



KRAAMPLAN

aandacht voor het vierde trimester

Welkom in het Vierde Trimester

Na de geboorte begint het vierde trimester: de periode waarin herstel en nieuw leven samenkomen. Toch krijgt deze fase vaak weinig aandacht, terwijl het misschien wel de belangrijkste van alle trimesters is.

Je lichaam herstelt, je leert je baby kennen en het hele gezin zoekt een nieuw ritme. Wat eet je om aan te sterken? Hoe verdeel je taken? Wie helpt je echt? En minstens zo belangrijk, hoe zorg je goed voor jezelf?

Een goede voorbereiding maakt het verschil. Door bewust stil te staan bij deze periode creëer je rust, ruimte en draagkracht voor jou en je gezin.

Ga voorbereid het vierde trimester in met onderstaand kraamplan. Dit kraamplan is bedoeld als handvat na de bevalling, het is niet een definitief plan. Volg altijd je eigen gevoel en wensen.

Intentie voor de Kraamtijd

Neem even de tijd om na te denken over wat je wilt ervaren in je kraamtijd. Formuleer een intentie die resoneert met jouw wensen. Enkele suggesties zijn:

- Rust: een plek van kalmte creëren waarin je kunt herstellen.
- Herstel: fysiek en emotioneel sterker worden na de bevalling.
- Verbinding: een diepe band opbouwen met je baby en je partner.

Warmte & ontspanning

Warmte werkt aardend en rustgevend voor het zenuwstelsel, wat belangrijk is in de kraamtijd en ook daarna nog. Neem bijvoorbeeld een warm bad, drink regelmatig een warme drank of kies voor warme, voedende maaltijden om jezelf thuis rust en herstel te gunnen.

Herstel & Zelfzorg | Postpartumzorg door Söldís Studio

Je lichaam heeft tijdens zwangerschap en bevalling intens gewerkt. Nu is het tijd om te landen en je lichaam met zachtheid en aandacht te ondersteunen. Postpartumzorg helpt je te herstellen, op te laden en weer in verbinding te komen met jezelf.

Bij **Söldís Studio** begeleid ik je in deze kwetsbare en krachtige fase met afgestemde postpartumbehandelingen die rust, warmte en herstel brengen. Alles draait om wat jij op dit moment nodig hebt.

Ik bied de volgende behandelingen aan:

Postpartumbehandelingen:

- Massage: zachte postpartum massage om spanning los te laten en herstel te bevorderen
- Reiki: energiehealing voor herstel, balans en verbinding
- Yoni Steam: een traditionele stoombehandeling voor herstel van de baarmoeder en voor verwarmen van het lichaam
- Moxa: warmtebehandeling met bijvoetkruid om energie te stimuleren en vrouwelijke balans te herstellen.

*Behandelingen zijn in principe mogelijk vanaf 5 dagen na de bevalling tot zo lang jij behoefte hebt aan ondersteuning.

*Behandeling is mogelijk aan huis of bij mij in de praktijk in Zeist.

*Neem gerust contact met mij op (0634278653) om de mogelijkheden te bespreken, ik denk graag met je mee.

Voeding voor Moeder & Baby

Na de geboorte heeft je lichaam voedzame maaltijden nodig die herstel, energie en het omgaan met slaaptekort ondersteunen. Hieronder vind je de belangrijkste uitgangspunten:

- Een postpartumlichaam is gebaat bij warme voeding en dranken, omdat deze minder energie kosten om te verteren, terwijl rauwkost juist meer energie van het lichaam vraagt.
- Kies voor vezelrijk eten en goede vetten, zoals avocado's, zalm, noten en olijfolie. Het is vullend en zorgt voor een goede spijsvertering. Een handje noten is goed bij borstvoeding.
- Eiwitten zijn belangrijk na de bevalling. Ze dragen bij aan spier- en weefselherstel en ondersteunen je lichaam bij het aanpassen aan deze nieuwe fase. Je vindt ze onder andere in vis, vlees, peulvruchten, quinoa en noten. Voldoende eiwitten helpen bovendien om je langer verzadigd te voelen.
- Zwangerschap en bevalling vragen veel van je lichaam. Door royaal groente te eten voorzie je jezelf van vitamines, mineralen en vezels die herstel ondersteunen. In de eerste weken na de

bevalling mag de hoeveelheid groente gerust hoger liggen dan normaal. Door bij elke maaltijd groente toe te voegen of te verwerken in soepen en smoothies wordt dit haalbaarder.

- Bij borstvoeding is het belangrijk bewust om te gaan met wat je inneemt: vermijd alcohol (of neem voldoende tijd ertussen), beperk cafeïne en overleg over medicatie met je arts of verloskundige.
- Voldoende drinken speelt een grote rol in je herstel. Water helpt afvalstoffen af te voeren, ondersteunt je spijsvertering en kan bijdragen aan een fitter gevoel. Richt je op ongeveer twee liter per dag. Geef je borstvoeding, dan is extra aandacht voor vochtinname belangrijk. Water, kruidenthee en cafeïnevrije dranken zijn hiervoor geschikt. Een praktisch hulpmiddel is om bij elke voeding van je baby zelf ook iets te drinken en altijd een glas of fles binnen handbereik te houden.

Bezoek & Grenzen

Het is fijn de komst van je nieuwe baby te delen met anderen. Tegelijkertijd is het ook belangrijk om je grenzen te bewaken. Kies voor intiem bezoek waarbij je je op je gemak voelt en vraag je bezoekers om een bijdrage te leveren, bijvoorbeeld door een maaltijd mee te brengen (dit is een goed kraamcadeau!) of een handje te helpen in het huishouden. Durf rustmomenten in te plannen en bezoek af te zeggen als je er behoefte aan hebt.

De Rol van de Partner

De partner speelt een onmisbare rol in de kraamtijd. Enkele manieren waarop de partner kan ondersteunen:

- **Helpen bij voeding:** zorg voor een comfortabele omgeving en ondersteun de moeder bij het voeden.
- **Huishouden:** neem als nodig taken over zoals koken, schoonmaken en wassen.
- **Communicatie:** wees open en eerlijk over je gevoelens en behoeften.
- **Verbinding:** maak tijd voor elkaar als partners, ook al is het maar even.
- **Eigen herstel:** ook de partner heeft tijd nodig om te wennen aan de nieuwe situatie en te herstellen.

Ritme & Slaap

De eerste weken met een baby kunnen chaotisch en overweldigend aanvoelen. Probeer toch een ritme te vinden dat werkt voor jou en je baby. Slaap wanneer mogelijk, ook al is het maar een kort dutje. Creëer een zachte sfeer in huis met gedimd licht en bijvoorbeeld rustgevende muziek om je zenuwstelsel te ondersteunen.

Verbinding met je Baby

- **Huid-op-huid contact:** Leg je baby regelmatig bloot op je borst om de band te versterken en de temperatuur te reguleren.
- **Dragen:** Draag je baby in een draagzak of draagdoek om hem/haar dicht bij je te houden en je handen vrij te hebben.
- **Signalen leren:** Leer de signalen van je baby kennen om te begrijpen wat hij/zij nodig heeft.
- **Rituelen:** Creëer kleine rituelen, zoals een badje voor het slapengaan of een zacht liedje zingen, om een gevoel van veiligheid en geborgenheid te creëren.

Je hoeft het niet alleen te dragen

Ik wens je alle rust, zachtheid en ondersteuning toe in deze bijzondere periode. Weet dat je er niet alleen voor staat. Heb je vragen, behoefte aan een behandeling of ondersteuning, of wil je in contact komen met andere moeders, neem dan gerust contact met mij op via **06-34278653**.

Veel liefs,

Sophia - SÓLDÍS STUDIO