

OMARM DE KRAAMTIJD

De auteur en de anderen die bij de totstandkoming van *Omarm de kraamtijd* waren betrokken, hebben de informatie in dit boek naar beste weten verschaft. Zij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor de eventuele gevolgen van het toepassen van deze informatie. Neem bij (medische) vragen altijd contact op met je verloskundige of gynaecoloog.

www.omarmdekraamtijd.nl



© Copyright 2021 Marjan de Jong

© Copyright 2021 Deze uitgave: uitgeverij Samsara, Amsterdam
Vormgeving binnenwerk, omslag en illustraties: Joyce Zethof

ISBN 978 94 93228 41 2

NUR 850

2e druk juni 2025

3e druk juli 2026

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

MARJAN DE JONG

OMARM DE KRAAMTIJD

*Reisgids
voor de eerste
40 dagen*



INHOUD

Voorwoord	p. 8
Inleiding	p. 10
De eerste veertig dagen	p. 11
Het postpartumplan	p. 12
 De kraamtijd	 p. 16
 Rust	 p. 21
Rust en slaap	p. 22
Kraamvisite	p. 32
Sociale media	p. 40
Overgave en loslaten	p. 44
 Support	 p. 53
Je sociale netwerk	p. 53
Je partner	p. 56
Boodschap voor alleenstaande ouders	p. 60
Familie, vrienden, kennissen en anderen	p. 62
Andere ouders	p. 66
Zorgprofessionals	p. 69
Postpartumbehandelingen	p. 71
Als het even niet gaat	p. 75



Warmte

Bronnen van warmte	p. 77
Wat geeft jou vreugde?	p. 82
Zelfzorg	p. 85
Tijd voor jezelf en tijd met elkaar	p. 89

Voeding

Voeding voor jou	p. 90
Voeding voor je baby	p. 99
Voeding die je herstel ondersteunt	p. 104
Kraamkost	p. 111
Maaltijdplan	p. 154
De keukenvoorraad	p. 162
Postpartum-checklist	p. 164
Nawoord	p. 166
Woord van dank	p. 168
Verklarende woordenlijst	p. 171
Bronnen	p. 175
Over de auteur	p. 178
Affirmaties	p. 179

*Wanneer er een baby geboren wordt,
wordt er ook een moeder geboren.*



Dit boek is geschreven voor zwangere en pas bevallen vrouwen en hun partners én voor zorgprofessionals in de geboortezorg.

Want iedere nieuwe moeder verdient de beste start. Als het goed met haar gaat, heeft zij de liefde en energie om voor haar baby te zorgen.

Laten we de tijd na de bevalling – de postnatale periode, het vierde trimester, de postpartum – omarmen! Daar profiteert iedereen van.



Een gedeelte van de opbrengst van dit boek gaat naar de geboortekliniek van Ibu Robin op Bali, waar gratis zorg wordt verleend bij zwangerschap en geboorte en waar vrouwen in een veilige omgeving kunnen bevallen.

www.bumisehat.org

VOORWOORD

Als vroedvrouw merk ik dat zwangere vrouwen tijdens hun voorbereiding eigenlijk voornamelijk bezig zijn met de bevalling. Daar wordt dan ook veel aandacht aan gegeven. Zo zijn er infoavonden, cursussen, geboorteplannen en doula's (dat zijn deskundige vrouwen die ondersteuning bieden tijdens en na de zwangerschap). Vrouwen lijken zich niet te realiseren dat het harde werken pas na de bevalling echt begint. Ook vanuit de omgeving is hier weinig aandacht voor. Het wordt tijd dat we kijken naar wat andere culturen ons hierover kunnen leren.

Marjan is een jeugdvriendin van mij. Ze heeft zich gespecialiseerd in de zorg na de bevalling volgens de ayurveda. Dat is een prachtige, duizenden jaren oude leer uit India. De elementen die daaruit voortkomen voor de zorg komen sterk overeen met waarden uit andere culturen: aandacht, warmte, verzorging, tijd en goede voeding.

In onze westerse cultuur zijn veel rituelen en gebruiken rond overgangen van de ene naar de andere levensfase verloren gegaan. Naast geboorte en overlijden is ook het krijgen van een kind zo'n overgang.

Ik heb twee jaar antropologie (volkenkunde) gestudeerd. Tijdens die studie werd me duidelijk hoe belangrijk overgangsrituelen zijn. Het 'vieren' van een overgang heeft een diepgaand effect op de verwerking van alles wat er-mee te maken heeft, zowel positief als negatief. Er moet tijd en aandacht zijn voor de verandering die plaatsvindt om die een goede plek in het leven te kunnen geven. Als gebeurtenissen niet goed verwerkt worden, heeft dit een negatief effect op het welbevinden.

En zoals iedereen weet, is het welzijn van een moeder (en haar partner) van directe invloed op het welzijn van een kind. Dus is het van het grootste belang om te zorgen dat de ouders zo goed mogelijk worden begeleid in deze zo belangrijke overgangsfase.

Aangezien het in onze maatschappij geen vast gebruik meer is om gedurende de eerste weken na de geboorte intensief voor de moeder (en haar partner) te zorgen, is het extra belangrijk dat je dit voor jezelf regelt. En daar kan dit boekje je heel goed bij helpen!

Maria Hoenderdos, verloskundige



INLEIDING



Een bevalling is een heel intensieve gebeurtenis, die een grote impact heeft op je leven. Niet alleen verandert er heel veel, je hebt ook een topprestatie geleverd, fysiek en emotioneel. Je hebt een baby op de wereld gezet. Je bent nu eigenlijk net zo kwetsbaar als je baby en je hebt tijd en ruimte nodig om te herstellen, de borstvoeding onder de knie te krijgen, te wennen aan je kind, je nieuwe rol als moeder en aan de nieuwe structuur van het gezin. Dat geldt niet alleen als je voor de eerste keer moeder bent geworden, maar ook als het je tweede of derde keer is.

Vaak staan we hier niet bij stil. We zijn tijdens de zwangerschap druk bezig met het opstellen van een geboorteplan en het regelen van kraamzorg, maar verder wordt er niet vaak gesproken over de bijzondere periode na de geboorte. Dat is best wel vreemd, want veel nieuwe moeders geven aan dat ze vermoeid zijn, slaapgebrek hebben, onzeker zijn over de verzorging van de baby, even niet weten hoe ze alles voor elkaar moeten krijgen en dat het ze soms allemaal te veel is. Kortom, je kunt eigenlijk wel wat hulp gebruiken.

DE EERSTE VEERTIG DAGEN

In veel traditionele culturen zijn de eerste veertig dagen na de bevalling cruciaal. Het is een heel speciale periode, die bepalend is voor het herstel van de moeder en de hechting met de baby. Er wordt gezorgd dat de moeder kan rusten, er worden speciale maaltijden voor haar klaargemaakt, ze krijgt massages of andere behandelingen. Men ziet deze zorg niet als een luxe, maar als een noodzaak voor het welzijn van de moeder, de baby en het gezin – en uiteindelijk voor de hele maatschappij!

Het duurt bijvoorbeeld zes weken voordat de baarmoeder weer haar ‘normale’ afmetingen heeft en op haar oorspronkelijke plek zit. Ook is die tijd nodig voor de genezing van de grote wond waar de placenta heeft gezeten. Je hormoonspiegel ondergaat een grote verandering zodra de placenta geboren is en die heeft tijd nodig om weer in balans te komen. Je hebt bloed verloren dat moet worden aangevuld, je melkproductie komt op gang, je bent bezig te leren je baby te voeden en hem of haar te leren kennen – en dit allemaal terwijl je moe bent van de bevalling, onder slaapgebrek gebukt gaat en nog moet wennen aan je nieuwe rol en identiteit als moeder.

Een bevalling wordt weleens vergeleken met het lopen van een of meerdere marathons. Dan is het eigenlijk heel normaal dat je, net als een marathonloper, na afloop rust neemt en fysieke begeleiding en voedingsadviezen krijgt.



Misschien is het in dit geval nog wel belangrijker, want terwijl een marathonloper kan uitrusten en langzaam zijn energie weer kan opbouwen, ben jij als nieuwe mama de hele dag in touw en ben je verantwoordelijk voor het welzijn van je baby.

Maar hoe doe je dat, rust en ruimte creëren voor jezelf, hulp krijgen? Nou, net zoals je een geboorteplan maakt, kun je ook een plan maken voor na de bevalling en dit delen met je vrienden en familie.



HET POSTPARTUMPLAN

Dit boek nodigt je uit om (al dan niet samen met je partner) na te denken over wat jij graag wil na de bevalling en wie je daarbij kan helpen. Een postpartumplan is voor iedereen anders. Het hangt af van jouw wensen, angsten en zorgen, je mogelijkheden en van de ondersteuning van je familie en omgeving.

Kijk wat voor jou belangrijk is, wat fijn voelt en wat mogelijk is. De onderwerpen en vragen in dit boekje zijn slechts een leidraad. De onderliggende principes – rust, support, warmte, voeding en postpartumbehandelingen – daarentegen zijn universeel. Die vinden we terug in de Chinese geneeskunde, de ayurveda en de postpartumtradities overal ter wereld.