

SLAPEN

Slapen is heel belangrijk, maar ook als het kindje wakker is heeft het kindje een beschutte omgeving nodig om te wennen aan de buitenwereld. Door het gebruik van een hemeltje boven de wieg, wordt een rustgevende omgeving tot stand gebracht zodat de baby langzaam kan wennen aan de buitenwereld.

- ✓ Wiegje met natuurlijke stoffen hemel (mogelijk zijde: mijnhemeltje)
- ✓ Matrasje van kokos of natuurlatex
- ✓ Lamsvachtje
- ✓ 2 hoeslakens
- ✓ 2 moltons
- ✓ 2 lakens
- ✓ 2 wollen dekentjes
- ✓ 2 kruiken
- ✓ Kleine witte handdoek en tape

VOOR DE MOEDER

Voor de moeder is het belangrijk om zich warm te kleden, zodat de borstvoeding vrij kan stromen.

- ✓ Pyjamajasjes met doorknoopsluiting
- ✓ Sloffes
- ✓ Sjaal
- ✓ Schriftje om belevenissen in te schrijven
- ✓ Kraampakket
- ✓ Reep katoen en veiligheidsspelden of sluitlaken
- ✓ Kamillethee bloemetjes

OVERIGE HANDIGE PRODUCTEN

- ✓ 3 thermoskannen
- ✓ 3 lege waterflesjes
- ✓ Dienblaadje
- ✓ Bedklossen
- ✓ theezeef

BRON VERMELDING.

Deze brochure hoort bij de opleiding Natuurlijke Kraamzorg. Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende websites:

www.natuurlijkekraamzorg.eu
www.mijnhemeltje.nl
www.babynatura.nl
www.klein-spook.be
www.kaatjekatoen.nl
www.greenjump.nl
www.holle.ch
www.biobim-shop.com
www.obilot.nl

Of u kunt de volgende boeken raadplegen:

“Groeiwijzer, van nul tot een jaar”

Auteurs: Paulien Bom en Machteld Huber
ISBN 978 90 6238 592 8

“Kinderspreekuur, Gezond - ziekte - opvoeding”

Auteurs: Wolfgang Goebel en Michaela Glockler
ISBN 978 90 6238 770 0

Deze brochure is samengesteld door: Sandra Koldenhof. 2014.

BENODIGDHEDEN NATUURLIJKE KRAAMZORG



Voor ouders die met aandachtige zorg natuurlijke middelen willen gebruiken voor hun baby



www.natuurlijkekraamzorg.eu

GEFELICITEERD MET UW ZWANGERSCHAP

U heeft gekozen voor Natuurlijke Kraamzorg door speciaal gecertificeerde kraamverzorgenden. Hiermee kiest u bewust voor geborgenheid en rust en de kwaliteit van de bepaalde materialen die hierop aansluiten. Maar wat heeft u daar zoal bij nodig? Deze brochure wilt u daarbij helpen om tot bepaalde keuzes te komen.

KLEDING

Wol en zijde zijn materialen die de huid zoveel mogelijk ondersteunen. De combinatie wol en zijde zorgt voor goede warmteregulering, absorbeert zonder nat te voelen, is ademend en luchtdoorlatend en zeer elastisch. Bovendien helpt zijde om uw kind af te sluiten van straling en ongewenste prikkels.

Wol/zijde kleding is misschien wat duurder in aanschaf, maar omdat het zichzelf reinigt hoeft u het niet vaak te wassen en heeft u er minder van nodig. Doordat het kind zich beter warm kan houden, bevordert dit de groei en zijn er minder krampjes. Ook kunt u kiezen voor Biologische katoen.

Biokatoen is puur, natuurlijk en meer ademend voor de gevoelige huid. Biokatoen wordt gekweekt zonder bestrijdingsmiddelen en is vrij van irriterende en schadelijke kleur- en bleekstoffen of ftalaten. (oplosmiddelen). Biokatoen voorkomt de verstoring van het natuurlijke evenwicht van het kind. Daarom heeft "gewoon katoen" vaak eczeem en uitslag tot gevolg.

EEN RICHTLIJN OM VOOR DE BABY IN HUIS TE HALEN

- ✓ **3 rompertjes maat 50/56 liefst wol zijde** (of hemdjes)
- ✓ **6 kledingsetjes, liefst pakjes uit een stuk,**
- ✓ **1 mayootje**
- ✓ **2 babymutsjes** (helm model met koordjes)
- ✓ **2 paar wollen sokjes** (goed sluitend)
- ✓ **1 jasje of vestje**
- ✓ **1 wollen omslagdoek**

VERSCHONEN EN BADDEREN.

Door het gebruik van een wollen onderlegger ademt uw kind geen giftige dampen in en blijft uw kind warm en droog. Met katoenen watten en lauwwarm water is de verschoning een aangename ervaring. Door slechts 1 of 2 x per week te badden met baby olie en shampoo op plantaardige basis behoudt het kind ook zijn of haar natuurlijke beschermlaag .

- ✓ **Aankleedkussen** (liefst wol (mijnhemeltje) of kunststof met 2 hoezen
- ✓ **Wollen onderlegger** (mijnhemeltje of zelf stukje wollen deken of teddstof)
- ✓ **Warmte lamp boven de commode** (babyheater.de)
- ✓ **18 Hydrofielluiers** (biologisch katoen)
- ✓ **Katoenen demake-up pads of katoenen watten.**
- ✓ **Baby olie op basis van plantaardige olie** (bijv. Weleda iedere dag olie)
- ✓ **Baby shampoo op basis van natuurlijke producten**
- ✓ **Wollen omslagdoek 80 x 80**

WEGWERPLUIERS (Bijvoorbeeld Nature Babycare)

Wegwerpluiers zijn eenvoudig en snel aan te doen, daardoor is het gebruiksvriendelijk. Het verminderd doorlekken, maar dit komt doordat er droogtekorrels worden gebruikt. Deze korrels zijn zo sterk dat ze zelfs het vocht uit de babyhuid kunnen onttrekken, wat weer geïrriteerde billen tot gevolg kan hebben. Ook zit er een giftige stof in als bijproduct van het bleken van papier, deze kan weer voor allergische reacties zorgen.

WASBARE LUIERS

Wasbare luiers zijn beter voor het lichaam van uw kind (er zitten geen droogtekorrels in) beter voor het milieu en uw kind maakt meer kans op vroege zindelijkheid.. Het lijkt een grote uitgave, maar op de lange termijn is het ook stukken goedkoper dan de wegwerpluier. Als u kiest voor wasbare luiers heeft u ongeveer:

- ✓ **24 luiers nodig**
- ✓ **3 overbroekjes** (www.katoenkont.weblog.nl)
- ✓ **Inlegdoekjes voor de ontlasting**
- ✓ **Een luieremmer met 2 wasnetten**
- ✓ **Wolwasmiddel (Ecover of Sonnett)**
- ✓ **Lanoline**

BORSTVOEDING

Als u borstvoeding geeft heeft u in principe niets anders nodig. Wel zijn er een paar dingen handig om in huis te hebben. Zoals de volgende dingen:

- ✓ **Een voedingskussen (zo mogelijk met boekweitvulling en biokatoenen tijk)** (ook al te gebruiken om te slapen tijdens zwangerschap als steun van het bekken)
- ✓ **zoogcompressen** (Wegwerp eerste week , daarna 10 paar wasbare biokatoen en 2 paar wol/zijde)
- ✓ **Een voedingsbeha** (Zonder beugels en bio katoen)
- ✓ **Witte kool** (voor de stuwing)
- ✓ **Magere biologische kwark** (Voor stuwing en ter voorkoming van borstontsteking)
- ✓ **Borstvoedingsthee Weleda**
- ✓ **Biologisch Dynamische havermost**
- ✓ **Pyjamajasjes of vestjes**
- ✓ **Omslagdoek of sjaal**
- ✓ **Pantoffels**
- ✓ **Heilwolle of purelan zalf**

FLESVOEDING

De spijsvertering van uw kind is gevoelig voor schadelijke stoffen zoals chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmatige smaak en kleurstoffen. Om zeker te weten dat uw kind alleen natuurlijke voedingsstoffen binnen krijgt is het verstandig om biologische flesvoeding te geven. Wilt u nog een stapje verder dan komt u op Biologisch Dynamische flesvoeding uit. Dit bestaat uit producten die een optimale levenskracht bevatten.

- ✓ **Twee kleine flesjes met (natuurrubber) speen** (1 of 5) ,
- ✓ **Natuurrubber spenen** (Ekobebe Goldi speen, of Hevea)
- ✓ **Flessenborstel**
- ✓ **Kunstvoeding nummer 1** (biologisch Biobim nr 1, Biologisch Dynamisch: Holle voeding nr 1,
- ✓ Hypo-allergeen alternatief: witte amandelpasta en moutstroop)