

## WAT VERSTAAN WE ONDER GEZONDE VOEDING

PUUR – VERS – EERLIJK – BIOLOGISCH

**Puur** wil zeggen, de voeding is niet bewerkt. Dus kant en klare pakjes, blikjes of potten die je in de winkel kan kopen zijn in de fabriek (voor) bewerkt en daar worden allerlei stoffen en E- nummers aan toegevoegd. Puur kan je omschrijven als: alles wat je zelf zou kunnen maken.

**Vers** lijkt voor zich te spreken, maar met vers wordt bedoeld: regionaal. In vers voedsel zit nog veel 'levenskracht'. Gebruik liever geen magnetron, met de magnetron haal je de levenskracht, de 'zonnekracht' uit het voedsel.

**Eerlijk** voedsel wordt met liefde en aandacht bereid. Met deze intentie verhoog je het energieniveau van het voedsel.

### Biologisch

Deze term zegt niets over het al of niet levend zijn van voedsel, maar je kan er wel het volgende over zeggen:

- onbespoten
- zonder gebruik van kunstmest
- zonder preventieve antibiotica
- bij vlees: de dieren staan buiten in de wei

Biologisch dynamisch:

- gebruik van preparaten (de levenskracht van de plant wordt hiermee versterkt)
- bij het zaaien en oogsten: rekening houden met de stand van de planeten

*Eet dus vóór, tijdens en na de zwangerschap gezond!*

## VOEDING VOORDAT DE VROUW ZWANGER IS

Vóóordat de vrouw zwanger raakt is het al raadzaam om het lichaam voor te bereiden op de mogelijke zwangerschap.

Hoe ziet een ideaal voedingspatroon eruit?

- \* Veel groente, fruit en vis
- \* Voldoende eiwitbronnen (regelmatig peulvruchten, noten, zaden en eieren)
- \* Niet te geconcentreerde koolhydraten, zeker niet te veel graanproducten (brood)
- \* Als vetbronnen: olijfolie en roomboter
- \* Meer dan voldoende vitaminen, mineralen en sporenelementen
- \* Geen alcohol, omdat alcohol invloed heeft op de foetus
- \* Niet roken



## VOEDING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Sommige vrouwen zijn vooral de eerste drie maanden van de zwangerschap *misselijk*. Kleine hoeveelheden worden vaak wel verdragen, dus het advies is om kleine hoeveelheden te eten. Soms kan gember of pepermunt het overgeven doen afnemen.

Bij maagzuur is het advies:

- \* eet kleine hoeveelheden
- \* vermijd gekruid, vet of gebakken voedsel
- \* eet langzaam en rechtop zittend
- \* vermijd bukken, maar hurk of kniel hiervoor in de plaats
- \* slaap 's nachts met een extra kussen onder het hoofd
- \* eet een klein hapje vla of biscuitje om het zuur te neutraliseren

Geuren en aroma's kunnen de misselijkheid verergeren.

Heb je last van *obstipatie* (dit geldt ook voor ná de bevalling)

- \* drink minimaal 2 á 3 liter vocht per dag
- \* eet bij voorkeur vezelrijke en gevarieerde voeding, zoals zilvervliesrijst, fruit, groene groente, peulvruchten, dadels, noten, gedroogde pruimen, vijgen e.d.
- \* sla het ontbijt niet over, omdat dit de darmen op gang brengt
- \* neem de tijd om rustig naar het toilet te gaan
- \* neem voldoende beweging

Warme gerechten -b.v. soepen- zijn tijdens de lactatieperiode heel goed voor de kraamvrouw.

## VOEDING NA DE ZWANGERSCHAP

Het lichaam van de vrouw heeft bij de bevalling een topprestatie verricht!

Het is dan ook belangrijk dat de kraamvrouw goed en gezond eet om weer te herstellen, zodat ze voldoende energie krijgt en haar hele hormoonstelsel weer op orde kan komen. Als de kraamvrouw borstvoeding geeft is het ook van belang voor het kindje, dat via de borstvoeding voedingsstoffen binnenkrijgt die de moeder tot zich genomen heeft.

De samenstelling van de moedermelk kan negatief voor het kind veranderen door:

- \* roken tijdens de lactatieperiode
- \* alcoholmisbruik
- \* teveel geraffineerde suikers
- \* teveel conserveringsmiddelen
- \* medicijngebruik (gebruik medicijnen altijd in overleg met de verloskundige of huisarts)

Een paar tips voor de kraamvrouw bij het geven van borstvoeding:

- \* tepelkloven      meer drinken, lijnzaadolie, budwigpapje
- \* obstipatie:      lijnzaadpapje: 2 e.l. lijnzaad een nacht weken in 1 ltr water, dan 1 ½ uur koken, zeven, verdelen over de dag
- \* teveel melk en stuwung: peterselie, zuur, salie, citroen, verse munt, groene bladgroenten
- \* Te weinig melk: wortelgewassen, rijst, haver, gierst, verschillende kruiden, meer drinken
- \* Borstklierontsteking: geen suiker, groene thee, tijm, lavendel, salie avocado noten olijfolie. Sesamzaad.

## VOEDING VOOR DE BABY

Optimale voeding voor een baby, is moedermelk van een gezonde moeder.

In moedermelk zit alles wat een zuigeling nodig heeft. De kwaliteit is uiteraard wel afhankelijk van de voedingswijze van de moeder.

Moedermelk verandert van samenstelling al naar gelang de duur van de lactatieperiode. De samenstelling wordt automatisch aangepast aan de ontwikkelingsfase en zelfs het drinkmoment van de baby!

Er kunnen omstandigheden zijn dat de moeder niet in staat is om borstvoeding te geven óf dat zij bewust voor flesvoeding kiest. Dan is het van belang er voor te zorgen dat het kindje, alle voor hem noodzakelijke stoffen binnenkrijgt om zich goed te kunnen ontwikkelen.

Er bestaan kant en klare producten (poeder of vloeistof), maar je kan ook zelf een mengsel maken. Doe dit altijd in overleg met de verloskundige of het consultatiebureau.

Darmkrampen bij de baby kunnen ondersteund worden door een lijnzaadpapje (zie boven : tips voor de kraamvrouw).

Bijvoorbeeld:

- \* Flesvoeding amandel-graanmelk
- \* Flesvoeding koemelk-water
- \* Holle, biologische melkvoeding voor zuigelingen
- \* Biobimlac 1, zuigelingenvoeding

Zie ook: [www.pluimes.nl](http://www.pluimes.nl)

[petraroffel@hotmail.com](mailto:petraroffel@hotmail.com)

[Eindwerkstuk Natuurlijke kraamzorg 2012/](#)

## Gezonde voeding voor (aanstaande) moeders en baby's

### WAAROM DEZE FOLDER

Voeding is voor *iedereen* belangrijk, maar op het moment dat er nieuw leven in een vrouw groeit is het extra belangrijk!

Wat is het toch een wonder dat er uit twee piepkleine samengesmolten cellen van moeder en vader een heel nieuw wezen kan groeien. Het is dan ook niet zo verwonderlijk dat de moeder goed, gezond voedsel tot zich moet nemen, want vanuit alles wat zij eet, moet het nieuwe leven zich ontwikkelen.

In de eerste drie maanden van de zwangerschap, ontwikkelt het embryo zich tot een foetus en in die korte periode worden *alle organen al aangelegd*. Daarna gaat de foetus zich verder ontwikkelen en wordt het uiteindelijk en mensenkind met alles erop en eraan, maar de aanleg van alles is in de *allereerste fase* van de zwangerschap! Alles wat je als moeder tot je neemt, zowel fysiek als psychisch, gaat ook naar het kindje.

Daarom is het belangrijk dat je zelfs *voordat* je zwanger wordt goed eet, zodat je lichaam in optimale conditie een nieuwgeborene kan ontvangen.

