



“VOEDING IN DE KRAAMTIJD”

Het is belangrijk om als kersverse moeder goed te eten. Je hebt een topprestatie geleverd tijdens de zwangerschap en de bevalling. Bevallen is topsport! Daarom is in de kraamtijd goed voor jezelf zorgen belangrijk. Je moet onder andere wennen aan een ander ritme waarin de baby veel tijd en aandacht van je vraagt, de nachtvoedingen die extra energie van je vergen, maar ook meer drukte door kraambezoek.

Goed en gezond eten voorkomt dat je te vermoeid raakt en dat je voedingstekorten krijgt.

Voor een moeder die borstvoeding geeft is veel drinken en juiste voeding van belang.

Onderstaand praktische informatie, tips, trucs en voedingsvoorbeelden.

Het gaat niet direct om de hoeveelheid eten, maar om een verstandige en evenwichtige samenstelling. zodat alle processen in je lichaam optimaal verlopen, heel veel extra eten is dus niet nodig.

Bij een bevalling is er altijd bloedverlies, dus kan je lichaam extra ijzer gebruiken om tekorten aan te vullen.

IJzer zit vooral in groene groentes en vlees, maar er zijn ook prima andere plantaardige producten met veel ijzer.

IJzerrijke producten zijn bijvoorbeeld: brood, fruit zoals bessen, frambozen, bramen, groentes bijvoorbeeld broccoli, andijvie, raapstelen, spinazie, maar ook volkoren graanproducten zoals bulgur, boekweit, zilvervliesrijst etc.

Ook peulvruchten onder anderen doperwten, tuinbonen witte bonen. In appelstroop en noten zit ook veel ijzer.

Let er vooral op dat het eten licht verteerbaar is, zodat er genoeg energie over blijft voor het herstel van het lichaam na de bevalling en voor de opbouw van de borstvoeding.

Het traditionele aardappels-groente-vlees vraagt van de spijsvertering het maximale, daar kan een moeder zich moe en futloos door voelen.

Voor een kraamvrouw is een heerlijke vullende soep uitstekend! Ook tosti's, fruitsalades en smoothies zijn prima.

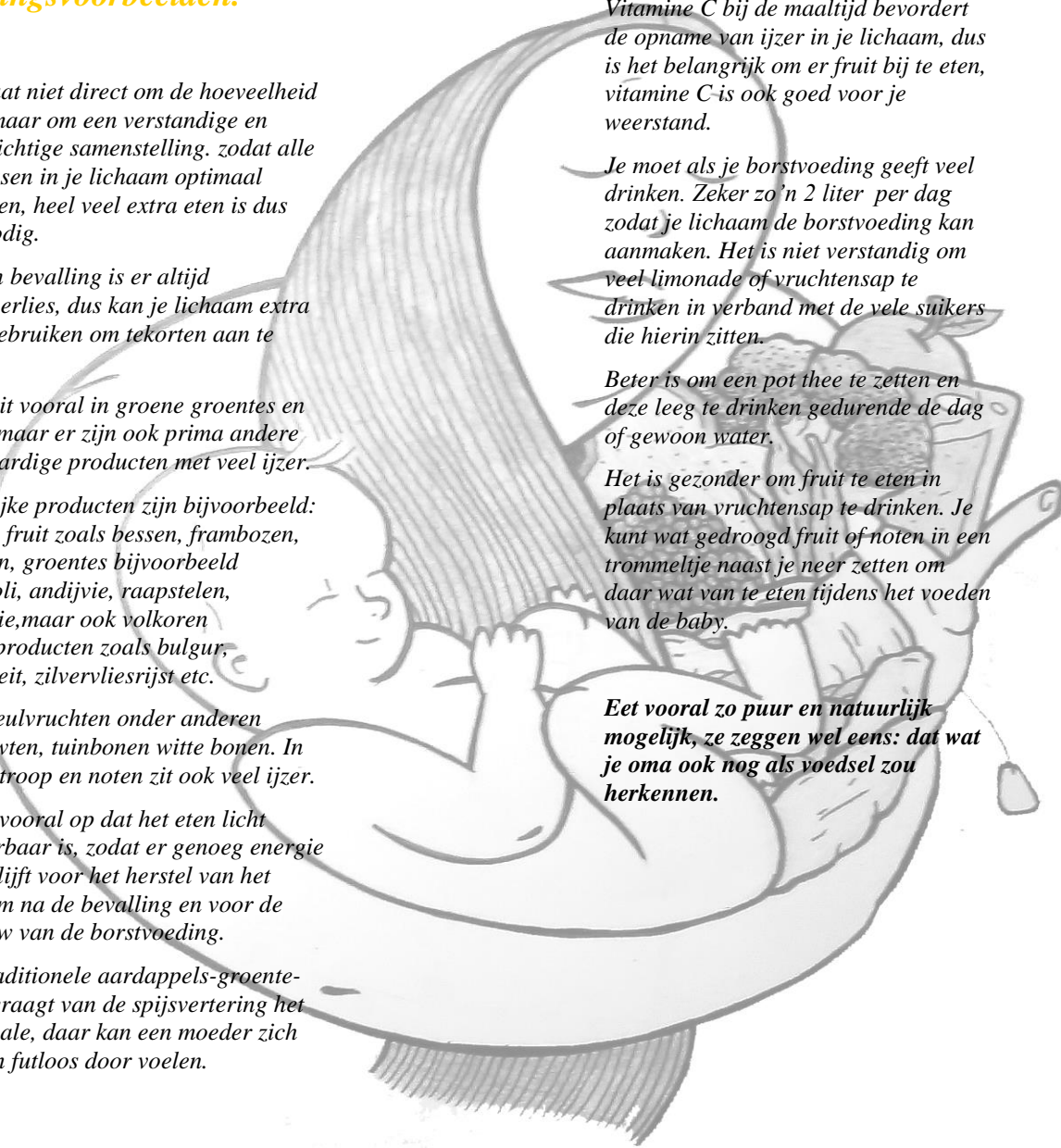
Vitamine C bij de maaltijd bevordert de opname van ijzer in je lichaam, dus is het belangrijk om er fruit bij te eten, vitamine C is ook goed voor je weerstand.

Je moet als je borstvoeding geeft veel drinken. Zeker zo'n 2 liter per dag zodat je lichaam de borstvoeding kan aanmaken. Het is niet verstandig om veel limonade of vruchtensap te drinken in verband met de vele suikers die hierin zitten.

Beter is om een pot thee te zetten en deze leeg te drinken gedurende de dag of gewoon water.

Het is gezonder om fruit te eten in plaats van vruchtensap te drinken. Je kunt wat gedroogd fruit of noten in een trommeltje naast je neer zetten om daar wat van te eten tijdens het voeden van de baby.

Eet vooral zo puur en natuurlijk mogelijk, ze zeggen wel eens: dat wat je oma ook nog als voedsel zou herkennen.



Kant en klaar maaltijden zijn niet zo 'n goede keuze, want hier zit te veel zout, suiker en verzadigde vetten in, maar je mist dan ook voedingsstoffen, vooral vitamine B6.

B6 is belangrijk voor je bloedaanmaak en je immuunsysteem. Kantmaaltijden bevatten veel te weinig groente.

Als kraamvrouw heb je drie valkuilen:

*onvoldoende eten, vergeten om te eten

* te gemakkelijk eten, geen tijd nemen, dus een snelle hap.

* eenzijdig eten, voedingsstoffen schrappen omdat je graag snel je extra kilo's kwijt wil.

Misschien overbodig om te zeggen, maar natuurlijk geen alcohol gebruiken en niet roken!

Tot slot nog enkele voorbeelden van wat gezonde, lekkere en gemakkelijk te maken maaltijden.

Havermoutpap.

Een heerlijk, vullend en verwarmend ontbijt. Zoeten met appel en kaneel of hartig met fetakaas en vijgen.

Soepen.

Voor de kraamvrouw is dit versterkend voedsel.

Denk als eerste aan groente-puree soepen, zoals

*Broccolisoepp

*Paprika/tomatensoep

*Groentesoep.

Lekker met een geroosterde boterham.

Maaltijdsalades.

Daar kun je eindeloos mee variëren. Hier een paar suggesties.

*Kip/walnoten/rucola

*Avocado/tomaten/lente-uitjes

*Aardappels/komkommer/tomaten/sla/noten

*Knolselderij/appel/druiven/wortel/hazelnoten.

Tosti's

Iets warm is heerlijk bijvoorbeeld:

*Rozijnenbrood met banaan.

*Volkorenbrood met kaas/tonijn/gegrilde groente.

*Volkorenbrood met kaas/walnoten/honing/ tijm.

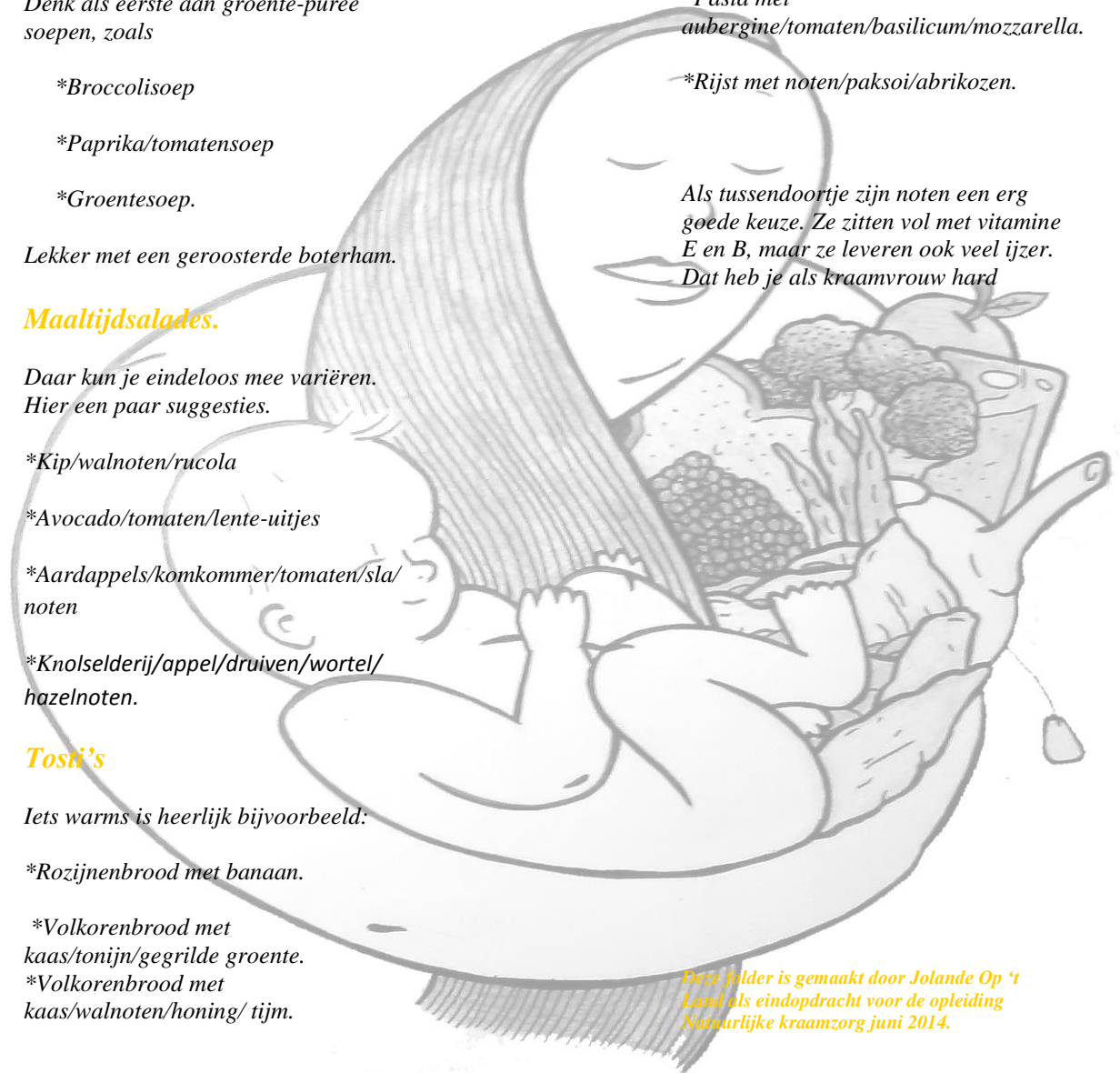
Warme maaltijden.

*Rijst met prei/fetakaas/courgette.

*Pasta met aubergine/tomaten/basilicum/mozzarella.

*Rijst met noten/paksoi/abrikosen.

Als tussendoortje zijn noten een erg goede keuze. Ze zitten vol met vitamine E en B, maar ze leveren ook veel ijzer. Dat heb je als kraamvrouw hard



Deze folder is gemaakt door Jolande Op 't Land als eindopdracht voor de opleiding Natuurlijke kraamzorg juni 2014.