hout met een houten latten bodem of een plank met gaten erin, zodat er lucht bij kan.

Er mogen geen scherpe onbewerkte randen zijn, geen haakjes of knopjes, spijkertjes, versierseltjes of ander dingen zijn waarachter de baby kan blijven haken.

Als je een 2e hands bedje gaat overnemen, let dan op ruwe randen, beschadigingen, spijkertjes, of ander mankementen. Zo'n bedje staat vaak al even op een zolder of in een garage en wordt steeds heen en weer verplaatst, waarbij er beschadigingen kunnen optreden. Maar ook kan er ongedierte al mee bezig zijn geweest. Let op houtworm bij oude bedjes. Ook al zijn ze klein, voor jouw baby kan het belangrijk zijn. Kijk goed of het te repareren is.

Er zijn ook babybedjes van metaal, maar beter is om dit niet te nemen, omdat als er elektrische wisselvelden zijn door snoeren of leidingen in de muur, dan kan dit versterkt worden door aanwezigheid van het metaal. Daarom ook geen spiraalbodem nemen en geen binnenvering matrasje voor het babybedje. Een heel simpel bedje, zonder te veel opsmuc is het beste. Glad en makkelijk schoon te maken. Je kunt kiezen voor een matras van latex of natuurrubber of van natuurlijke materialen, zonder binnenvering. Het moet minstens 8 cm dik zijn, goed en netjes in het bedje passen. Zorg dat het niet te klein is voor het bedje, want als je baby gaat draaien en bewegen, dan kan het er naast rollen en klem komen te liggen tussen het matrasje en de wand. Controleer of het matrasje aan de veiligheidseisen voldoet en ga voor een stevig matrasje met een lakentje dat precies past bij dat matrasje.

Hou te grote dekens en kussens uit het bedje. Ook grote knuffels niet in het bedje of box doen als de baby erin ligt.

Wil je de baby bij je in bed hebben, doe dat alleen als je echt wakker bent. zodra je merkt dat je slaperig wordt, is het beter om je baby in z'n bedje te leggen of een aanschuifbedje te nemen de eerste tijd. Dat is een bedje dat je tegen je eigen bed aan zet. het voordeel is dat je dan niet op je eigen kind kan rollen en ook dat het kind niet verstrikt kan raken in jouw dekbed of kussen. Wat betreft de lakentjes en het dekentje van natuurlijke materialen zoals linnen, katoen of wol en vermijdt synthetische producten. Een baby die goed slaapt, of zelfs een hele nacht doorslaapt.

Het is een reden om jaloers te worden op ouders die zo'n baby hebben. Zeker als je in de spiegel je eigen vermoeide gezicht ziet.

Het is moeilijk om te bepalen of je kind voldoende slaap krijgt. Er zijn allemaal schema's en als je denkt dat je het door hebt, moet je je weer aan een ander schema houden omdat de slaapbehoefte van je kind is veranderd. Ook kunnen er situaties zijn die een bepaald slaapritme moeilijk maken of in de war gooien.

Als ze net geboren zijn, dan slapen ze de hele dag door met soms een moment dat ze wakker zijn om te voeden en de luier te verschonen. Dat kan de eerste paar maanden zo maar zo'n 14 tot 18 uur per dag zijn.

Vanaf ongeveer 6 weken beginnen jullie allebei een beetje ritme te krijgen. Probeer de baby op enigszins vaste tijden in z'n bedje te leggen. Zo ontstaat er meer regelmaat en dat is voor jou en voor de baby beter. Vanaf 6 weken kan een baby 's nachts zo'n 5 tot 6 uur doorslapen, hoef je 'm niet wakker te maken of hij hoeft niet wakker te worden voor een voeding. Er zijn geluksvogels die zo'n baby hebben.

4-6 maanden: Dan slapen baby's gemiddeld 14 tot 15 uur per dag. Dus heel veel extra knuffel en speeltijd. En heel veel baby's worden 's nachts nog wakker voor een voeding.

6-9 maanden: De baby kan in de nacht nog wel een paar keer wakker worden, maar kan nu ook weer zelf in slaap vallen.

Overdag slapen ze ongeveer 3 keer een korte tijd. Vanaf 9 maanden slapen de baby's overdag ongeveer 2 keer en slapen ze van af ongeveer 20.00 u tot de volgende ochtend.

Wat voor baby je ook hebt, slapen is heel belangrijk. Het heeft te maken met de weerstand, met de groei en ontwikkeling van je baby en dat heeft ook z'n weerslag op jou. Probeer uit hoe jouw baby het beste slaapt en eventueel waar.



Een babydekentje van katoen of linnen
zelf maken?
Een super-simpel patroon kan je vinden
op www.wendyshomecollection.com

Natuurlijk vs synthetisch

Wat betreft de lakentjes en het dekentjes, het liefst van natuurlijke materialen zoals linnen, katoen of wol en vermijdt synthetische producten.

Maak het bedje kort en strak op zodat de baby niet met het hoofdje onder de deken kan raken.

Een slaapzak wordt ook vaak aangeraden zodat de baby zich niet kan blootwoelen of als het later iets groter is, minder makkelijk uit bed kan klimmen. Voordeel is ook dat ze niet onder het lakentje en dekentje terecht kunnen komen als ze gaan woelen. De slaapzakken zijn er in zomer - en winter varianten en in verschillende diktes. Ook met of zonder mouwen. Neem een slaapzak met een rits aan de achterzijde die van boven naar beneden sluit. Niet met knopen.

Deze slaapzakken zijn er ook in natuurlijke materialen zoals katoen. Let er ook op dat het stiksel van katoen is.

Alleen klamboes zijn bijna altijd van synthetisch materiaal.

Als je een klamboe of hemeltje ophangt, zorg dan dat de baby er niet bij kan. Denk ook even aan de hemeltjes.

Er zijn een hoop leuke kleren en pyjama's te koop voor kinderen.

Probeer ook hierbij te letten op de natuurlijke materialen en probeer zoveel mogelijk de synthetische stoffen te vermijden.

Steeds Slimmer

Deze video gaat over dat de hele woning steeds meer wordt ingericht met slimme apparatuur. En ook de babykamer blijft niet achter.

Ik ben heel voorzichtig met slimme apparatuur omdat dit soort slimme apparaten hoogfrequent straling afgeven. En daar zijn steeds meer onderzoeken het over eens dat het op de een of andere manier niet goed is voor de gezondheid. Niet voor volwassenen en zeker niet voor baby's. Heel in het kort: Wat is hoogfrequent straling en wat zijn laagfrequente velden?

Om het heel makkelijk te maken, hoogfrequent straling is straling afkomstig van alle apparatuur die binnen in huis, draadloos werkt.

En van buitenaf komt hoogfrequent straling van zendantennes op masten, zoals voor de mobiele telefonie en voor C2000 zenders - dat is voor alle hulpdiensten zoals politie, ambulance, brandweer.

De laagfrequente velden zijn afkomstig van hoogspanningslijnen buitenshuis en binnen in huis is het afkomstig van alle apparatuur waar simpel gezegd een stekker aan zit.

Dit is een zeer simpele, beknopte omschrijving die zeker niet volledig is. maar het zo wel duidelijk te maken.

Belangrijk is de hoogte van de stralingsbelasting,

De duur van belasting

En de soort straling.

Bij hoogfrequent straling afkomstig van zendmasten kun je er zelf niets aan veranderen. Hierin heb je geen keuze.

Steeds Slimmer

Ook niet bij de laagfrequente velden afkomstig van hoogspanningslijnen.

Waar je wel een keuze in hebt, is de hoogfrequent straling en laagfrequente velden van apparatuur die je zelf je huis binnen hebt gebracht.

Zoals: de router voor het draadloos internet, ofwel wifi , de DECT telefoon, bluetooth verbindingen van computer, printer, spelcomputers, laptops, iPad, mobiele telefoons, draadloze speaker set enz.

Wanneer deze apparatuur wordt uitgeschakeld, is hier geen hoogfrequent straling van afkomstig.

Maar ook de burens hebben draadloos internet, een DECT telefoon en apparatuur

Je kunt ervoor kiezen om de wifi automatisch uit te laten schakelen of dat je het zelf handmatig doet. Vraag even aan de provider hoe dat bij de router, die jij in het bezit hebt, het beste gedaan kan worden. Het is namelijk mogelijk om nog wel telefonisch bereikbaar te blijven maar dat het draadloze (hoogfrequent gedeelte) wordt uitgeschakeld.

Je kunt er ook voor kiezen om alles via de kabel te laten verlopen en de wifi zo min mogelijk te gebruiken.

Hoeveel mobiele telefoons zijn er in huis? Als je bedenkt dat de telefoons continue een signaal verzenden naar de dichtstbijzijnde mast, heb je, afhankelijk van hoeveel telefoons er in huis zijn, een hoop signalen in huis van alleen nog maar de mobiele telefoons.

Als jouw baby de eerste tijd nog bij jou in de slaapkamer slaapt, let dan goed op dat er geen mobiel vlak naast het bedje ligt.

Steeds Slimmer

Zorg daarom dat de mobiele telefoons 's nachts niet mee gaan naar de slaapkamer. Meestal worden ze 's nachts opgeladen en daarom is het nog een goede reden om ze 's nachts niet naast je bed neer te leggen maar in een andere ruimte in huis om 's nachts op te laden. Je kunt de mobiel op vliegtuigstand zetten. En dan wordt dat toch meestal weer in de slaapkamer gedaan. Maak er een gewoonte van om de telefoons op te laden op een vaste plek ver van de slaapkamers vandaan. Grenswaarden zijn overal te hoog volgens de bouw biologische norm SBM. Dat is een norm die in Duitsland is ontwikkeld als richtlijn voor gezond wonen. Het is ICNIRP normwaarden zijn veel te hoog. Dat gaat over blootstellingslimieten voor elektromagnetische velden. Deze is bepaald door een groep wetenschappers genaamd: International Commission on Non Ionizing Radiation Protection. ICNIRP. Maar nu komt het: de hoogfrequent stralingslimieten zijn ooit vastgesteld door een met water gevulde ballon te nemen en deze te bestralen.

De grens lag bij 62 V/m, ofwel 1 miljoen Microwatt per vierkante meter. Dan kwam er een lichte opwarming van het water in de ballon en - concludeerden deze wetenschappers, - een ballon met water gevuld is hetzelfde als een hoofd.

Deze wetenschappers hadden geen rekening gehouden met het feit dat er hersenen in een schedel zitten en er allerlei neurologische en andere ingewikkelde processen zich afspelen in de hersenen.

Internationaal vinden veel wetenschappers deze ICNIRP normwaarden veel te hoog.

Steeds Slimmer

Vanwege vele nieuwe onderzoeken heeft de Europese Unie een nieuwe wet willen instellen waarmee de nieuwe grenswaarden drastisch verlaagd werden. Nederland ging niet akkoord. Ter vergelijking: België streeft naar 3 V/m, Zwitserland 4 - 6 V/m, terwijl het in Nederland blijft bij 61 V/m. Dus het is overal om je heen. Dat is op zich niet erg, als je er maar voor zorgt dat jouw eigen woning en met name 's nachts goed in orde is. Dat doe je dus door de wifi uit te schakelen, computers uit, alles wat een draadloze verbinding maakt uit en geen DECT telefoon of babyfoon, maar een veilige met eco mode Als je gaat zoeken naar een babyfoon, laat je dan niet gek maken met het grote bereik. Babyfoons met een bereik van 3 km bijvoorbeeld. Dat betekent alleen maar dat het een nog sterker signaal uit moet zenden. Dus als je een babyfoon nodig hebt, kijk of je die op een stralingsarme modus kan instellen. google bijvoorbeeld op: Digitale ECO DECT babyfoon | 100% storingsvrije verbinding en ECO modus Als je deze in gebruik gaat nemen, instellen op de Eco stand! Brandmelders: Plaats overal in huis, dus op elke verdieping brandmelders. En doe dat volgens de aanwijzingen die je bij aankoop krijgt. Maar als je je baby met een laptop laat spelen, of een tablet of mobiel, schakel dan alle online functies even uit. Dus download eerst een filmpje, en dan alles uitschakelen. Hou de tijd kort. 10 tot 15 minuten is echt al lang. Anders is je baby overprikkeld. Waar je misschien niet aan denkt, zijn bijvoorbeeld draadloze earphones. Als je je baby tegen je aan hebt, je mobiel in je tas of zak, dan moet er toch een verbinding zijn en daar zit jouw baby in. Dus met alles wat je draadloos kan gebruiken, denk er even bij na of je dat anders kan doen - en wil natuurlijk en of je het misschien even kan laten als je je baby bij je hebt.

Vloer en positie van het bedje

Voor een vloer in een babykamer is het belangrijk dat je deze makkelijk en goed kunt schoonmaken.

Het kan altijd gebeuren dat er wat op de grond valt tijdens het voeden of verschonen.

Of je nu voor een harde of zachte vloer kiest, probeer te kiezen voor een zo natuurlijk mogelijk product.

Bijvoorbeeld een houten vloer, bamboe, marmoleum, linoleum, jute, kokos, kurk of rubber.

Wil je een vloerbedekking, dan kun je bijvoorbeeld kiezen voor sisal of een vloerbedekking gemaakt van zeegras.

Vloerbedekking met katoen of wol is meestal van mengsels, omdat deze vuilafstotend is en minder gevoelig voor verkleuringen.

In de babykamer zal veel minder worden gelopen dan bijvoorbeeld in de woonkamer. Daarom kan je voor een minder slijtvast product kiezen dan wanneer je voor een andere ruimte een vloer wil kiezen.

Let op de positie van het bedje.

Denk aan tocht stroom of luchtstroom.

Zet het niet direct voor een raam- of tussen een raam en een deur.

Niet tegen de cv aan vanwege de eventuele snoeren die ergens langs de cv lopen en ook niet vanwege de temperatuur.

Een baby kan het dan te warm krijgen.

Vloer en positie van het bedje

Een ander apart feit dat ik regelmatig tegen kom in babykamers is, dat het wiegje heel vaak diagonaal in de ruimte staat met het hoofdeinde op een hoek van de kamer gericht.

Vanuit de woonbiologie wordt je geleerd, - en dat is ook na te meten, - dat hoeken zelf ook uitstralen. Dat varieert per woning. Een babybedje mag best diagonaal in de ruimte geplaatst worden, maar zet het niet met het hoofdeinde dichtbij, of in de hoek van een ruimte.

Als je een aanschuif bedje hebt die je tegen je eigen bed aan kan zetten voor de eerste tijd, let er dan op dat als je zelf een waterbed hebt of een bedmotor, dat je dan de stekkers uit het stopcontact trekt.

Dit heeft ook invloed op het bedje dat tegen jouw bed aan staat, en dus op jouw baby.

Slaaprichting Gevoelige kindjes liggen **niet** graag met hun hoofdje naar het zuiden. Dit is oude kennis uit de woonbiologie. Daarbij gaan ze ervan uit dat het hoofd een zuidpool is en dat twee gelijke polen elkaar afstoten. Ga je dan met het hoofd richting het zuiden slapen, dan kan het aanvoelen voor volwassenen alsof je achterover ligt, terwijl je toch met je hoofd op een kussen ligt. Niet iedereen zal dit voelen, of op deze manier opmerken, maar wel de gevoelige personen. Gevoelige baby's gaan vaak net zo lang ronddraaien tot ze uiteindelijk dwarsliggen. Het beste is met het hoofdeinde naar het noorden. Maar dit moet natuurlijk wel kunnen in de kamer.

Verlichting en elektrische snoeren

Let erop dat er geen snoeren langs het bedje lopen, ook niet onder het bedje door.

De snoeren voor een bedlampje kunnen vaak omhoog geleid worden en zo naar een stop- contact toe.

Op snoeren die niet anders kunnen dan langs het bedje is het mogelijk om de stekker te vervangen door een dubbelpolige schakelaar. Deze is verkrijgbaar bij een bouwmarkt. Op deze manier is er geen elektrisch wisselveld van het snoer afkomstig als de schakelaar uit staat en kan dus geen kwaad als het langs het bedje loopt.

Bij campingwinkels zijn lampen te koop die je zonder snoeren kunt gebruiken. Overdag moeten ze opgeladen worden zodat je ze 's nachts zonder elektrische bedrading kunt gebruiken.

Maar ook Ikea heeft regelmatig leuke kinderlampjes die je kunt opladen en zonder snoer gebruiken als ze eenmaal opgeladen zijn.

Laat de snoeren niet over de centrale verwarming lopen. De centrale verwarming neemt als het ware het elektrisch wisselveld op en wanneer je een capacatieve meting gaat uitvoeren aan de centrale verwarming zul je zien dat deze na enige tijd meer dan 100 V/m afgeeft.

Zet niet het bedje tegen de verwarming aan. Het kan te warm worden voor je baby.

Verlichting en elektrische snoeren

Het blijkt volgens nieuw onderzoek dat je kinderen tussen de 2 en de 4 jaar niet meer dan een uur per dag achter een scherm moet laten zitten.

Hiervoor heeft de WHO de World Health organisation nieuwe richtlijnen opgesteld. Daarin staat ook dat het beter voor de gezondheid voor later is als de kinderen kinderen meer buiten kunnen spelen en meer slaap moeten kunnen krijgen.

Het kijken naar een scherm zorgt ervoor dat de aanmaak van het slaaphormoon melatonine wordt verminderd. Hierdoor heb je geen slaap en blijf je maar wakker.

Voor een klein kind kan dat grote gevolgen hebben.

Een kind tussen de 3 en 5 maanden is ongeveer 1,5 uur achter elkaar wakker. Dan is het echt weer moe..

Een kind tussen de 6 en 12 maanden is zo'n 2 tot 4 uur wakker.

Het is een richtlijn, het is ook afhankelijk wat voor indrukken en prikkels zo'n kindje krijgt.

Kleuren

Omdat kleuren ook frequenties zijn en daarom invloed kunnen hebben, is het advies om niet te veel kleuren te gebruiken en zeker geen felle kleuren te gebruiken, maar het gebruik hiervan wat rustig te houden.

In de loop van de tijd als er speelgoed in de kamer bij komt, wordt het toch al onrustiger.

De kleuren in de babykamer, maar ook in je woonkamer kunnen het gedrag van je kind beïnvloeden.

Je baby is extra gevoelig voor dit soort invloeden.

De kleuren die je kan gebruiken die ontspannend werken, ook bij volwassenen zijn de zachte, koele tinten van groen, blauw, paars en wittinten.

Wil je toch wat warmere tinten, gebruik dan de zachte oranje en geeltinten.

Het ligt er ook aan of het kamertje op het noorden of op het zuiden ligt.

Wanneer je een kamer op het noorden hebt, is het licht al veel koeler. Gebruik je dan koele tinten, dan kan het té zijn. Gebruik dan de warmere tinten.

Je kunt evt. op zoek gaan naar verven die op natuurlijke basis of op waterbasis zijn gemaakt.

Zorg dat basis inrichting van het kamertje ook nog leuk is als het kind 5 of 6 is. Vaak wordt er wegens gebrek aan tijd of geld de babykamer niet meer veranderd.

Kinderen groeien hard. Meisjes van 5 zijn vaak al helemaal klaar met de kleur roze.

Ventileren in de babykamer

Ventileren is altijd belangrijk.

Het zorgt voor voldoende zuurstof in de kamer en voor een normale vochtbalans.

In veel huizen is binnen meer fijnstof aanwezig dan buiten.

In te vochtige kamers kunnen schimmels actief worden en dat heeft invloed op de luchtwegen.

Doordat we zo goed isoleren, is er in sommige huizen een verkeerd binnenklimaat ontstaan.

Teveel vocht, te weinig zuurstof en daardoor voelt het koud en onprettig aan en worden helemaal alle ventilatieroosters dicht gedaan.

Je kan de babykamer een beetje verwarmen, maar een babykamer mag niet te warm worden.

Zorg voor een constante temperatuur. Onderzoek heeft aangetoond dat de ideale temperatuur rond 18°C ligt.

In de kraamweek is de goede temperatuur iets warmer.

Toch blijkt uit alles dat continue ventileren nodig is.

Een airco zou ik niet zo snel in een babykamer plaatsen, tenzij het erg warm is. Het gaat om een goede temperatuur te kunnen handhaven.

Ventileren in de babykamer

Als je aan je baby wilt voelen of hij of zij het warm heeft, dan kun je aan de handjes en voetjes voelen, en dan moet je ook even onder de kleertjes voelen. Als het klammig aanvoelt, dan kan je een kledinglaagje of een dekentje minder doen.

Als je een raam open hebt, zorg dan dat de baby zo ver mogelijk van het raam af slaapt.

Als je ventileert, of lucht, mag het niet zo zijn dat je baby op de tocht ligt. Hou dit goed in de gaten.

Een kamertje echt goed verwarmen is niet zo handig omdat het al snel te droog kan worden en dat kan weer invloed op de luchtwegen hebben van de baby en op z'n huidje.

Maar kleed je baby zeker niet te warm aan voor in bed.

Maak evt. gebruik van een veilige kruik die speciaal voor gebruik in baby bedjes is.

Gebruik nooit een elektrische deken of elektrisch kussentje om het bedje mee te verwarmen.

Als je nieuwe meubeltjes hebt, kunnen er chemische dampen van de meubeltjes, gordijnen en vloer afkomen.

Ook als je een verbouwing hebt gehad.

Formaldehyde kan dan aanwezig kan zijn en is niet gunstig is voor je pasgeboren baby.

Ventileren in de babykamer

Voldoende ventileren voordat de baby in de kamer gaat slapen is belangrijk.

Maar wist je dat je ook sommige planten hiervoor kan plaatsen?

(zie m'n boek *Uitstraling*, www.uitstraling.nu)

Gebruik het liefst verf op waterbasis of op basis van natuurlijke mineralen.

Probeer ruim van te voren de kinderkamer klaar te hebben zodat de producten kunnen uitwerken en dat je tijd genoeg hebt om te ventileren.

Ventileer continue en maak ook regelmatig de ventilatieroosters schoon.

Ergens zwarte puntjes op een muur, of bij de vensterbank? Dan is dat hoogstwaarschijnlijk schimmel.

Vraag bij de bouwmarkt hoe je dit het best kan oplossen.

Meestal krijg je het advies om met een mondkapje op de schimmel van de muur te poetsen met een doekje of borstel en met een soda sopje.

Maar het na-behandelen varieert.

Als je dit gaat doen, laat jouw baby dan een paar dagen in een andere ruimte slapen en reinig de babykamer goed voordat je hem of haar weer terug legt.

Je kan ook een luchtreinigingsapparaat plaatsen, maar meestal geeft dit geluid, en je hebt weer een apparaat met een snoer.

Ventileren in de babykamer

In Scandinavische landen is het heel gewoon als je je kind in een soort buiten slaaphok legt, zodat het buiten kan slapen. Het zijn buitenbedjes.

Ze zijn hier bekend mee en weten wat ze wel en niet kunnen doen en hoe ze een kindje in moeten pakken tegen de kou.

In het daglicht maak je meer vitamine D aan wat goed is voor de weerstand, de botten en tandjes.

Vanaf dat de baby ongeveer 2 weken oud is, zou je kunnen beginnen met het buiten slapen in een speciaal buitenslaaphuisje tot dat hij ongeveer 2 jaar is.

Er zijn wel veel voorwaarden waaraan je moet voldoen. Voel je hier wat voor, google dan even op buitenslaaphuisje of buitenbedje.

Ook bieden sommige kinderopvang adressen ook deze mogelijkheden.

Knuffels

Synthetische knuffels zijn een stuk minder prettig voor de baby dan knuffels gemaakt van natuurlijke materialen.

Het mij meer om de buitenkant dan om de binnenkant.

De informatie over materiaal van de buiten- en binnenkant van de knuffel vind je terug op het label dat aan de knuffel hoort te hangen. Daar staat ook op hoe het gewassen kan worden.

De synthetische materialen kunnen statische elektriciteit geven.

Deze knuffels kunnen een negatief effect op de luchtwegen van het kindje hebben.

Leg niet te veel knuffels in bed. Ook geen speelgoed met harde randen.

Leg zeker geen grote knuffels in bed. Ze kunnen over het gezichtje van de baby vallen. De baby kan dit nog niet ontwijken of eronder uit draaien.

Eigenlijk kan je het beter beperken tot 1 knuffeltje.

Denk ook er aan om niet te veel in de box te leggen om dezelfde reden.

Steeds meer kinderen hebben last van astma allergieën of blijven heel lang verkouden.

De verdenking ligt o.a. op de huisstofmijt die in de knuffels kan gaan zitten en schimmelsporen.

Knuffels

Om dit te voorkomen, kan je het beste de knuffel eens in de week boven de 60°C wassen.

Als dit echt niet kan met de knuffel, leg deze dan 24 u in een plastic zak in de diepvries.

Dan zijn de huisstofmijt en schimmeldraden kapot gevoren.

Badspeelgoed.

Dit heeft eigenlijk met de badkamer te maken, maar omdat veel baby's in een badje in de slaapkamer worden gewassen en daarbij speeltjes voor in bad krijgen, heb ik deze toch maar erbij gevoegd.

De badeendjes en ander speelgoed waar je in kan knijpen en waarmee je water kan opzuigen - wordt van binnen heel vies....

Baby's stoppen alles in hun mond. Dus even in de gaten houden....

Muziek

Als je zwanger bent, en je zingt bepaalde liedjes regelmatig, dan went je baby aan je stemgeluid en ook aan het liedje. Dat liedje kan je dan weer zingen als je baby geboren is en een keer niet zo lekker in z'n vel zit of niet kan slapen.

Het blijkt dat vanaf het moment dat het gehoor is gevormd bij de baby in de buik, dat ze reageren op muziek.

Baby's slapen het best als er een vaste routine is als ze naar bed gaan. Als de baby bijvoorbeeld bepaalde muziek hoort, weet de baby dat het bedtijd is. Sommige baby's kunnen prikkel gevoelig zijn. Is jouw kindje dol op muziek, zet het dan heel zachtjes aan.

Gebruik hiervoor geen draadloze speaker set of andere draadloze manieren om muziek af te spelen. Deze gaan via bluetooth of via wifi en dat is nou juist hetgeen je moet zien te vermijden!

Als je een apparaat gebruikt met snoeren, plaats het dan niet naast het bedje en zorg er zeker voor dat de snoeren niet onder of langs het bedje lopen.

Muziek zijn trillingen en frequenties die invloed kunnen hebben op de hersenen en op de gemoedstoestand. Muziek stimuleert en het is goed voor de hersenactiviteit.

Wil je je kind zelf muziek leren maken? Het stimuleert het samenwerken van de twee hersenhelften. Dat kan al vanaf een half jaar!

Geef een speeltje dat geluid geeft als je het omkeert of iets met een paar knoppen erop dat een liedje of een geluidje geeft als je erop drukt.

Waarom huilt 'n baby?

Vaak voelen baby's het goed aan. Als ze gaan draaien in het bedje en zich gaan verplaatsen, proberen ze een bepaalde plek te ontwijken.

Het kan zelfs zo zijn dat als de baby bij oma en opa slaapt je baby dit niet doet en normaal in slaap valt.

Probeer het in een andere ruimte, bijvoorbeeld jouw eigen slaapkamer, of het daar beter gaat.

Als dit het geval is, dan kijken of je alles uit deze cursus hebt doorgevoerd. Als er niets medisch iets aan de hand is, en je baby blijft huilen, dan kan je altijd nog een woononderzoek laten doen. Maar eerst deze adviezen doorvoeren!

Vaak als de baby wordt opgepakt, stopt de baby met huilen. Op deze manier werkt het lichaam van degene die de baby oppakt als een bescherming en neemt ie de grootste energieën op.

Let goed op de signalen van het kindje.

Ze zijn niet voor niets zo van slag. Ga niet zomaar het kindje in bed vastbinden omdat het zo móet slapen!

Natuurlijk, als er tandjes doorkomen of zoiets, dan reageert de baby zoals Soms ontstoor ik een extra resonantie.

Dat heeft met m'n vak als woonbioloog te maken.

Waarom huilt 'n baby?

Pas als je alle tips hebt doorgevoerd, en je baby blijft nog steeds enorm veel huilen, dan is het belangrijk om een woononderzoek uit te laten voeren met de Lecher-antenne.

Want zo'n resonantie waar de baby sterk op kan reageren kan dan aanwezig zijn.

Het hoeft niet, maar het kan echt uitmaken.

Die resonantie kan er voor zorgen dat je een bepaald gevoel hebt in huis, of in een bepaalde kamer.

Het is een langzame, logge energie die je eerst niet echt opmerkt, maar gedurende de tijd dat je er woont steeds meer effect kan gaan hebben.

Het gevoel dat je heel zwaar bent, vermoeid, en niet vooruit te branden bent, dat zijn klachten die hierbij horen.

Ook een typsiche klacht is als je 's morgens wakker wordt met rugpijn en deze is na een paar uurtjes verdwenen.

Dat is niet zelf op te lossen, daar heb je iemand voor nodig die komt meten.

Tot slot: alles op een rijtje...

Een opsomming voor als je baby niet kan slapen, overprikkeld is, of blijft huilen.

De ene baby is gevoeliger dan de ander. En ook de omgeving is bij de een rustiger dan bij de ander.

Een checklist wat je kunt doen als je baby tekens vertoont van onrust:

Zijn er sterke geuren? Parfum of sigarettenrook. Maar vergeet niet de adem van iemand die net heeft gerookt en dan zich over de baby heen buigt....

Overprikkeld. laat je baby dan in z'n eigen bedje slapen als je weer thuis bent. Heeft je baby echt omgevings geluidjes nodig, dan kan je 'm natuurlijk in de woonkamer laten slapen overdag.

Ben je niet thuis, zorg dan voor een rustige omgeving voor je baby met zo min mogelijk afleiding. Evt. de kinderwagen met het gezichtje naar een rustige hoek toe zetten zodat ze niet steeds omgevingsbeweging zien of variaties in licht doordat iemand langs loopt.

Hang geen doek over de buggy of over de kinderwagenbak, het kan onnoemelijk heet worden eronder.

Speentje Door de zuigreflex wordt de baby gekalmeerd en valt sneller in slaap.

Tot slot: alles op een rijtje...

Darmkrampjes

Lekker dragen en tegen je aan houden. De ene baby vind het lekker om met z'n buikje op je onderarm tegen je aan te liggen en de ander wil dat juist niet. Maar als ze met de beentjes gaan uittrappen, dan hebben ze echt last.

Pijn

Blijft je baby huilen dan kan het ook komen doordat de baby pijn heeft van tandjes die doorkomen of door darmkrampjes. Maar let vooral op als de baby verkouden is, koorts heeft, anders reageert, niet drinkt of eet, of uitslag heeft.

Vieze luier. Honger. Te moe, maar geen gelegenheid om te slapen omdat hij steeds wakker wordt gehouden.

Te warm. Let op een klammig, zweterig huidje onder de kleding Is er te fel licht? Probeer dan het licht te verminderen. alles voorgaande punten in orde? Dan de laatste opsomming.

Het babybedje

hout/bamboe/riet of ander natuurlijk materiaal
lattenbodem of houten bord met ventilatie mogelijkheid

Matrasje zonder binnenvering lakentjes en dekentje van natuurlijke materialen zoals katoen, linnen, zijde, wol, vlas enz.

Kleding en pyjama's van natuurlijk materiaal

Tot slot: alles op een rijtje...

Vermijd zoveel mogelijk draadloze apparatuur of draadloze producten dicht bij je baby.

Schakel de Wifi router uit als je deze niet gebruikt en zorg dat deze hemelsbreed ver van je baby af staat.

Zorg voor een stralingsarme babyfoon

Zorg voor een stralingsarme DECT huis telefoon (als je nog een huis telefoon hebt)

Let ook op de andere draadloze apparaten (bluetooth verbindingen)

Zet de box of het wipstoeltje (met je baby) niet dichtbij de Wifi router

Weekend weg of op vakantie met je baby.

Vooral doen! Maar zorg dat je goed voorbereid bent.

Een voordeel van het hebben van kleine kinderen die nog niet leerplichtig zijn is dat je buiten het hoogseizoen op vakantie kan. Dan is het minder druk en duur en je komt meerdere ouders tegen met kinderen in dezelfde leeftijd.

Je kunt op vakantie niet even naar je eigen arts gaan als er wat is. Zorg dat je telefoonnr's en adres hebt van een arts of ziekenhuis in de buurt van je bestemming en zorg dat je je verstaanbaar kan maken.

Voor de ene baby is een autorit een kwelling voor de andere is het als een slaapmiddel.

Hou in de gaten dat je baby niet direct in de zon ligt. Koop schermpjes die je aan de binnenkant van het raam kan bevestigen. Neem deze mee als je op bestemming een auto gaat huren.

Zorg voor een hydrofiel doek die je tussen het raam kan klemmen van de auto als je deze zonneschermpjes niet bij je hebt.

Voel of je baby niet in de koude luchtstroom van de airco ligt.

Je hoeft niet ver weg te gaan. Het is makkelijker voor jezelf om niet gelijk een lange autorit te gaan maken. Op een uurtje rijden afstand zijn ook leuke vakantieparken of -appartementen of een B&B te huur.

Ga na hoe lang je baby achterelkaar in een maxicosi of autostoeltje mag zitten. Dit is afhankelijk van het aantal maanden van je baby.

Neem een speentje mee, door het zuigen werkt het druk verlagend.

Weekend weg of op vakantie met je baby.

Als je een tussenstop maakt, en het is droog buiten, leg dan even een kleedje neer op een stukje gras en leg je baby er even op. Dan kan hij of zij zich even uitstrekken, op z'n buikje of ruggetje liggen, omrollen en misschien even rondkruipen.

Ga je vliegen, informeer bij de vliegtuigmaatschappij naar de mogelijkheden als je met een baby reist. Het varieert bij de verschillende maatschappijen. Vooral op langere vluchten zullen ze iets meer aanbieden. Bijvoorbeeld als je borstvoeding wil geven of extra hulp als je bij het inchecken al je buggy of kinderwagen hebt afgegeven.

Een draagzak is handig bij reizen. Je hebt je handen vrij, je baby hoort en voelt je en dat werkt kalmerend. Ook op een drukke markt of bij een wandeling over het strand.

Informeer of er op je vakantiebestemming een bedje is.

Of - als je zelf een bedje meeneemt, is er ruimte voor?

Neem genoeg hydrofiel doeken mee! Deze kan je echt voor alles gebruiken.

Maak een vluchttas waar eigenlijk alles in zit wat je nodig hebt om een hele dag te kunnen "overleven" stel dat je enorm lang in de file staat of dat je vlucht enorm vertraagd is.

Weekend weg of op vakantie met je baby.

Zorg dat je altijd je vluchttas klaar hebt staan en bijvult als je weer terug komt van een ochtend of middag weg. Zo ben je in 10 minuten weg als je ineens ergens naar toe wil gaan. Hang een lijstje op wat je even moet checken wat er in de vluchttas thuis hoort.

Dit pas je steeds aan naarmate je kindje ouder wordt.

De rest van de lijst vind je in de vakantie-planner die je kan downloaden.

De lege ruimtes aan het eind zijn voor eigen invulling.

Maak geen strakke planning met een baby. Dat geeft je stress en dat voelt je baby ook. Je kan wel een planning maken, maar maak er geen punt van als het niet lukt. Wees flexibel.

Neem de lievelingsknuffel mee op vakantie!

En iets om mee te spelen dat niet al te veel herrie maakt voor in een restaurant.

VAKANTIE PLANNER

- Aftersun
- Alcohol (om te ontsmetten)
- Anti-muggenstick
- Babyfoon (stralingsarm) met oplader
- Babyshampoo
- Babyzeep of douchegel
- Badspeelgoed
- Belangrijke telefoonnummers (arts)
- Billen crème
- Billendoekjes
- Boekjes om uit voor te lezen
- Bordje (onbreekbaar)
- Bestek (lepeltje)
- Campingbedje

NOTES

Doosje voor voeding

Draagzak

Drinkbeker met tuit

Eten en drinken voor onderweg

Fles met speen (melk en pap)

Flesvoeding

Foto's van oma en opa en huisdier

Hydrofiele doeken

Jasje

Kammetje of borstel

VAKANTIE PLANNER

- Kinderparacetamol
- Kinderwagen/Buggy met zak
- Knuffel
- Korte broekjes Lange broekjes
- Luiers
- Maxicosi of autostoeltje
- Medicijnen, pleisters ORS
- Middel tegen insectenbeten
- Pap
- Pasje zorgverzekering
- Paspoort van de baby (+ een kopie)
- Petje
- Potjes voeding
- Pyjama
- Rokjes
- Rompertjes
- Schoentjes
- Slaapzak/trappelzak
- Slabbetjes
- Slofjes
- Sokjes
- Speelgoed
- Speelkleed

NOTES

VAKANTIE PLANNER

- Tandенborstel
- Tegen pijn doorkomene tandjes
- Tekentang
- Telefoonnummers
- Thermometer
- Thermosfles of waterflesje
- Truitjes
- T-shirts
- Vestjes
- Vuilniszakjes/plasticzakjes
- Washandjes
- Waterschoentjes
- Zonnebrandcrème voor baby's
- Zonnebrilletje
- Zonnehoedje
- Zonneschermbekleuning voor in auto
- Zwembandjes
- Zwembadspeelgoed
- Zwembroek Zwemluier

NOTES

VAKANTIE PLANNER

NOTES