

Gezonde koolhydraten;

Gezonde koolhydraten vind je onder meer in verse groente, fruit, havermout, quinoa, boekweit, amaranth.

Gezond eten met de schijf van vijf;

- Groente en fruit ; Biologische groenten en fruit , zongerijpt, onbespoten, niet verpakt gesneden, maar verse seizoensgebonden groenten en fruit. 300 gram verse groenten per dag. 2 stuks fruit per dag.
- Smeer-en bereidingsvetten ; Biologische roomboter, olijfolie en koud geperste kokosolie.
- Biologische zuivelproducten, noten, peulvruchten, vlees en ei.
- Bruin brood (vermijd tarwebrood), graanproducten en aardappelen.
- Biologische dranken : ijslandswater, Kruiden thee, groene thee, koffie (geroosterd niet gebrand)
- Plantaardige dranken, zoals sojamelk en dranken op basis van granen. Groenten/fruit en bessensappen



Meer informatie

<http://www.natuurlijkekraamzorg.eu/voorlichting/>



Voeding in de kraamtijd

Deze flyer heb ik gemaakt als eindopdracht voor de opleiding
Natuurlijke Kraamzorg. Juni 2016 Nicole van den Heuvel

Wanneer de kraamvrouw bevallen is van haar kindje, is het belangrijk dat ze gezonde voeding krijgt. Het is dan mede de taak van de kraamverzorgster om deze te bereiden. Zij zal dit zorgvuldig verzorgen, wanneer alle verse benodigdheden in huis zijn. Een voorwaarde is dat mevrouw voldoende energie krijgt om goed aan te sterken en haar kindje gezonde borstvoeding kan geven.



Een kraamvrouw hoeft niet veel te eten, maar wel gezond en gevarieerd. In de kraamtijd kan de kraamvrouw weinig eetlust hebben door vermoeidheid i.v.m. de bevalling, gebroken nachten. Bezigheden overdag met het kindje en borstvoeding nemen veel tijd in beslag. Soms maakt de kraamvrouw zich zorgen of ze haar gewicht van voor de zwangerschap weer terug zal krijgen.

Het ontbijt voor de kraamvrouw kan bestaan uit een havermout pap of een lekkere tosti van volkorenbrood met geitenkaas en vijgen.

Vanaf dag 1 is het goed om bijvoorbeeld een verantwoorde soep te eten .

Een voorbeeld hiervan is kip/groentesoep;

- Benodigdheden/bereiding ; kip, deze in 2 tot 3 uur gaar laten koken in een pan met ruime hoeveelheid water. Wortel, ui, prei, broccoli. 3 bouillonblokjes en vermicelli toevoegen.

- Hierin zitten veel voedingsstoffen die gemakkelijk te eten zijn en tegelijk licht verteerbaar is.

Doordat de kraamvrouw tijdens de bevalling bloed verliest, heeft ze ijzerrijke biologische voeding nodig. Zoals broccoli, andijvie, raapstelen en spinazie. Noten, appelstroop en sleedoornelixer als aanvulling is prima.

Voorbeelden van gezonde smoothies zijn;

-Babyspinazie ,avocado en ananas.

-Mango ,1 eetlepel gemalen kokos, limoensap.

-peer, amandeldrink, dadels.

-gember, grapefruit, wortel.

Deze smoothies bereiden in een slow juicer, zodat de vitamines optimaal behouden blijven.

Door het weinig bewegen en de darmen die nog niet op hun plek zitten na de bevalling kan de kraamvrouw obstipatie krijgen. Het is dan goed om mevrouw voldoende te laten drinken , veel fruit geven [2 stuks per dag] en vezelrijke voeding klaarmaken voor haar

Tijdens de borstvoeding is het raadzaam om minimaal 2 liter vocht te drinken, zodat de borstvoeding goed op gang komt. Gezonde gevarieerde voeding te eten uit de biologische schijf van vijf, zodat het kindje ook gezonde borstvoeding binnen krijgt. Soms is er een overproductie van borstvoeding. Dan kan citroensap aangelengd met water en eventueel een beetje rietsuiker een goede hulp zijn om de stuwing van de borsten te verminderen. Bovenstaande informatie zal de kraamvrouw helpen om optimaal te kunnen genieten van de kraamtijd!



De biologische onbespoten groentes, genoemde peulvruchten en biologisch vlees zijn te verkrijgen bij Natuurwinkels en sommige supermarkten.

De juiste eiwitten;

Goede eiwitten vind je onder meer in biologische eieren, rauwe noten, zaden en pitten [ongebrand en ongezouten], vis, schaaldieren, peulvruchten, donkere bladgroente, quinoa en mager wit vlees zoals biologische kalkoen- en kipfilet .

Gezonde vetten;

Kies bij voorkeur onverzadigde vetten, zoveel mogelijk plantaardig. Gebruik kokosvet om in te bakken, maak je salades aan met olijfolie, eet avocado's, noten, zaden en pitten.