

Voorwoord

Een kleurrijk gehaakt of gebreid inktvisje kan een baby een gevoel van veiligheid en troost geven, misschien doordat de lange tentakels doen denken aan de navelstreng van de moeder. De inktvisjes zijn gemaakt en verzameld door het Deense Octo Project (Spruttegrupper) en worden gegeven aan te vroeg geboren baby's op neonatale afdelingen overal in Denemarken. Uiteraard zijn de inktvissen geschikt voor alle kleintjes – pasgeborenen en oudere kinderen. Met dit boek kun je nu ook zelf inktvisjes maken en versieren. Dit boek bevat instructies voor de gehaakte en gebreide versie en voor een leuke kleine kwal. Net zoals de inktvisjes heeft de kwal tentakels waar baby's heerlijk mee kunnen knuffelen en aan kunnen trekken. Daarnaast bevat dit boek instructies voor decoraties en ideeën om je inktvisjes hun eigen, unieke persoonlijkheid te geven. Als je nog nooit eerder hebt gehaakt, dan bevat dit boek een haakschool waarin alle technieken die je nodig hebt, worden uitgelegd. Ook kun je in dit boek meer lezen over het inktvisproject, de activiteiten van de groep en hoe je zelf mee kunt doen als je inktvisjes wilt doneren.

Deze leuke speelgoed-dieren zijn niet moeilijk om te maken, dus kun je meteen beginnen!







Het Octo Project

De vrijwilligersorganisatie Spruttegrappen is opgericht in 2013. De inktvisjes worden verzameld en vervolgens verdeeld over neonatale afdelingen in heel Denemarken en Groenland. Het begon allemaal met een door inktvissen geobsedeerde vader van wie de dochter te vroeg werd geboren. Hij vroeg een haakblogger of ze een inktvisje kon haken voor zijn dochtertje.

In het ziekenhuis waar zijn dochter verzorgd werd, viel al snel op dat het meisje liever de tentakels van het inktvisje greep dan de buizen uit de couveuse en dat ze er kalmer van werd en zich meer geborgen leek te voelen.

Korte tijd later begonnen twee vrijwilligers, Jeanette Bøgelund Bentzen en Mia Clément, met het haken van inktvisjes voor de neonatale afdelingen van drie ziekenhuizen. Slechts negen dagen later was het Deense inktvisproject geboren. Vandaag de dag telt het project zeventien ambassadeurs (en ontelbaar veel inktvisjes!) en is het werk van de groep ver buiten Denemarken bekend. Er zijn nu inktvisgroepen in meerdere landen, waaronder Zweden, het Verenigd Koninkrijk, Frankrijk, Spanje, Luxemburg, Nederland, België, Roemenië, Argentinië en Canada.

Alle leden van de groep – inclusief de hoofdcoördinatoren, ambassadeurs en webmasters – zijn vrijwilligers, mensen die graag een verschil willen maken in het leven van premature baby's en hun families. Naast de basisgroep zelf, haken en breien talloze vrijwilligers inktvisjes en kwallen die naar de ambassadeurs worden gestuurd.

Het werk van de groep bestaat uit het verzamelen, wassen en inpakken van de inktvisjes voordat ze bij de ziekenhuisafdelingen worden bezorgd. Het verblijf op een neonatale afdeling duurt vaak lang en wordt gekenmerkt door vooruitgang en tegenslag. Een speels en kleurrijk inktvisje vormt een vrolijke noot in de kale, steriele couveuse en kan zo niet alleen de baby, maar de hele familie aanmoedigen en ondersteunen.



Er zijn
inmiddels meer
dan 100.000
inktvijesjes
gedoneerd aan
ziekenhuizen
over de hele
wereld.





Waarom pasgeborenen van inktvisjes houden

De meeste pasgeborenen hebben er baat bij als hun zenuwstelsel wordt gekalmeerd – dat geldt voor zowel voldragen als premature baby's. Het onbewuste zenuwstelsel controleert de bloeddruk, hartslag, ademhaling en spijsvertering van de baby en is dus onmisbaar om te overleven.

Vooral premature baby's ervaren vaak stress en druk op het zenuwstelsel en hebben behoefte aan geruststelling. Dit wordt meestal geweten aan het feit dat hun zintuigen gevoeliger zijn, omdat ze 'te vroeg uit de oven' zijn gekomen. Daarnaast worden deze baby's blootgesteld aan allerlei onplezierige prikkels, zoals piepende monitoren en noodzakelijke maar vervelende onderzoeken, zoals het afnemen van bloed. Vaak kunnen deze kinderen ook geen huid-op-huidcontact met hun ouders ervaren, iets wat baby's vaak kalmeert en geruststelt.

We kunnen deze pasgeborenen helpen door hun zenuwstelsel te stimuleren en te kalmeren, zodat het zenuwstelsel zichzelf beter kan reguleren. Het is daarom goed om iets meer te weten van onze drie primaire zintuigen:

1 Het vestibulaire zintuig – een soort waterpas. Het bevindt zich in het binnenoor en registreert de bewegingen van het hoofd. Er zijn drie halfronde kanalen die gestimuleerd worden door draaiende, springende en schommelende bewegingen.

2 Proprioceptieve zintuigen – in al onze spieren en gewrichten. Deze zintuigen registreren beweging in het hele lichaam – of we een gewricht buigen of strekken, hoeveel kracht we daarvoor gebruiken en waar ons lichaam zich bevindt in een ruimte.

3 Aanraking – een zintuig dat we voelen op onze hele huid en in onze slijmvliezen, het zintuig dat temperatuur, druk, pijn en contact registreert. We gebruiken dit zintuig om de wereld om ons heen te voelen. Het is een hulpmiddel bij het bepalen of iets gevaarlijk is om aan te raken.

Door deze drie zintuigen te stimuleren helpen we het zenuwstelsel van de baby zichzelf te reguleren. Dit kan leiden tot een betere bloeddruk, hartslag, ademhaling en spijsvertering, wat bijdraagt aan het welzijn van de baby.



'Als het inktvisje direct naast de baby wordt gelegd, voelt het alsof de baby iets stevigs aanraakt, zoals de binnenwand van de veilige baarmoeder. Dit stimuleert zowel de proprioceptie als het gevoel voor aanraking, waardoor de baby kalmer wordt. Deze zintuigen worden ook geprikkeld als het kind de tentakels van de inktvis vastpakt. Een krullende tentakel

doet denken aan de navelstreng, waardoor hij vertrouwd aanvoelt. Hierdoor wordt het zenuwstelsel verder gekalmeerd, wat het welzijn van het kind ten goede komt.'

Kit Bak en Mette Degn Larsen

Kinderfysiotherapeut en psychotherapeut. Beiden houden zich bezig met de coördinatie van kinderen, het vermogen om vast te pakken en het juist reageren op zintuiglijke prikkels.



De beste inktvisjes van de wereld!

'De zintuiglijke waarneming van een premature baby is zeer delicaat. Het kind is geboren in een wereld waar het nog niet helemaal klaar voor is en wordt vervolgens blootgesteld aan stimuli waar het zenuwstelsel nog niet voldoende voor is ontwikkeld. Ontspannen kinderen kunnen hun lichaamsfuncties beter reguleren, zoals de ademhaling, bloedsomloop en spijsvertering, die allemaal belangrijk zijn voor gezonde groei. Inktvisjes zijn een goed hulpmiddel bij het kalmeren van premature baby's. Ze helpen de kinderen in slaap te vallen. Baby's hebben een sterke grijpreflex en ook daarbij komen de inktvisjes goed van pas. Als de kinderen groter worden, blijven ze vaak spelen met hun inktvisjes; ze vinden het fijn om iets bekends te zien en het speelgoed vertegenwoordigt een gevoel van veiligheid. Ouders vertellen ons vaak dat de inktvis een dierbaar cadeau was. Het feit dat alle inktvissen gemaakt worden door vrijwilligers die graag bij willen dragen aan het welzijn van hun kinderen in een moeilijke tijd betekent veel voor ze.'

Jannie Haaber

NIDCAP-professional, verpleegkundige bij de Neonatale kliniek van Rigshospitalet Copenhagen.





'Ineens zouden we, veel te vroeg, ouders worden. We waren ver van huis en we hadden niet veel spullen bij ons. Aangezien we ook geen knuffeldieren voor ons zoontje hadden meegenomen, betekende het veel voor ons dat we een inktvisje kregen om hem gezelschap te houden. Het veranderde het gevoel dat we kregen bij de couveuse, die voelde ineens niet meer zo kil aan – een lichtpuntje in de moeilijke, onbekende situatie. We zijn zo blij dat dit inktvisje zijn eerste knuffeldier werd – en het is nog steeds zijn trouwste vriendje.'

Louise Schultz, ouder van een vroeggeboren zoon

'Mijn zoon werd volledig voldragen geboren in maart 1997, maar hij moest alsnog de eerste tien dagen van zijn leven doorbrengen op de intensive care van de afdeling neonatologie. Het is een schokkende ervaring om je pasgeboren kind te zien vechten voor zijn leven, omringd door buizen en machines, en we waren ontroerd toen hij een klein, handgemaakt mutsje op kreeg. Het was een fijn idee dat een volslagen vreemde de tijd had genomen om ons een beetje liefde te sturen, zonder ook maar een bedankje te ontvangen voor die onbaatzuchtige inspanning. Toen ik op Josefinas blog las hoe een vader op zoek was naar een gehaakte inktvis voor zijn premature geboren dochter Sofia, liep ik al een tijd rond met het idee iets te doen voor premature baby's. Ik begon met het verzamelen van gehaakte inktvisjes voor de afdeling neonatologie van het universiteitsziekenhuis van Odense. Dat was het begin van wat later het Deense inktvisproject werd. Het idee erachter was dat ouders van premature baby's in heel Denemarken een sprankje licht konden ervaren uit een onverwachte hoek.'

Mia Clément, medeoprichter van het Deense inktvisproject



Voor je begint...

HAAKNAALD

Voor de gehaakte inktvisjes heb je een haaknaald nodig in maat 2,5 tot 3,5 mm. Als de haaknaald niet het gewenste effect geeft, kun je een maat groter of kleiner proberen.

Als je veel gaat haken, loont het de moeite om te investeren in een goede, ergonomische haaknaald met een comfortabele greep die zacht is voor je handen.

GAREN

Gebruik alleen garen van honderd procent katoen. De beste garens voor inktvissen en kwallen hebben een gladde, zachte draad bestaande uit 4 of 8 dunnere draadjes. Iedereen heeft een andere hand van haken, dus pas de dikte van de draad aan jouw stijl aan. Je kunt oneindig variëren met zowel de maat als het uiterlijk van de inktvisjes. Je kunt natuurlijk heel goed restjes garen gebruiken, maar zorg wel dat ze van puur katoen zijn. Veelkleurige garens geven je inktvis een heel uniek uiterlijk en kleurrijke inktvisjes en kwallen zijn altijd populair!

VULLING

Het is heel belangrijk dat de inktvis gewassen kan worden, dus kies voor een zachte poppenvulling of een ander materiaal dat op 60 °C gewassen kan worden. Je kunt ook de vulling uit een goedkoop kussen gebruiken. Gebruik geen restjes garen of katoenen watten – deze blijven niet in model bij



het wassen. Vul de inktvisjes stevig op, want na de eerste keer wassen zal de vulling wat dunner worden.

OGEN

Om veiligheidsredenen moeten de ogen gehaakt of geborduurd worden, dus gebruik geen knopen of ogen die je vast kunt naaien. Je kunt allerlei grappige ogen haken of borduren op je inktvisje. Op blz. 24 en 25 vind je instructies voor het maken van ogen, maar laat je zeker ook inspireren door alle inktvisjes die je ziet in dit boek!

MAGISCHE RING

Het maken van een inktvis of kwal begint met een 'magische ring'. Op blz. 14 staat beschreven hoe je die maakt. Ook zijn er online veel filmpjes te vinden waarin deze techniek wordt gedemonstreerd. Probeer het een paar keer, dan heb je het zo in de vingers!

AFKORTINGEN:

mr – magische ring

st – steek

v = vaste

l = losse

sam = samen

hv = halve vaste

hstk = half stokje

stk = stokje





Haakschool



DE MAGISCHE RING



1 Vorm het garen zoals op de foto, zodat er een lus op je middelvinger ligt.



2 Knijp je duim en wijsvinger samen waar de draadeinden elkaar kruisen.



3 Steek de haaknaald door de lus. Maak een omslag om de haak en trek hem door de lus.



4 Houd de lus stevig vast, maak een omslag en trek de draad door de lus op de haaknaald.



5 Haak nu zes steken in de lus om een ring te vormen. Trek het losse draadeinde voorzichtig aan en sluit zo de magische ring.



6 Als je de ring gesloten hebt, kun je verder haken in deze zes steken.

HALVE VASTE



1 Steek de haaknaald in de eerste steek en maak een omslag om de haak. Trek de haak door beide lussen van de steek.



2 Trek de draad ook door de lus op de haak.



3 Haak indien gewenst zo verder in de volgende steken.



VASTE



1 Steek de haaknaald in de eerste steek, onder beide lussen van de steek door.



2 Omslag.



3 Haal de draad door; er staan nu twee lussen op de haaknaald.



4 Omslag en haal door beide lussen.



5 Klaar!



HALF STOKJE



1 Omslag.



2 Haal de draad door de eerste steek, zodat er drie lussen op de haaknaald staan.



3 Omslag en haal door alle drie de lussen.

STOKJE



1 Volg stappen 1 en 2 van het halve stokje.



2 Omslag en haal door de eerste twee lussen.



3 Omslag en haal door de laatste twee lussen.





Een inktvisje haken



Begin met een magische ring. De instructies staan op blz. 14.

Ronde 1: 6 v in de ring.

Ronde 2: 1 v in elke st = 12 st

Ronde 3: 2 v in elke tweede st = 18 st

Ronde 4: 2 v in elke derde st = 24 st

Ronde 5: 2 v in elke vierde st = 30 st

Ronde 6: 2 v in elke vijfde st = 36 st

Ronde 7-14: 1 v in elke st = 36 st op elke ronde

Ronde 15: haak elke vijfde en zesde st sam = 30 st

Ronde 16-17: 1 v in elke st = 30 st

Ronde 18: haak elke vierde en vijfde st sam, = 24 st

Ronde 19-20: 1 v in elke st = 24 st

Ronde 21: haak elke derde en vierde st sam = 18 st

Ronde 22: 1 v in elke st = 18 st

Ronde 23: haak elke achtste en negende st sam = 16 st

Ronde 24: 1 v in elke st = 16 st

Ronde 25: hier beginnen de tentakels.

Haak ze direct aan de kop vast, haak er acht in totaal: 1 v, 50 l, keer en haak 2 v in elke l, eindig met 1 v.

Haak nog zeven tentakels op dezelfde manier, eindig met 1 hv in de laatste steek

en hecht de draad af. (Als je tentakels niet mooi willen krullen, kun je ook drie of vier v haken in elke l).

BELANGRIJK! Maak de tentakels nooit langer dan 22 cm (meet terwijl je de tentakel volledig uitrekt) om verstikkingsgevaar te voorkomen. Als een tentakel te lang wordt, haal dan een paar lussen uit.

ONDERKANT

Ronde 1: 5 v in een magische ring

Ronde 2: 2 v in elke st = 10 st

Ronde 3: 2 v in elke tweede st, 1 v in alle andere st = 15 st

Eindig met 1 hv, hecht af en werk losse draadjes weg.

AFWERKING

Gebruik een vulling naar wens, vul het lijf van het inktvisje en naai de onderkant vast. Borduur de ogen en een mond met steken naar wens, bijvoorbeeld rijgsteken.



