



postpartum

bereid jezelf en je omgeving
voor.

POSTPARTUM

De postpartumperiode is geen eindpunt, maar een nieuw begin. Het is een overgangstijd waarin je als vrouw niet alleen je baby geboorte hebt gegeven, maar ook zichzelf opnieuw ontmoet als mama en als vrouw. Je lichaam herstelt, je emoties komen in golven, en alles in en rond je beweegt zich naar een nieuwe balans.

In veel culturen wordt deze periode omhuld met zorg, rust en rituelen. De eerste 40 dagen na de geboorte, soms ook wel de “vierde trimester” genoemd, zijn van belang voor het lichamelijk en emotioneel herstel van jou als nieuw geboren mama.

Niet alleen omwille van je welzijn, maar ook voor de hechting met je baby én voor je verdere gezondheid op lange termijn.

Toch wordt in onze westerse samenleving vaak vergeten hoe kwetsbaar en waardevol deze tijd is. De focus ligt al snel op “terug de oude worden”, terwijl het juist gaat om groeien in je nieuwe vorm.

Postpartumzorg is geen luxe. Het is een basisbehoefte.

Met voedende maaltijden, rustmomenten, warme ondersteuning, kruiden, (zelf)massages, liefdevolle aanwezigheid, luisteren zonder oordeel en ruimte voor het verhaal van de geboorte, krijgt het lichaam en de ziel de kans om te helen en in te dalen.

Elke mama verdient het om gedragen te worden, zodat ze haar kind kan dragen vanuit kracht, vertrouwen en zachtheid. Dit verdient jij dus ook.

Postpartum is de tijd om te rusten. Te ontvangen. En om herinnerd te worden aan wie je bent, diep vanbinnen.

Er is geen vaste regel hierin. Het ziet er voor iedereen anders uit. én dat is net zo krachtig, want hier kies jij al wie jij bent in deze overgang en wat jij nodig hebt.

Rust is heilig

Na de geboorte heeft je lichaam diepe rust nodig. **Rust betekent niet alleen slapen, maar ook: niets moeten, gedragen worden door jezelf en je dichte omgeving, alsook vertragen.**

Tips:

- De eerste 3 dagen in bed, de daaropvolgende 3 dagen rondom bed. Dit is iets dat je veel leest, maar 'to be honest', doe wat voor jou juist voelt. Maar wees eerlijk met jezelf. Als jouw lichaam nog volop in herstel zit en je bent jezelf aan het pushen om uit bed te komen om dingen 'gedaan te krijgen', dan is het beter voor je korte en lange termijn herstel dat je hiernaar luistert en terug op bed gaat liggen of in de zetel.
- Laat bezoek pas langskomen als jij eraan toe bent.
- Kies elke dag één moment om bewust te ademen en te voelen hoe je je écht voelt.

Voeding als medicijn

Je lichaam heeft veel gegeven – nu mag het ontvangen. Voeding die warm, zacht, voedzaam en makkelijk verteerbaar is, ondersteunt je herstel het meest.

Tips:

- Vermijd koude, rauwe of harde voeding (zoals rauwe salades of yoghurt).
- Kies voor warme soepen, stoofpotjes, bouillons en zachte papjes.
- Drink regelmatig thee van ondersteunende kruiden zoals brandnetel, frambozenblad, venkel en kamille.

HOE DRAAG JE ZORG VOOR EEN PASBEVALLEN VROUW?

Draag zorg met je handen en je hart

De beste ondersteuning vraagt geen grote woorden, maar kleine daden van liefde.

Wat kun je doen:

- Kook voedzame maaltijden en breng ze warm aan de deur.
- Vraag niet: “Wat kan ik doen?” maar zeg: “Ik kom vandaag een uur het huishouden doen.”
- Bied aan om even op de baby te passen zodat de mama een bad kan nemen of een dutje kan doen.

HOE DRAAG JE ZORG VOOR EEN PASBEVALLEN VROUW?

Bescherm haar ruimte

De kraamvrouw is kwetsbaar, intuïtief, open. Ze heeft bescherming nodig tegen drukte, meningen en verwachtingen.

Wat kun je doen:

- Vraag altijd of het oké is om op bezoek te komen.
- Houd bezoek kort, stil en respectvol.
- Laat haar verhaal centraal staan, niet je eigen geboorte-ervaring.

HOE DRAAG JE ZORG VOOR EEN PASBEVALLEN VROUW?

enkele recepten die
je kan bereiden voor
haar:

gouden kraamsoep

INGREDIËNTEN

- 1 liter huisgemaakte kippenbouillon (van grasgevoerde kip)
- 2 wortels
- 1 pastinaak
- 1 stuk gember (2 cm), geraspt
- 1 teentje look
- 1 el kurkuma
- 2 el ghee of kokosolie
- Zeezout naar smaak

BEREIDING

- Snijd alle groenten fijn.
- Verhit ghee in een pan en fruit look, gember en kurkuma kort.
- Voeg groenten toe, roer even om.
- Voeg bouillon toe, laat zachtjes sudderen tot alles gaar is.
- Mix indien gewenst tot een gladde soep.

Dadel-gember energieballetjes

INGREDIËNTEN

200 g ontpitte dadels
50 g amandelmeel
2 el kokosrasp
1 el lijnzaad
1 tl geraspte verse gember
1 el kokosolie

BEREIDING

Mix alles in de blender tot een plakkerige massa.
Rol balletjes met je handen en zet ze 1 uur in de koelkast.
Bewaar in een luchtdicht doosje (max. 5 dagen in de koelkast).

Milde rijstpap met kaneel

INGREDIËNTEN

100 g witte rijst
500 ml kokosmelk of rijstmelk
1 eetlepel ahornsiroop
1 snufje Ceylonkaneel

BEREIDING

Kook de rijst op een heel zacht vuur in de melk tot hij zacht en romig is.
Voeg op het einde een beetje ahornsiroop en kaneel toe.

TIP

Eet kleine porties verspreid over de dag, zodat je maag nooit helemaal leeg is.

Kruidige havermout met appel & kaneel

INGREDIËNTEN

- 1 kop glutenvrije havermout
- 2 kopjes plantaardige melk of bottenbouillon
- 1 appel, in kleine stukjes
- 1 tl kaneel
- 1 snufje nootmuskaat
- 1 el ghee of kokosolie
- Optioneel: 1 el gemalen lijnzaad of hennepzaad

BEREIDING

Verhit de ghee in een steelpan, voeg appel en kaneel toe, laat even stoven.
Voeg havermout en melk toe en laat 5-10 min zachtjes koken tot papdikte.
Roer er eventueel lijnzaad of hennepzaad onder voor extra voedingsstoffen.
Serveer warm, eventueel met een lepel notenpasta of een beetje honing.

Zoete aardappel-kokoscurry (zacht & troostend)

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappels, in blokjes

1 blik kokosmelk

1 ui, fijngesneden

1 teentje look, geperst

1 cm verse gember, geraspt

1 tl kurkuma

1 tl komijn

1 el kokosolie

Zeezout naar smaak

Verse koriander of peterselie als topping

BEREIDING

Stoof ui, look en gember in kokosolie tot glazig.

Voeg kruiden en zoete aardappel toe, laat kort mee stoven.

Voeg kokosmelk toe en laat ±20 min zachtjes koken tot alles zacht is.

Serveer met verse kruiden en eventueel rijst of boekweit.

Bouillonrijke linzenstoof met venkel en wortel

INGREDIËNTEN

- 1 kop groene of rode linzen (vooraf geweekt)
 - 1 kleine venkelknol, in fijne plakjes
 - 2 wortels, in halve maantjes
- 1 liter bottenbouillon of groentebouillon
 - 1 tl venkelzaad
 - 1 laurierblad
- Olijfolie of ghee
- Zout naar smaak

BEREIDING

Fruit venkelzaad kort in olie, voeg groenten toe en stoof even aan.

Voeg linzen, bouillon en laurierblad toe.

Laat zachtjes pruttelen tot alles goed gaar is (30-40 min).

Eventueel mixen tot een dikkere soep of stoofpot.

Warm bananenpannetje met tahin & sesam

INGREDIËNTEN

- 1 rijpe banaan
- 1 el tahin (sesampasta)
- 1 tl sesamzaadjes
- 1 tl ghee
- Kaneel naar smaak

BEREIDING

Smelt ghee in een pannetje, voeg banaan in plakjes toe.
Bestrooi met kaneel en bak zachtjes tot licht gekaramelliseerd.
Lepel tahin erover en werk af met sesamzaadjes.
Serveer warm, eventueel met een scheutje kokosroom.

BENODIGDHEDEN

kraambedmandje

Het kraambedmandje is geen gewone mand. Het is een altaartje van zelfzorg, een tastbare uitnodiging om te rusten, te ontvangen en jezelf niet te vergeten terwijl je volop aan het geven bent. Alles wat erin zit, ondersteunt je in die eerste, heilige weken van het moederschap.

WAT ZIT ER IN:

- drinkfles met kruidenthee
- droge snacks, zoals noten, chocola en gedroogd fruit
- calendulazalf voor je tepels
- kersenpitkussen voor je baarmoeder
- je affirmatiekaarten
- symbool dat je herinnert aan je kracht
- compressen of tetradoek voor je borstmelk af te deppen
- citroenmelisse en eucalyptus druppels + postpartum vitaminen

BENODIGDHEDEN

kruiden in thee

- citroenmelisse
- brandnetel
- frambozenblad
- vrouwenmantel
- lavendel
- kamille
- anijs
- gember

kruiden als genezing

- kruidenbadmengels
- yonisteam kruiden
- perineumzalf/olie
- smeerwortelolie voor spierpijn

BENODIGDHEDEN

voor jullie baby

In de eerste weken na de geboorte heeft je baby eigenlijk maar weinig nodig. Wat het meest telt is nabijheid, warmte, voeding, en een veilige, rustgevende omgeving.

- shea butter voor algemene verzorging
- calendulazalf voor gevoelige billetjes
- kamille olie voor buikkrampjes (met warmte compres voor optimale werking)
- lavendel of rozenwater badje
- kruidenbad van rozen, lavendel of kamille (giet warm water over de kruiden, laat het trekken en haal daarna de kruiden er uit voor je jullie baby in het badje legt)
- en al wat wol is, is regulerend. Het kan snel prijzig zijn als je alles nieuw in wol zou kopen. Kies daarom voor: een benendoek, mutsje, sokjes – dit zijn de drie beginnende essentials
- alleszins geen synthetische stoffen
- als je je graag wilt verdiepen in wikkelen: wikkelfee.nl

**Wil je jezelf en jouw dorp
voorbereiden op deze periode? Dan
heb ik voor jou dit aanbod:
ONLY LOVE FOR YOUR WOMB**

wat je leert:

- **belly wrap** die je héél gemakkelijk zelf kan wikkelen
- **zelfmassage** om je zenuwstelsel te ontspannen
- **perineumzorg** - dit plekje mag ook echt wel extra zachtheid krijgen na de bevalling.
- **baarmoedermassage** om je baarmoeder te helpen in herstel via warmte, liefde en verbinding.

BONUS

- **herstellende gebruik in voeding & kruiden (pdf)**
- leer de juiste **borstmassage** voor het ondersteunen van je borstvoedingsperiode

wat je ontvangt:

- kraamplan NURTURE YOUR WOMB in pdf
- **drie krachtige tincturen** die je baarmoeder ondersteunen in herstel en mee zorgen voor hormoonbalans
- en **massage olie**

ONLINE CURSUS: 98€ zonder tincturen en massage olie

OFFLINE: €260 een workshop in je zwangerschap van 2u met tincturen en massage olie samen met jouw dorp.

Wil je dit graag volgen met je beste vriendin, mama, tante, etc, zodat ook zij de kennis hebben om je verder te ondersteunen na de bevalling? Dat kan incl. de prijs.

bereid jezelf voor op je postpartum herstel. Leer hoe je je baarmoeder de liefdevolle zorg kunt geven en ondersteun je herstel op een natuurlijke, voedende manier.



alle liefs, Sofie Van Hoey -
terug naar de essentie -

doula, mama van 2 jongens,
natuurlijke voedingsadviseur,
lichaamsgerichte vrouwen
coach, menstruatiecyclus
begeleidster, postpartum
ondersteuner, preconceptie
begeleidster, zwangerschaps-
yoga begeleidster

bij vragen kan je me altijd contacteren
via [instagram](#) of
jouwgeboortewerker@gmail.com

alle liefs, Sofie Van Hoey
- terug naar de essentie -

j o u w
doula