

Verantwoording

Teksten: Tinneke De Smet
Foto's: Shutterstock, (bc)
Opmaak: Willems Uitgevers

© Willems Uitgevers, Noorderwijk 2021
<https://boeken.cafe>

Eerste druk: 2021

ISBN 978 949 3242 180
DEPOT D/2021/13.616/19

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of worden openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke (elektronische of mechanische) wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

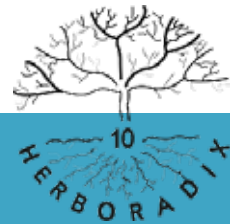
TINNEKE DE SMET

Negen natuurlijke maanden

Voor Joyce en Anke

Voor Sanne en Febe

Voor alle andere moeders in spe



Ik dank:

Martine Van Huffel, omdat ze me de passie van de kruiden heeft doorgegeven.

Joyce en Anke, mijn dochters die me geïnspireerd hebben om dit boek te maken.

David (Jacks), mijn vriend die me altijd liefdevol gesteund heeft.

Dinne, mijn vriendin, voor al haar steun en haar haviksoog op taalgebied.

Inhoud

8	Inleiding
10	Disclaimer
12	Wat je zeker moet weten over medicinale planten
14	Welzijn
15	Acupunctuur
15	Haptonomie
16	Meditatie & mindfulness
17	Osteopathie & kinesist
17	Pauzes nemen
18	Prenatale yoga
18	Prenatale sofrologie
18	Zwemmen
19	Zelfreflectie
20	Therapieën
21	Fytotherapie
22	Aromatherapie
28	Gemmotherapie
30	Het eerste trimester
32	De evolutie van de vrucht per week
34	Een woordje over tweelingen
52	Het tweede trimester
54	De evolutie van de foetus
68	Het derde trimester
70	De evolutie van de baby
86	De bevalling
88	Vorbereiding
90	De eerste tekens van een natuurlijke bevalling
91	De arbeid
92	De eigenlijke bevalling
92	De nageboorte

93 Bevallen met een keizersnede

94 **Waar op letten als je zwanger bent?**

95 Geen alcohol of drugs

95 Stoppen met roken

95 Medicijnen

95 Listeria bacterie

96 Vitamine A

96 Toxoplasmose

96 Wees matig met

96 Seks

96 Sporten

97 Reizen met vliegtuig of auto

97 Röntgenfoto's

97 Sauna

97 Haar verven

98 Verven in huis

98 Zon of zonnebank

100 **Evenwichtige voeding**

102 Macronutriënten

102 Micronutriënten

102 Mineralen

103 Oligo-elementen

103 Vitamines

106 Meervoudig onverzadigde vetzuren

108 **Zwangerschapskwaaltjes**

110 Ademhalingsstelsel

110 Ademnood

110 Bronchitis

111 Griep

113 Hoest

114 Hoofdpijn

114 Keelpijn

115 Koorts

115 Koortsblaasjes

115 Neus

- 120 Oorontsteking
- 120 Stemverlies/heesheid
- 121 Bloedsomloop
 - 121 Aambeien
 - 122 Bloedarmoede/anemie
 - 124 Carpaal tunnelsyndroom
 - 125 Duizeligheid
 - 126 Hoge bloeddruk
 - 127 Vochtophoping/oedeem
 - 128 Zware benen, bloedsomloop, venen (spataders)
 - 130 Zweten
- 132 Hormonaal stelsel
 - 132 Pijnlijke borsten
- 135 Huid
 - 135 Acne
 - 136 Blaren
 - 137 Blauwe plekken en builen
 - 137 Brandwonden
 - 139 Droge huid
 - 140 Eczeem
 - 141 Haaruitval
 - 141 Huidirritatie
 - 141 Insectenbeten
 - 141 Jeuk
 - 142 Littekens
 - 143 Nagels en haren
 - 143 Netelroos
 - 144 Psoriasis
 - 145 Schimmel
 - 146 Snijwonden
 - 146 Striemen
 - 147 Wratten
 - 147 Zona
 - 148 Zonnebrand
 - 148 Zwangerschapsmasker
- 149 Immuniteit
 - 149 Allergie
 - 151 Vermoeidheid
 - 151 Vermoeidheid bij winterkwaaltjes, herstel en immuniteit
- 154 Mond
 - 154 Aften en wondjes in de mond en aan het tandvlees

	154	Bloedend tandvlees
	155	Koortsblazen, genitale herpes
	156	Tandpijn
157		Ogen
	157	Oogontsteking
	157	Droge ogen
158		Spierstelsel & gewrichten
	158	Bekkenpijn, pijn aan de buikspieren
	159	Krampen
	160	Stijve nek of nekpijn
	160	Rugpijn/spierpijn/gewrichten
	163	Rusteloze benen
	163	Verstuiking, verrekking
164		Spijverteringsstelsel
	164	Constipatie
	167	Diarree
	168	Hik
	168	Maagzuur
	168	Misselijkheid/braken
	172	Reflux, oprispingen, brandend maagzuur, opgeblazen gevoel, winderigheid
	175	Verteringsproblemen door de lever en de gal
176		Uitscheidingsstelsel
	176	Plassen
	176	Urineweginfecties
	177	Vaginale schimmel
178		Zenuwstelsel
	178	Baby blues: emoties tijdens de zwangerschap
	180	Baby blues na de bevalling
	181	Hoofdpijn
	182	Slaapproblemen
	183	Stress en angst
	184	Vergeetachtigheid
186		Zwangerschap en handicap
188		Conclusie
190		Plantenoverzicht
202		Bibliografie

Inleiding

Wat leuk! Je bent zwanger. Proficiat! Je staat aan het begin van een reis die voor jou een fantastisch avontuur zal worden. Daar ben ik zeker van!

Peter Parker (ja, die van *Spiderman!*) zei ooit: 'With great power comes great responsibility.' Jij hebt de wonderbaarlijke kracht om een nieuw leven op de wereld te zetten. Daartegenover staat wel dat je nu een heel grote verantwoordelijkheid draagt.

Dat je dit boek in handen hebt, wijst erop dat je deze onvergetelijke negen maanden net als vele anderen op een zo natuurlijk mogelijke manier wilt doorbrengen. En daar heb je groot gelijk in.

Wist je dat in de Chinese cultuur de verjaardag van een persoon berekend wordt vanaf de dag van de conceptie? De foetus is een wezentje dat hoort, ruikt, smaakt, voelt en alles deelt met zijn toekomstige moeder. Daarom moet je het wonder in je buik alle kansen geven.

Tussen het moment waarop je weet dat je zwanger bent en de bevalling zitten ongeveer negen maanden vol magische en onvergetelijke momenten waarop je fysiek en emotioneel één kunt worden met je baby. Zelf heb ik na twee fantastische zwangerschappen twee lieve dochters op de wereld gezet. Ik had amper kwaaltjes en heb genoten van de hele periode.

Maar een zwangerschap zonder kwaaltjes is lang niet voor iedereen weggelegd. We zijn allemaal verschillend en de ene zwangerschap is de andere niet. Misselijkheid, zware benen en veel andere, nog minder leuke ervaringen kunnen uitmonden in een emotionele rollercoaster. En wat als je verkouden wordt en medicatie moet nemen?

Na mijn opleiding tot herborist/kruidenverwerker heb ik mij toegelegd op deze problematiek. Hoe kan ik zwangere vrouwen ondersteunen bij hun klachten zodat die negen maanden ook voor hen een mooie tijd worden? Nu mijn twee dochters op elk moment kunnen beslissen om voor een kind te gaan, ben ik dubbel gemotiveerd om mijn kennis te delen. Zonder heilige huisjes te ontzien!

Laat dit boek zeker geen reden zijn om je arts of verloskundige níét te raadplegen. Zij begeleiden je in deze periode en weten wat goed is voor jou. Zij kunnen ook snel een complicatie vaststellen en het juiste gevolg eraan geven. Maar deze tip wil ik je toch al meegeven: let op met medicatie (ook planten en kruiden) en wat je op je huid smeert, zeker in het eerste trimester, wanneer zich de organen van de foetus vormen.

Disclaimer

Dit boek is geen medisch handboek.

Medicinale planten, kruiden en aanverwante producten kunnen zeer waardevol zijn en helpen, maar ook al is het een zachte of natuurlijke methode, ze zijn zeker niet zonder gevaar.

- Ze kunnen schadelijk zijn bij langdurig gebruik.
 - Ze kunnen naast hun gewenste werking ook ernstige ongewenste effecten met zich meebrengen.
 - Ze kunnen de werking van andere geneesmiddelen of van andere kruiden beïnvloeden. Vele planten kunnen gevaarlijk zijn tijdens de zwangerschap en borstvoeding.
 - Ze kunnen ongewenste **bijwerkingen veroorzaken die schadelijk kunnen zijn voor moeder en foetus.**
- Wees voorzichtig met het vervangen van een regulier medicijn door een plantenbereiding!
- Wees ook voorzichtig met het gebruiken van kruidenmengsels of -supplementen die zonder voorschrift verkregen kunnen worden.

Lees alle informatie altijd aandachtig door.

Niet alle kruiden zijn voor iedereen geschikt.

Laat bij voorkeur door een arts een diagnose stellen en laat je door een professioneel opgeleid persoon begeleiden. Ga zelf niet experimenteren met kruiden.

Medicinale planten kunnen dus helpen tijdens de zwangerschap en tijdens de bevalling of zelfs nadien, maar je moet de juiste indicaties en contra-indicaties kennen.

Als herborist mag ik geen zwangere vrouwen behandelen. Ik kan wel een en ander duidelijk stellen en raad geven zodat jullie zeker niet naar de verkeerde kruiden grijpen. Maar uiteindelijk zal alleen je arts of verloskundige je diagnose stellen en je de correcte behandeling geven.

Wat je zeker moet weten
over medicinale planten

- Beperk het gebruik van planten in vloeibare vorm. Soms wordt er alcohol gebruikt om de inhoudsstoffen te extraheren. Probeer een equivalent te vinden op basis van glycerine.
- Let **tijdens de eerste maand van de borstvoeding** op met de orale inname (via de mond) van kruidenmedicatie. De planten kunnen de smaak van de moedermelk wijzigen en zo de borstvoeding beïnvloeden. Toch zijn er een paar kruiden die net wel een betere smaak geven aan de moedermelk. Maar dat is stof voor mijn volgende boek.
- **Zwangerschap kan gepaard gaan met pijn.** Als reguliere medicijnen niet aan te raden zijn, kunnen andere therapieën soelaas geven tot je met je arts gesproken hebt. Bij gewrichtspijn (vooral tussen het heiligbeen en het bekken), spierpijn en tandpijn denken we dan aan thermotherapie (zakjes met gel om te verwarmen of te verkoelen). Studies wijzen ook op het nut van acupunctuur. Voor wie rug- of hoofdpijn heeft, is een goede levenswijze de eerste stap naar herstel.
- Ik zou boeken vol kunnen schrijven met plantenweetjes en mogelijke behandelingen. Maar ik stel me in jullie plaats. Jullie zouden door de bomen het bos niet meer zien. Dus beperk ik mij tot ondersteunende behandelingen met kruiden die je makkelijk in de handel vindt. Herboristen of kruidenkenners kennen allicht nog veel meer planten, maar wat ben je met informatie over een Afrikaanse zwam als je hemel en aarde moet verzetten om die in België te vinden? *Keep it simple!* Als je zwanger bent, kun je je energie beter steken in nuttige dingen in plaats van in het zoeken naar die o zo zeldzame plant, terwijl in de winkel om de hoek een makkelijk alternatief beschikbaar is.
- In dit boek stel ik je een aantal planten voor die ondersteuning geven bij courante kwaaltjes, met behulp van fytotherapie, aromatherapie, gemmotherapie en algemene levensadviezen. Er zijn ook natuurlijke therapieën die niet tot mijn kennisdomein behoren en die ik graag overlaat aan de specialisten ter zake. Ik heb het dan over acupunctuur, bachbloesemtherapie, holistische benadering en homeopathie.