

# Mippiel!

DIGITAAL MAGAZINE OVER  
NATUURLIJKE ZWANGERSCHAP,  
GEBORTE EN KRAAMTIJD



## Lieve zwangeren, ouders en geboortepartners,

We willen jullie graag verwelkomen in de wereld die momenteel vooral zal draaien om het nieuwe leven dat groeit in de buik; jullie kindje dat binnenkort ter wereld komt!

Om deze periode zo aangenaam mogelijk te maken en om even stil te staan bij deze waardevolle gebeurtenis hebben wij het Yippie! Magazine voor jullie samengesteld.

Dalalou kiest bewust voor producten die zo min mogelijk belastend zijn voor jullie als verzorgers, voor je baby én voor de aarde.

Aandacht voor de liefdevolle kant van de geboorte en goed voor jezelf zorgen gaan hand in hand met goed zijn voor de natuur.

In dit YIPPIE! Magazine kun je informatie lezen over de producten die we hebben geselecteerd en de extra verwencadeautjes die jullie krijgen aangeboden. Ook geven we uiteraard extra leesvoer over natuurlijk zwanger zijn, geboorte en kraamtijd. Zoals tips over hoe je kunt voorbereiden op de geboorte, een natuurlijke uitzet en positieve ervaringsverhalen.

We wensen jullie veel plezier met het YIPPIE! magazine en wensen je natuurlijk een prachtige en krachtige geboorte toe.

Liefs van team Dalalou,

**Esmarel Gasman**



# Inhoud



- 04 DALALOU PRODUCTEN**
- 06** Welke producten zitten er in het standaardpakket?
- 11** Wat zit er allemaal in ons natuurlijk kraampakket luxe?
- 14** Extra gratis cadeautjes!
  
- 18 JE BABY DICHTBIJ**
- Waarom je je kindje graag dichtbij je zou willen dragen
  
- 24 CADEAUPAKKETTEN**
- 24** Pakketten voor tijdens de zwangerschap
- 26** Pakketten voor tijdens de kraamtijd
  
- 28 ART TO REMEMBER**
- De prachtige tekeningen van Nicole Wegman
  
- 34 ELF GEHEIMEN**
- Advies voor een zachte geboorte
  
- 42 WIST JE DAT..?**
- Interessante feiten en weetjes over de bevalling
  
- 46 NATUURLIJK MOEDEREN**
- De visie van een bioloog
  
- 50 NATUURLIJKE UITZET**
- wat hebben jij en je baby nou écht nodig tijdens de bevalling?
  
- 56 NELE FLAMANG**
- Mama en woordtovenaar
  
- 58 KORTINGSCODES EN AANBIEDINGEN**
- 60 AFVALWIJZER**
- 62 COLOFON**

# Dalalou Producten

**DALALOU** BIEDT NATUURLIJKE PAKKETTEN AAN VOOR ZWANGERSCHAP, GEBOORTE EN KRAAMTIJD! ZE ZIJN ALLEMAAL GEVULD MET PRODUCTEN VAN NATUURLIJKE OORSPRONG, CHLOORVRIJ, BIOLOGISCH AFBREEKBAAR, EERLIJK EN ZO LIEFDEVOL ALS MOGELIJK. STUK VOOR STUK CADEAUTJES OM UIT TE PAKKEN! OOK BIEDEN WE LOSSE PRODUCTEN AAN IN DE WEBSHOP ZOALS EEN CORDRING, BIOLOGISCH KRAAMVERBAND EN WASBARE ZOOGCOMPRESSEN.

## Productfotografie

Diana Booij & Laureline Smith



De producten en cadeautjes kunnen veranderen van tijd tot tijd, voor actuele inhoud check de website.

# In ons standaardpakket vind je al deze fijne producten!

**ZEEP**

## Vloeibare handzeep Petit&Jolie

Vloeibare handzeep Petit&Jolie. Heerlijke natuurlijke zeep voor je handen, die van je kraamverzorgster en kraambezoek. Petit&Jolie is een natuurlijke verzorgingslijn voor baby's, kinderen en zwangere vrouwen. De handzeep reinigt en beschermt de huid, ook bij regelmatig gebruik. De bijzondere samenstelling houdt de huid zacht, beschermt de natuurlijke pH-waarde en voorkomt uitdroging. Petit&Jolie gebruikt géén synthetisch ingrediënten, want dat is nergens voor nodig! De handzeep is gemaakt van ingrediënten van 100% natuurlijke oorsprong en bevat dus geen parabenen, SLS en/of synthetisch geur- en kleurstoffen.

[petitetjolie.nl](http://petitetjolie.nl)



**WATTEN**

## BIOLOGISCHE VERBANDWATTEN VAN BELNATURE

Handig om de thermometer mee schoon te maken, in combinatie met de alcohol die ook in het pakket zit. De watten zijn ook te gebruiken door de verloskundige om eventueel kleine bloedingen te deppen. Of later om babies billetjes mee te poetsen. De producten van Belnature zijn 100% organisch en zeer eco-vriendelijk. De watten zijn gebleekt op basis van geoxideerd water. De verpakking is gemaakt van mais en is biologisch afbreekbaar. Laat je maar lekker in de watten leggen!

**GENEESWOL**

## HEILWOL VAN POPOLINI

Heilwol, ook wel genezende wol genoemd, is een 100% natuurlijk geneesmiddel en multi-inzetbaar voor zowel moeder als kind. Heilwol zorgt ervoor dat geïrriteerde, gevoelige of ontstoken huid kan blijven ademen en niet wordt afgesloten. Door de structuur van de wol wordt er een luchtlaagje gevormd, dat zorgt voor optimale ventilatie. Heilwol absorbeert vocht en zweet. En heilwol geeft natuurlijke lanoline af, het van nature aanwezige wolvet in de wol. Lanoline heeft een helende en verzachtende werking op de huid. Je kunt een plukje heilwol op de billetjes van de baby leggen in de luier als ze schraal zijn. Of heilwol gebruiken bij gevoelige tepels of tepelkloven door een plukje op je borst in je bh te leggen. Bij gevoelige hechtingen of kleine wondjes aan je vagina kun je een plukje heilwol op je maandverband of in je onderbroek leggen. Mocht het naveltje van je baby wat geïrriteerd raken, leg dan een plukje heilwol op het naveltje en doe er een ouderwets navelbandje of verbandje omheen (niet te strak). Na 12-24 uur kun je het plukje verwijderen of wisselen als de klachten nog niet over zijn. Je kunt een plukje één à twee keer gebruiken. Reinig de wol eventueel door het buiten in de zon te leggen. Was de heilwol niet, dan verliest het zijn wolvet. De heilwol van Popolini is wol van biologisch gehouden schapen en op milde en natuurlijke wijze gewassen en gekaard.



**NETBROEKJES**

## Netbroekjes van Carriwell

Deze netbroekjes zijn erg praktisch om je kraamverband op z'n plek te houden de eerste dagen na de geboorte. Je buik past er ook fijn in zonder dat het knelt, heerlijk comfortabel dus! Maar ook na een keizersnede zijn deze broekjes goed te gebruiken omdat er lucht bij de wond kan komen wat bijdraagt aan het herstel. We hebben gekozen voor deze wasbare variant, zodat je de broekjes meerdere malen kunt gebruiken. Ze zijn tot ca. 10x te wassen. Je kan er eventueel ook grote onderbroeken extra bij gebruiken. Carriwell verkoopt ook zwangerschaps- lingerie en voedingsbh's van biologisch katoen!

[carriwell.nl](http://carriwell.nl)

**KRAAMVERBAND**

## BIOLOGISCH EN CHLOORVRIJ KRAAMVERBAND VAN NATRACARE

Na de geboorte van je baby verlies je bloed vanuit je baarmoeder. Dit bloed helpt mee om je lichaam te reinigen, afvalstoffen af te voeren en de hormonen te reguleren. In de eerste dagen na de geboorte gebruik je kraamverband om het bloed op te vangen. Kraamverband van Natracare is gemaakt van zacht, gecertificeerd biologisch katoen, helemaal vrij van chloor en plastic en 100% biologisch afbreekbaar. In tegenstelling tot regulier verband zitten er in dit verband geen chemische en synthetische stoffen verwerkt, zodat je in deze gevoelige periode geen extra belastende stoffen op en in je lichaam krijgt. Biologisch katoen is ademend

en hypo-allergeen. Het verwerkingsproces van biologisch katoen is daarnaast ook vele malen minder belastend voor het milieu dan dat van gewoon katoen. Op deze manier laten we een milde ecologische voetafdruk achter! Natracare heeft een hele reeks aan biologische en natuurlijke producten rondom vrouwelijke hygiëne en babyverzorgingsartikelen. Allemaal volledig chloorvrij, gemaakt van natuurlijke cellulose materialen afkomstig van ecologisch beheerde bossen en voor meer dan 95% biologisch afbreekbaar en composteerbaar.

[natracare.com](http://natracare.com)



**CORDRING**

# ALTERNATIEVE NAVELRING

De cording is een baby-vriendelijk en duurzaam alternatief voor de plastic navelklem. Er blijft slechts een klein ringetje achter om het navelstompje. Er is keuze uit de soepele latex (natuurrubber) variant of de wat stuggere non-latex (synthetisch rubber) variant voor als je overgevoelig bent voor latex. De Cetro-navelring van Birth Essentials is vrijwel gewichtloos en onzichtbaar. Voor je baby veel comfortabeler dan een navelklem. De kans op ontstekingen is ook kleiner. De Cetro Cord Ring blijft niet haken achter kleding of een luier waardoor ook de moeder meer op haar gemak zal zijn bij het verwisselen van een luier of het aankleden van haar kindje. Zie hieronder de gebruiksaanwijzing en vraag je verloskundige om zich er in te verdiepen.



**STARTERSPAKKET**

## Natuurlijke kraamzorg

Wolvlies (11 bij 25 cm) Citysheep, kamillekruiden (35 gram) van Blauwe Huis & kamilleolie (30 ml) van Geboortecentrum Mensenkind voor buikkompres en spoelingen, toegepast in natuurlijke kraamzorg. Wolvlies en kamilleolie worden gebruikt voor het aanbrengen van een kamilleolie buikkompres. In de kraamtijd kan het heerlijk ontspannend en doorwarmend werken voor moeder en baby/kind om deze te krijgen. Vooral bij klachten en kwaaltjes, zoals krampjes en naweën kan het kompres veel verlichting geven. Zo ook bij menstratiepijnen en slecht slapen. Met de kamille kruiden maak je reinigende en kalmerende spoelingen. Dit bevordert herstel van hechtingen en het perineum.

**KRAAMMATRAS**

## ONDERLEGGERS

De onderlegger wordt ook wel kraammatrix genoemd en leg je over je matrasbeschermer tijdens de bevalling en geboorte. Onderleggers hebben een absorberende laag en vangen vocht, vruchtwater en bloed op zodat de ondergrond op de plek waar je bevult schoon blijft. De onderleggers gebruik je ook (vlak) na de geboorte om bijvoorbeeld de placenta op te vangen en bij de controle(s) van de verloskundige. Je kunt ze in de eerste kraamdagen ook in bed onder je billen leggen: preventief, bij controle of om even met je billen bloot te liggen wat kan helpen bij het herstel. Ook hier hebben we natuurlijk gekozen voor de minst belastende variant. De onderleggers (10 stuks) hebben een 100% ecologische vulling die biologisch afbreekbaar is en een absorberende bovenlaag. De onderkant is wel van plastic gemaakt, dit zorgt ervoor dat er niks doorheen lekt (in de toekomst hopen we bio-plastic te kunnen aanbieden).



**BESCHERMING**

## Matrasbeschermer

Een matrasbeschermer wordt gebruikt tijdens de bevalling en net na de geboorte om je matras te beschermen tegen vocht, vruchtwater en bloed. Je kunt de beschermer op je bed leggen, maar natuurlijk ook op elke andere plek waar je aan het bevallen bent. Over de matrasbeschermer leg je de grote onderlegger om vocht, vruchtwater en bloed te absorberen. We hebben voor nu gekozen voor een plastic folie die recyclebaar is. In de toekomst hopen we hier een natuurlijke variant voor te kunnen gaan aanbieden. Vanaf ca. 37 weken zwangerschap kun je zelf een fijne waterdichte molton of handdoeken in je bed onder je hoeslaken leggen voor als je vliezen spontaan breken als je slaapt. Deze matrasbeschermer (1.20 bij 1.50) is puur bedoeld voor bij de bevalling zelf.



**GEDICHT**

## Kaart van Lentezoet

Ken je de prachtige, vaak ontroerend en pakkende gedichten van Lentezoet al? In elk kraam- en cadeaupakket zit een A5 met mooi 'geboorte' gedicht geschreven door Tirza van Schie van Lentezoet. Gegarandeerd een traan of glimlach op je gezicht. [lentezoet.nl](http://lentezoet.nl)

**CUTISOFT**

## Steriele gaasjes

Deze gaasjes worden gebruikt door de verloskundige voor een eventuele hechting na de bevalling. De gaasjes van Cutisoft die wij hebben uitgekozen zijn van 100% katoen en zijn gamma gesteriliseerd en dus chloorvrij! Dus zo weinig mogelijk belastend voor je lichaam en milieuvriendelijk! De gaasjes zijn in bio-plastic verpakt.



**CRUYDHOF**

## BIOLOGISCHE ALCOHOL

Alcohol (ethanol) heb je in vele verschillende kwaliteiten en prijzen. Het allerbeste is om een biologische alcohol te gebruiken. Biologische alcohol is duurzaam en zuiver. Bij de productie van de grondstoffen en voor de vergisting om alcohol te produceren zijn geen kunstmest en bestrijdingsmiddelen gebruikt. Alcohol heeft een ontsmettende werking en kan handig zijn in de kraamtijd om bijvoorbeeld de bacteriën van een thermometer af te poetsen. [cruydhof.nl](http://cruydhof.nl)





ECOLOGISCH

### Big shopper

Een mooie duurzame tas van biologisch katoen met het groene logo van Dalalou erop. De shopper is te gebruiken als babyverzorgingstas, boodschappentas, sporttas, opbergtas, etc. Ga je (onverwachts) naar het ziekenhuis? Dan is dit ook een prima 'vluchtstas' om je spullen mee te nemen! Geleverd door [dutchpromobags.nl](http://dutchpromobags.nl)



# Ons natuurlijke Kraampakket Luxe

WAT ZIT ER BOVENOP HET STANDAARD EXTRA IN?

Ook vegan pakketten verkrijgbaar! Zie onze [website](http://website)



VOOR BAD EN THEE

### POST-PARTUM BIOLOGISCHE KRUIDENMIX

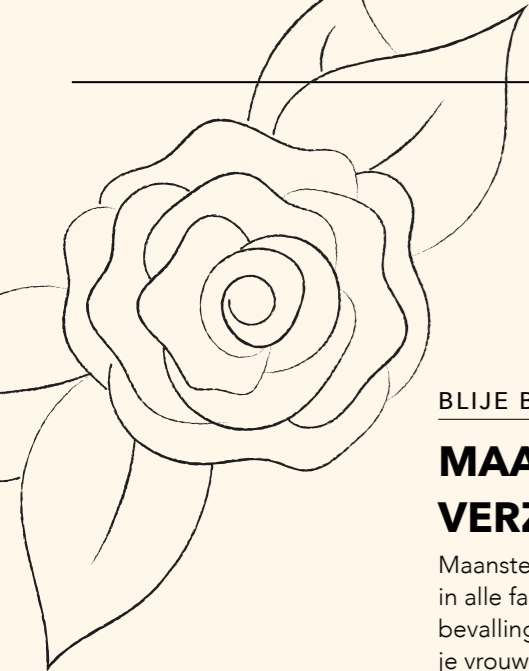
Biologische kruidenmix voor een genezend en helend bad, speciaal voor na de bevalling. Met o.a. goudsbloem, lavendel en kamille. De juiste kruidenmix bevordert de genezing en helpt ontspannen! Je kunt met dit zakje van 40 gram kruiden minstens 4 baden maken. Ook bedoeld om thee van te zetten (een heleboel potten). [ophetgevoel.nl](http://ophetgevoel.nl)

MENSENKIND

### Biologische babymassageolie

Helemaal puur dus heel geschikt voor het huidje van je baby! Deze biologische olie is samengesteld door verloskundigen van holistisch **geboortecentrum Mensenkind** en heerlijk zacht in gebruik.





BLIJE BOEDDHA

## MAANSTEEN MET VERZILVERDE KETTING

Maansteen is bij uitstek ondersteunend in alle fases van de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Het kan je helpen je vrouwelijke kracht te ervaren en staat er om bekend dat het de creativiteit en emotioneel evenwicht stimuleert.  
[blijeboeddha.nl](http://blijeboeddha.nl)



POLDERKOL

## Biologische moederkruiden

Moederkruiden met o.a. vrouwenmantel, braamblad en anijs. Deze kruidenthee is gemaakt van diverse soorten kruiden van biologische teelt of verzameld in natuurgebied. De kruiden zijn op ambachtelijke wijze geogst en verwerkt. Ze zijn grof gesneden waardoor veel van de werkzame stoffen bewaard zijn gebleven. Van de **Polderkol**.

JETPAQ

## WOLLEN MUTSJE EN ROMPER

Super schattig, zacht en fijn strikmutsje & romper gemaakt van wol en kunstzijde (houtvezels). Duurzamer & diervriendelijker dan een wol/zijden variant. En nog heerlijk zacht en goed wasbaar ook! Van het geweldige merk **Jetpaq.com**



WASBARE MERINOWOL

## Hennepfleece bio zoogcompressen

Deze heerlijke, zachte zoogcompressen (4 stuks, handgemaakt) met groot absorptievermogen bestaan uit 100% Oeko-tex gecertificeerd merinowol en bamboe-hennepfleece. Merinowol is geschikt voor de gevoelige huid. De stof neemt veel vocht op en heeft een goede temperatuurregulatie. Bamboe-hennep fleece absorbeert veel vocht. Wasadvies: merinowol is zelfreinigend, dus het product hoeft niet vaak gewassen te worden. Alleen geschikt voor de handwas, eventueel in combinatie met een wolwasmiddel. [doulanoord.nl](http://doulanoord.nl) Vegan? Dan krijg je een van bamboe en hennep fleece.



"Als doula werk ik op een zorgzame en liefdevolle manier. Ik vind het belangrijk dat ouders echt achter hun keuze staan en deze bewust maken. Niet vanuit angst, maar volledig vanuit hun eigen kracht en vertrouwen. Al jarenlang had ik borstvoeding gegeven. En nooit bedacht om iets anders te gebruiken dan wegwerp zoogcompressen. Tot ik een trainingsdag had van mijn doula opleiding. En erachter kwam dat ik zoogcompressen was vergeten. In de winkel zag ik wasbare liggen: die zou ik nemen! Ik weet niet wat er in zat aan materiaal, maar het werd heel vies als het nat werd. Een soort korrelige substantie. Dat moest ook anders kunnen. De eerste compressen maakte ik van bamboe en hennep. Moeders uit de buurt die borstvoeding gaven wilden ze wel uitproberen en waren onwijs enthousiast. De wollen compressen werden nog beter ontvangen. Nu verkoop ik ze op markten in de buurt, op internet en dus binnenkort in het luxe kraampakket. Ik vind het zo leuk om met zoiets kleins en simpels bij te dragen aan een beter welzijn voor mens en aarde. In het ontwerpen en maken kan ik mijn creativiteit kwijt, iets wat ik wel eens mis nu ik niet meer in het onderwijs werk. Ik wens je een fijne borstvoedingstijd!" Doula Noord

# Extra gratis cadeautjes!

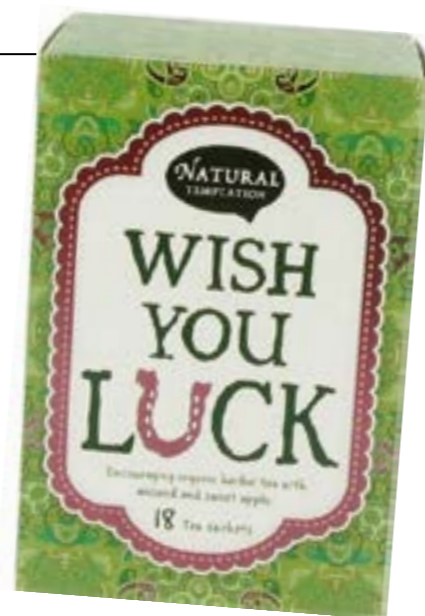
IN DE KRAAMPAKKETTEN EN CADEAU PAKKETTEN ZITTEN DEZE MOOIE EN SPECIALE CADEAUTJES!



JETPAQ

## WOLLEN MUTSJE

Super schattig, zacht en fijn strikmutsje gemaakt van wol en kunstzijde (houtvezels). Dit mutsje is duurzamer & diervriendelijker dan een wol/zijden mutsje dat ook veel wordt gebruikt in de kraamtijd. Een wollen strikmutsje is een must voor de newborn, je nieuwe baby. Van het geweldige merk **Jetpaq**.



NATURAL TEMPTATION

## Biologische theeën

Twee proefzakjes van de heerlijke biologische thee van Natural Temptation: Wish you luck en Pretty Pure. De theeën van Natural Temptation zijn biologisch en hebben een achterliggende boodschap en vooral een bijzondere herkomst. De ingrediënten komen van fairtrade projecten. Ze komen bij de boeren en ondersteunen ze in de juiste begeleiding en praktische trainingen. Dit waarborgt een zekere toekomst voor de boeren en levert eerlijke producten op. [naturaltemptation.eu](http://naturaltemptation.eu)



MAGAZINE

## KIIND

Kiind is hét tijdschrift over natuurlijk en bewust ouderschap. Heerlijk om te lezen als je zwanger bent of wanneer dan ook. Je ontvangt een editie van dit tijdloze tijdschrift. Het bevat veel interessante en onderbouwde informatie over opvoeden en inspireert tot relaxter ouderschap, want huttenbouwen is ook opvoeden! [kiind.nl](http://kiind.nl)



**KRUIDENTHEE**

**KAMILLETHEE VAN EKOPLAZA**

Deze kruidenthee is gemaakt van pure kamille afkomstig uit de regio Kerala in India. Doordat deze na de oogst wordt gedroogd blijven de goede eigenschappen behouden. Kamille heeft een milde en kruidige smaak en is van nature theïne- en looizuurvrij. Bijzonder geschikt voor een heerlijk moment van ontspanning in de kraamtijd! Deze thee is gemaakt zonder natuurlijke aroma's. De doosjes van Ekoplaza huismerk thee zijn gemaakt van FSC karton en zijn volledig plastic vrij. De teatags(kaartjes) aan de theezakjes bevatten geen nietje en de zakjes zijn gemaakt van manillahennep en cellulose. Het theezakje is daardoor composteerbaar en kan inclusief teatag bij het GFT afval.

[www.ekoplaza.nl](http://www.ekoplaza.nl)



**BLIJE BOEDDHA**

**Zuiverende bergkristal**

Deze prachtige bergkristal zit als cadeautje in alle kraampakketten. Bergkristal zorgt voor zuivering en helderheid. Het reinigt, geeft energie en versterkt andere stenen. [blijeboeddha.nl](http://blijeboeddha.nl)



**OPIA**

**BIOLOGISCHE EN ALCOHOLVRIJE WIJN**

Opia is de eerste biologische alcoholvrije wijn en is gemaakt op een manier waarbij het sap niet echt wordt vergist maar door een bijzonder proces wel die smaak mee krijgt waardoor je het idee hebt dat je wijn drinkt! De wijn is ook nog eens laag in calorieën. Rond de feestdagen als extra cadeautje in een aantal kraampakketten!

[coenecoop.com](http://coenecoop.com)



**GEZOND ALTERNATIEF**

**Verantwoord tussendoortje**

In de pakketten zitten van tijd tot tijd verschillende energierepen of verantwoorde snacks in. Een gezond alternatief voor druivensuiker dat vaak wordt aangeraden. Bijvoorbeeld een heerlijk Vanille Bar van **Roo'bar**, van Lids of Miss fruitcake.



**SUPERFOODMARKET**

**MAGNESIUMVLOKKEN**

Veel zwangeren hebben een tekort aan magnesium en nemen eigenlijk te weinig rust. deze magnesiumvlokken slaan twee vliegen in 1 klap. De magnesiumvlokken voor een voetenbadje geven je een heerlijk momentje van rust en een magnesiumboost. Oh zo belangrijk voor een gezonde ontwikkeling van je kindje en je energie-level. Aangeboden door **Superfoodmarket**.



**KAATJE KATOEN**

**Zachte en wasbare billendoekje**

Heerlijke zachte doekjes om het gezichtje of plakkerige handjes en/of billetjes van je kind mee schoon te maken. Superabsorberend door de bamboe/katoen aan de ene kant en lekker zacht door de microvezel aan de andere kant. Dat maakt deze wipes extra fijn in gebruik, ook bij pasgeboren baby's. Geschikt voor alle huidtypen. Als cadeautje een wasbaar billendoekje uit de Billiesbox! [kaatjekatoen.nl](http://kaatjekatoen.nl)

Benieuwd naar onze cadeaupakketten? Blader dan naar p. 24!

# Je baby dichtbij

WAAROM ZOU JE JE KINDJE WILLEN DRAGEN, JE HEBT TEGENWOORDIG TOCH ALLEMAAL EEN SUPERHIPPE EN LUXE KINDERWAGEN? DRAGEN HEEFT ME ER VOORDELEN DAN ALLEEN ALS VERVOERSMIDDEL. DOOR JE (PASGEBOREN) BABY BIJ JE TE DRAGEN PAK JE METEEN EEN PAAR BELANGRIJKE BASISBEHOEFTE VAN JE KLEINTJE MEE.

## EEN LOGISCH GEVOLG OP DE ZWANGERSCHAP

Negen maanden lang heb je je kindje heel dicht bij je gedragen. Het werd continu voorzien van warmte en voeding en viel heerlijk in slaap bij het ritmisch gebonk van je hart en in de deining van je bewegingen. Eenmaal geboren zijn die behoeften niet anders. De basisbehoefte van een baby bestaan uit voeding, veiligheid, warmte en geborgenheid. Anders dan baby's van andere zoogdieren zijn mensenbaby's die eerste tijd enorm afhankelijk van hun moeder.

Zij hebben hun moeder nodig om regelmatig kleine slokjes suikerrijke moedermelk te drinken om hun hersentjes optimaal te ontwikkelen. Zij hebben lichaamscontact nodig om hun zenuwstelsel verder te ontwikkelen. En zij hebben de warmte en veiligheid van moeders lichaam nodig om te overleven. Want als ze alleen zijn, vormen ze een gemakkelijke prooi voor eventuele roofdieren. Dat er tegenwoordig geen beren en sabeltandtijgers meer rondlopen die ze op willen eten weten die kleine babietjes niet. Dit instinct zit volledig vastgeroest in onze genen. Het dragen van je baby is dus eigenlijk een heel logisch gevolg op de zwangerschap.

## COMFORTABEL DRAGEN

Dragen kan met verschillende hulpmiddelen. Vooral met draagzakken heb je nogal wat verschil tussen ergonomische en niet-ergonomische dragers. Wat houdt ergonomisch drag en precies in en hoe herken je een goede draagzak? Het belangrijkste is dat je kindje in de doek of drager zijn natuurlijke houding kan aannemen. 'Ergonomie houdt in dat

het product de veiligheid, gezondheid, comfort en doeltreffend functioneren van de mens bevordert.' Ergonomisch dragen betekent dat de manier waarop je draagt de natuurlijke houding van de baby respecteert en de ontwikkeling van je kindje bevordert. Dat betekent concreet dat:

- Je kindje rechtop, op kusjeshoogte zit.

- Je kindje met het gezichtje naar jou toe gericht is.
- Je kindje van knie tot knie ondersteund is.
- Je kindje met de knietjes hoger dan de billetjes, in de zogenaamde 'M-houding' zit.
- Je kindje het ruggetje licht gebold heeft en het nekje goed wordt ondersteund.



Foto **Moeder Natuurlijk**

# Samen slapen maakt niet afhankelijk, maar de solide basis zorgt er juist voor dat je kind op zichzelf leert vertrouwen en op eigen benen durft te staan.

- Je kindje de schouder tjes licht naar voren gebogen heeft met de handjes naast het hoofdje.

Er zijn verschillende opties om je kindje ergonomisch te dragen. Zowel met een ergonomische drager als met een draagdoek kan je je kindje op verschillende manieren veilig en comfortabel bij je dragen. Wil je weten welk systeem het beste bij jou en je kindje past? Dan is het raadzaam om een geschoolde draagconsulent te raadplegen. Zij kan je helpen het best passende systeem te vinden en je leren het goed te gebruiken, zodat jij en je kleintje optimaal kunnen genieten van de nabijheid.

## SAMEN SLAPEN

In tal van andere culturen is het heel gebruikelijk, met de hele familie bij elkaar slapen. In 1 hut of zelfs in 1 heel groot bed. Meer dan 90% van de wereldbevolking slaapt samen met zijn kinderen en dit is niet alleen om praktische redenen!

In onze westerse maatschappij was het tot nog niet zo heel lang geleden ook helemaal niet raar dat gr kamer. Naast dat dit praktisch was in verband met de schaarse ruimte, heeft dit nog veel meer voordelen.

De mens is een groepsdier en vindt het over het algemeen prettig om zich in de buurt van soortgenoten te bevinden. Zeker op een kwetsbaar moment, zoals tijdens de slaap, voelt het veilig als je niet alleen bent. Voor kinderen geldt dit al helemaal, ze zijn nog klein en kwetsbaarder en ze hebben een sterke aangeboren intuïtie en instincten. In de

nabijheid van soortgenoten, zoals papa en mama, maar ook broertjes en zusjes, heb je bescherming en ben je veilig(er)!

## ONTSPANNING

Samen slapen helpt bij kleine baby's en kinderen om de ademhaling en lichaamstemperatuur te reguleren. De nabijheid stimuleert de hechting tussen moeder en kind en door de sterkere verbinding verloopt de borstvoeding vloeier. Doordat de moeder haar baby nabij heeft kan ze meer ontspannen slapen, ze hoeft niet hyperalert te zijn om behoeften van haar kind, dat een eind verderop ligt, op te merken. Ze merkt met haar baby naast zich veel sneller op dat haar baby iets nodig heeft en kan daar vlug en accuraat op reageren. Ook de vader, als natuurlijke beschermer, zal meer ontspannen kunnen slapen als zijn baby dichtbij is. De baby is veilig binnen zijn reikwijdte. De energetische verbinding tussen de net-geboren baby en moeder (en vader) is heel sterk. Het is dus helemaal niet vreemd als je niet graag 'gescheiden' wordt van je baby en er dus liever voor kiest om de baby heel dichtbij je (in bed) te houden!

De zachte geluiden van een ander in de buurt, zoals de regelmatige en ontspannen ademhaling, werken naast lichamelijk ook on(der)bewust door. Je hoeft bijvoorbeeld minder alert te slapen, als je met meerdere tegelijk bent om gevaar op te merken. Hoe meer ontspannen je kunt slapen, hoe meer je uitgerust raakt en hoe beter je lichaam kan regenereren, zichzelf kan herstellen. Daar is dan vanzelfsprekend

meer energie voor. Je wordt daardoor letterlijk ook fitter wakker.

Het gevoel van veiligheid draagt bij aan de groei van het zelfvertrouwen. Samen slapen maakt niet afhankelijk, maar de solide basis zorgt er juist voor dat je kind op zichzelf leert vertrouwen en daardoor op eigen benen durft te staan. Dit geldt overigens ook voor jezelf!

Kleine kinderen, maar ook grote mensen kunnen dus over het algemeen veel meer ontspannen slapen als ze in de nabijheid van elkaar zijn.



## PRAKTISCH

Daarnaast is het vaak ook erg praktisch. Als je net bevallen bent moet je lichaam ook bijkomen en kan het wel wat rust gebruiken, door je baby bij je in bed te houden hoeft je niet telkens het bed uit en je baby op te tillen uit het wiegje. Dat heeft meteen als voordeel dat je zelf kunt blijven liggen en dus meer kunt uitrusten en slapen. Andersom is het voor de baby ook heel fijn om bij z'n mama (en papa) te mogen liggen. Hij ruikt, hoort, proeft je heel dichtbij. De baby heeft net 9 maanden in je buik gezeten en kent de wereld nog niet anders dan



## REDENEN OM TE DRAGEN

- Je hebt je handen vrij voor (huishoudelijk) werk of e et bevordert de interactie en daarmee de hechting tussen ouder en kind.
- Een baby voelt zich veilig tijdens het dragen.
- Dragen biedt troost.
- Dragen biedt de baby een veilige deelname aan het sociale leven.
- Dragen stimuleert de ontwikkeling van de hersenen.
- Dragen stimuleert de ontwikkeling van het evenwichtsorgaan.
- Dragen stimuleert de taalontwikkeling.
- Tijdens het dragen "trainen" baby's op een veilige manier spieren die zij voor andere ontwikkelingen nodig hebben.
- Dragen voorkomt verdere ontwikkeling van een voorkeurshouding en een afgeplat achterhoofdje.
- Dragen in de juiste houding voorkomt (verdere) ontwikkeling van heupdysplasie.
- Dragen biedt verlichting bij darmkrampjes en reflux.
- Doordat een baby tijdens het dragen continu lichamelijk gestimuleerd wordt krijgen ze continu ademprikkels en is de kans op apneu wiegendood beduidend kleiner.
- In de juiste houding gedragen zal een kindje in de doek hetzelfde vertrouwde, geborgen gevoel hebben als toen hij nog in je buik zat.
- Baby's die gedragen worden huilen aanzienlijk minder dan baby's die niet gedragen worden.
- Met een kind in een draagdoek kom je overal.
- Het is ook nog eens gewoon ontzettend gezellig!

A newborn baby has only three demands. They are: Warmth in the arms of its mother, food from her breasts, and security in the knowledge of her presence.

Breastfeeding satisfies all three.

- Grantly Dick



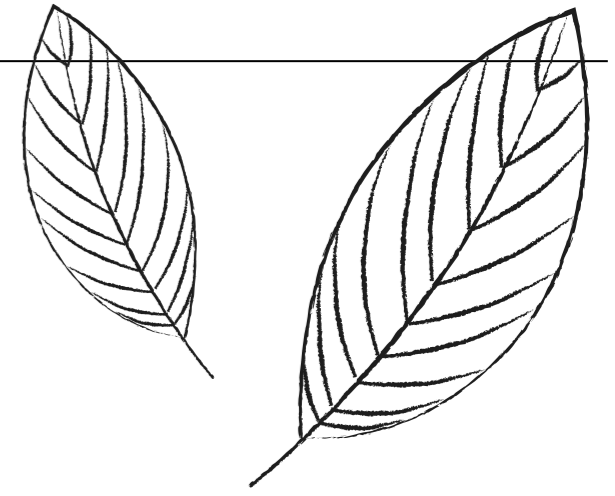
Foto Draagemmie

vastgeplakt aan z'n mama. De instincten van de baby sluiten hier op aan, een baby kan niet overleven in z'n eentje en zal een alarmsignaal afgeven als hij z'n mama of papa niet heel dichtbij voelt, het is dan immers onveilig voor de baby!

Omdat de laatste paar generaties hier in onze westerse samenleving meer 'luxe' tot hun beschikking kregen, in de vorm van ruimere huizen, kleinere gezinnen, andere inkomstenverdeling, is het bij velen van ons gebeurd dat we deze natuurlijke vorm van slapen in de

loop van ons leven (vaak al gedwongen-vanaf vroeg in onze kindertijd) vaarwel hebben gezegd. We zijn aangeleerd om alleen in een bed en alleen in een ruimte te slapen. Dit wil echter niet zeggen dat we ook onze instincten hebben verloren. Logeerpartijtjes zijn, zoals het woord al zegt, eigenlijk altijd een feestje, als de hechting goed gelukt is. En ook als we groter zijn vinden we het meestal ook fijner om samen te slapen met een levenspartner dan alleen.

Doordat velen van ons er niet direct



meer aan gewend zijn, kan het soms best even wennen zijn om weer terug te gaan naar de oervorm van samen slapen. De geluiden zullen je de eerste aantal nachten misschien wakker houden, ze zijn vreemd en je bent dus juist in opperste staat van paraatheid. Maar al snel zul je merken dat je de omgevingsgeluiden weer gaat herkennen als veilig, in plaats van vreemd en dus wellicht gevaarlijk. Vanaf dan zul je merken dat je echt meer ontspannen kunt slapen en meer uitgerust wakker wordt.

Kortom, samen slapen is helemaal zo raar nog niet, het heeft zelfs vele voordelen. Antropologe Jean Liedloff zegt, dat het nooit te laat is om alsnog met je kind samen te gaan slapen om zo o.a. een volwaardige hechting tot stand te brengen en het zelfvertrouwen van het kind te stimuleren.

#### BORSTVOEDING

Er valt een heleboel over borstvoeding te zeggen, maar dat het op allerlei gebieden het beste voor je kind en jezelf is, daar kunnen we niet onderuit. Bovendien hebben we die melkklieren niet voor niets gekregen van moeder natuur. Je kind krijgt hiermee het beste van de natuur. Het is dus wenselijk om je kind zo lang als het daar behoefte aan heeft borstvoeding te geven. Wetenschappelijk onderzoek toont aan de natuurlijke speenleeftijd 4 tot 7 jaar is. De World Health Organization raad tenminste 2 jaar aan.

De borst is gemaakt voor borstvoeding en één van baby's eerste instincten is het zoeken naar mama's borst. Prachtig toch?

#### WONDER UIT DE NATUUR

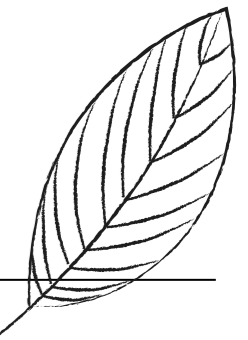
Borstvoeding verandert voortdurend van samenstelling en is altijd aangepast aan de behoeften van je baby. Door het snuffelen aan je baby, het aanraken van je baby en kusjes geven aan je baby,

pikt jouw lichaam stofjes op van je baby. Jouw lichaam reageert hier meteen op door de samenstelling van de borstvoeding precies af te stemmen op wat je baby nodig heeft. Ook het speeksel van de baby als 'ie jouw borst in z'n mond heeft, geeft signalen af aan jouw lichaam en werkmogelijk te maken. En jouw anti-stoffen komen ook in de borstvoeding bij je baby, waardoor hij goed beschermd is.

Onze baby's worden hulpbehoevend geboren, ze kunnen nog niet meteen 'op eigen benen staan' en zichzelf redden. We leggen ons jong ook niet in een verborgen nest terwijl we zelf gaan jagen en verzamelen.

Natuurlijk gezien is de mens een 'draagdier'. We nemen onze jongen mee op de heup (je heupbot is daar helemaal voor gevormd!), waardoor er voortdurend huid-op-huid contact is én de mogelijkheid om te drinken! Onze borstvoeding is hier dan ook op afgestemd. De melk van dieren die hun jongen verstoppen bevat veel vetten, zodat de jongen lang een verzadigd gevoel hebben en niet zomaar gaan schreeuwen terwijl de mama nog niet in de buurt is en roofdieren ze zomaar kunnen opmerken. De melk van 'vluchtters', zoogdieren die meteen op eigen benen kunnen staan en zichzelf in veiligheid kunnen brengen in geval van gevaar, bevat juist veel eiwitten dat weer heel goed is voor de spierontwikkeling. En de melk van draagzoogdieren, zoals wij mensen, bevat dan weer relatief veel koolhydraten die helpen bij de groei en ontwikkeling van de hersenen en is licht verteerbaar.

Maar dat is helemaal niet erg, want doordat de baby voortdurend bij de moeder is, kan het telkens kleine hoeveelheden drinken! Wees dus niet ongerust als je baby elk kwartier een paar slokjes wil drinken, dat is natuurlijk gezien hoe het hoort. Borstvoeding is dus super-ingenieus! En de natuur heeft ook hier weer geen half werk geleverd.



# Cadeaupakket Zwanger

DIT ZWANGERSCHAPSVERWENPAKKET IS PERFECT OM TE GEVEN TIJDENS EEN MOTHER'S BLESSING OF BABYSHOWER! HET ULTIEME VERWENPAKKET ZIT BOORDEVOL PRACHTIGE NATUURLIJKE PRODUCTEN, DIE HEERLIJK ZIJN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN JE VOORBEREIDEN OP EEN PRACHTIGE GEBOORTE. OOK OM JEZELF CADEAU TE DOEN EN JE ZWANGERSCHAP TE VIENEN.



## **Maansteenhangar met verzilverde ketting van Blij Boeddha**

Maansteen is bij uitstek ondersteunend in alle fases van de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Het kan je helpen je vrouwelijke kracht te ervaren en staat er om bekend dat het de creativiteit en emotioneel evenwicht stimuleert.

## **Magnesiumvlokken (300 ml) van Naturea bij de Superfoodmarkt**

Pure magnesium om lekkere voetenbadje mee te maken en je magnesium op peil te houden.

## **Zoogcompressen (26 stuks) van Natracare**

Zachte biologisch katoenen zoogcompressen bij eerst lekkende borsten.

## **Mooie A5 kaart met prachtig gedicht 'Voeden' van Lentezoet**

De prachtige gedichten van Lentezoet zullen je een glimlach op je mond doen toveren en je herinneren aan dierbare momenten.



## **Biologische mama verwenolie (50 cc) van Geboortecentrum Menschenkind**

Voedende olie om je buik tijdens zwangerschap mee in te smeren en soepel te houden. Ook te gebruiken tijdens bevalling en kraamtijd voor in masseren van lichaam.

## **Biologische perineumolie (50 cc) van Geboortecentrum Menschenkind**

Voedende olie voor het masseren van het perineum om dit gebied soepeler te maken met amandelolie en teunisbloemolie.

## **Kruidenthee mix speciaal voor zwangerschap (25 gram) van Praktijkmama**

Voedende, zuivere en ontspannende theekruidenmix met o.a. brandnetel, framboosblad, roos, calendula, venkel en sinaasappelschil.



# Cadeaupakket 90 dagen

DIT PRACHTIGE PAKKET IS HÉT CADEAU OM JEZELF EN JE BABY IN DE KRAAMTIJD TE VERWENNEN OF ALS CADEAU OM AAN DE KRAAMVROUW TE GEVEN. EINDELIJK EEN KRAAMCADEAU WAAR DE KERSVERSE VROUW ÉCHT BLIJ VAN WORDT!



**Een selenieten-hart circa 7 cm breed van Blij Boedha**  
Seleniet is een steen met een hoge trilling en zuiverende werking. Overtollige ballast kan makkelijker worden losgelaten en werkt stimulerend bij borstvoeding en voeden van je kindje.

**Mooie A5 kaart met prachtig gedicht 'Voeden van Lentezoet'**

De prachtige gedichten van Lentezoet zullen je een glimlach op je mond doen toveren en je herinneren aan dierbare momenten.

**Wasbare billendoekjes 6 stuks van Kaatje Katoen**

Duurzaam en zacht in gebruik, voor billetjes en snoetjes. Te gebruiken met water en/of een verzorgende lotion of olie.



**Een wolzijden strikmutsje maat 43/45 (iets groter dan new-born) van Popolini**  
Zacht mutsje van wol en zijde om je baby te beschermen tegen prikkels en warm te houden, ook als het al iets groter is (+/-4 weken).

**Biologisch potje Puur en Vet (50 ml) van Op het gevoel**  
Een eerlijke, natuurlijke, veelzijdige en biologische pot vet met sheabutter, amandelolie, cacao boter en kokosolie (vegan). Multi-inzetbaar voor o.a. rode billetjes, wondjes, tepels etcetera!

**Biologische babymassageolie (50 cc) van Geboortecentrum Mensenkind**  
Voedende olie voor het masseren van je baby.

**Borstvoedingsmixthee +/- 30 gram van Praktijkmama**  
Voedende, zuiverende en lactatie bevorderende thee kruidenmix met o.a. brandnetelblad, framboosblad, vrouwenmantel, alfalfabladd, gezegende distel, fenegriekzaad, hibiscus en lavendel.

**Prachtige wollen, hennepfleec wasbare zoogcompressen van Doula Noord**  
Heerlijk zachte zoogcompressen met groot absorptievermogen, 4 stuks geel en grijs van 100% natuurlijk materiaal.





# Art to remember

TEKENINGEN DOOR NICOLE WEGMAN

Deze momenten zou je wel  
voor altijd willen vastleggen  
om nooit meer te vergeten



Je kent ze wel, die momenten dat heel even alles klopt. Zodra je moeder bent, vormen deze momenten zich best vaak. Hoe dat komt? Misschien omdat je trots bent op jezelf. Op je kind. Op het leven.

Deze momenten zou je wel voor altijd willen vastleggen om nooit meer te vergeten.

Nicole Wegman kan dit moment geïnspireerd op die ene foto, vastleggen in een persoonlijk kunstwerk. Jouw eigen portret als een dierbare en bijzondere herinnering vormgegeven in een uniek schilderij! We zijn ontzettend trots dat we een paar van haar prachtige tekeningen in Yippie! mogen opnemen!



Een blijvende herinnering in de vorm  
van een unieke portrettekening of  
bronzen beeldje, speciaal voor jou



Nicole Wegman van  
Art to Remember  
legt jouw dierbaarste  
geluksmomenten -zoals  
een zwangerschap-  
vast in een persoonlijk  
kunstwerk. Een  
blijvende herinnering  
in de vorm van een  
unieke portrettekening  
of bronzen beeldje,  
speciaal voor jou.  
Zo zijn je bijzondere  
momenten voor altijd  
zichtbaar en tastbaar.  
Daarnaast maakt ze in  
het thema "Ode aan  
de Vrouw" nog meer  
mois.

Originele werken en  
limited prints zijn te  
koop in de webshop:  
[nicolewegman.nl](http://nicolewegman.nl)

E-mail:  
[arttoremember@  
nicolewegman.nl](mailto:arttoremember@nicolewegman.nl)

Wil je haar volgen op  
instagram?  
[art\\_to\\_remember\\_by\\_nw](https://www.instagram.com/art_to_remember_by_nw)





# Elf Geheimen

VOOR EEN ZACHTE GEBOORTE

GEFELICITEERD DAT JE JEZELF  
EEN ZACHTE GEBOORTE GUNT.  
HIERMEE HEBBEN JIJ EN JE BABY  
DE GROOTSTE KANS OP EEN START  
VOOR JOU EN JE BABY.

Onze missie is om met onze natuurlijke kraampakketten en producten zoveel mogelijk ouders en babies te ondersteunen in een natuurlijke en prachtige start.

In onze maatschappij zijn we soms ver afgeraakt van onze natuur door de vele prikkels om ons heen, waardoor bevallen niet altijd meer gaat zoals we zouden willen. Hoe kun je ervoor zorgen dat je een zo ontspannen mogelijke bevalling krijgt? We delen hieronder de 11 belangrijkste 'geheimen'!

### 1. VERTROUWEN

Ons lichaam is van nature gemaakt om zich voort te planten en dus ook om te bevallen.

Even puur vanuit de natuur bekeken: Je lichaam heeft het voor elkaar gebokst om een eitje te laten springen, de bevruchting plaats te laten vinden, het beginnende vruchtje te laten innestelen in je baarmoeder, hartactiviteit opgang te brengen, alle celdelingen perfect te laten plaatsvinden; je baby te maken en laten groeien vanuit zo ongeveer helemaal niets. Dit is echt een heleboel werk waar je lichaam al maanden mee bezig is en veel energie in heeft gestopt. Je lichaam en baby bereiden zich ook al die tijd al voor op de geboorte.

Zoals we best wel weten zit de natuur doorgaans erg goed in elkaar en kunnen we er vanuit gaan dat jij voortreffelijk in staat bent om je kindje straks te gaan baren. Dat het na zo ontzettend veel en knap werk, energie en tijd alsnog misgaat is echt een hele kleine kans, vooral als je vertrouwen in jezelf hebt. Hoe verder je zwangerschap vordert, hoe waarschijnlijker dat alles goed afloopt.

Het is dus ontzettend belangrijk dat je tijdens de geboorte ook dat vertrouwen in jezelf, je lichaam en je baby hebt. En dat je mensen bij je hebt die óók dat vertrouwen hebben, in de natuur én in jou.

### 2. ONTSPANNING

Een goede toestroom van hormonen vormt de basis voor een goede

ontsluiting, ofwel voor het openen van je lichaam, en het op gang komen en blijven van de weeën. Om je lichaam en de hormonen zo optimaal mogelijk hun werk te laten doen, kun je het best een sfeer creëren waarin jij je veilig voelt en waarin je je dus kunt ontspannen.

Wanneer je lichaam kan doen wat het moet doen, komen er lichaamsstoffen vrij die pijnstillend en concentratie verhogend zijn. Hierdoor ben je ook weer beter in staat om je te blijven ontspannen en zonder verzet vordert de ontsluiting van je lichaam veel vloeiender.

Je kunt er van alles aan doen om jezelf te laten ontspannen: je laten masseren, een warm bad of warme douche nemen, fijne muziek opzetten en vooral alles wat JIJ maar prettig vindt!

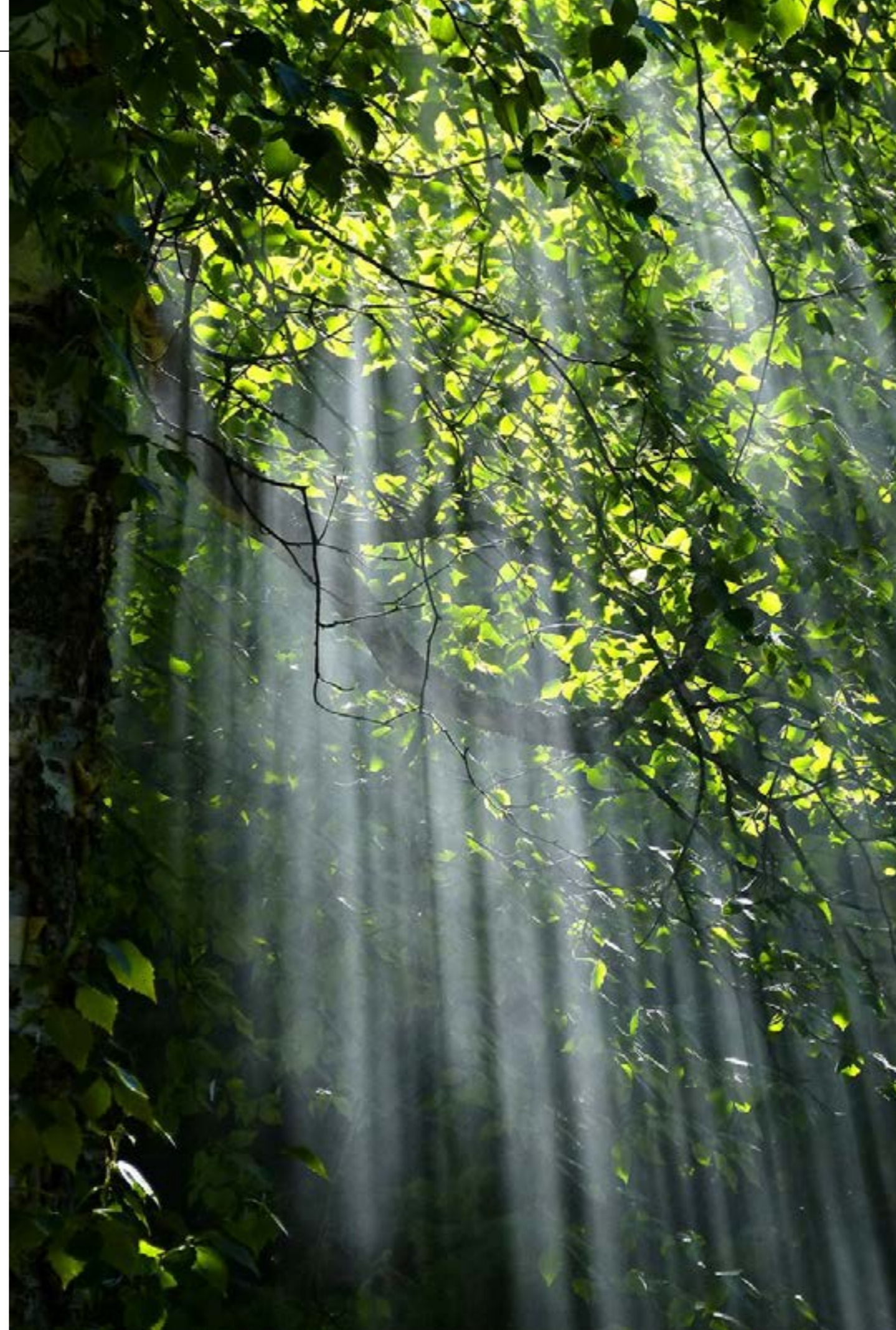
Je geboortepartner, verloskundige en eventueel een (a)doula kunnen een grote steun voor je zijn. Je geboortepartner omdat hij of zij dichtbij jou staat en dichtbij jou is. Je verloskundige en doula omdat zij ervaring hebben waar het gaat om baren, en je kunnen aanmoedigen en helpen daar waar jij er behoefte aan hebt.

### 3. PIJN HERDEFINIËREN

In onze maatschappij heerst nog steeds de algemene opvatting dat een bevalling heel veel pijn doet. We krijgen dit vaak ons hele leven te horen. Maar het hóeft niet altijd heel veel pijn te doen!

Je lichaam is er, natuurlijk gezien, voor gemaakt om zich voort te planten en baby's te baren. En er zijn genoeg vrouwen, in andere culturen maar óók in onze cultuur, die minder tot zelfs weinig of geen pijn ervaren bij de bevalling en geboorte van hun baby. Als we weten en geloven dat deze ervaring ook pijnloos kan, dan is de kans groter dat ons dat ook werkelijk lukt.

Een minder pijnlijke of zelfs pijnloze bevalling hangt veelal samen met de mate van ontspanning om je lichaam te laten doen wat het moet doen, zonder je ertegen te verzetten of daardoor te verkrampen. Er zijn veel technieken om dit te oefenen zoals meditatie, hypnobirthing,



yoga, orgasmic birthing, etcetera.

Tijdens een natuurlijke bevalling zal je lichaam er harder dan ooit voor zorgen dat alle systemen gaan werken. Elk deel van je lichaam zal volledig worden geactiveerd. En dit zal leiden tot gewaarwordingen die veelal nieuw voor je zijn, die je nog niet eerder hebt ervaren.

Natuurlijk zul je de weeën voelen in je lichaam. Dit is logisch; weeën zijn golven en bepaalde spierspanningen in je lichaam die vanzelf gebeuren en die ervoor zorgen dat je lichaam zich opent en de baby naar buiten wordt geduwd.

Het is belangrijk om te begrijpen wat er gebeurt in je lichaam tijdens de geboorte. Je baarmoeder trekt ritmisch samen en ontspant zich vervolgens weer. De weeën nemen toe in kracht en intensiteit totdat je baby geboren is. Wanneer je daarin mee kunt gaan en je eraan kunt overgeven, in plaats van ertegen te verzetten, zal dit je lichaam helpen om alles soepeler te laten verlopen. Stoffen in je lichaam komen makkelijker vrij, de ontsluiting verloopt vloeiender en jij bent zelf beter in staat om je te concentreren waardoor je als het ware in je eigen bubbel komt die ervoor zorgt dat je staat van bewustzijn is afgestemd op de fases waar je doorheen gaat tijdens de bevalling en geboorte.

Langzaam wordt je baby beetje bij beetje naar buiten geduwd. En zolang je ontspannen bent, zal je lichaam zijn werk blijven doen en zul je dit ervaren als een zeer sterke, stevige druk. Maar als je op deze sensaties reageert door spanning of verkramping, dan zal je lichaam proberen om je te helpen door met je te communiceren

*Dansen brengt je  
fysiek en gevoelsmatig  
dichter bij jezelf*

# Zie voor je hoe je lichaam zich ontspant en zich opent zoals een bloem



en een signaal van pijn af te geven om je daarmee te zeggen: Hey stop daarmee!! Ik kan mijn werk niet goed doen als je gaat vechten! Je lichaam probeert je te vertellen dat je moet ontspannen. Laat het maar gebeuren zoals het gaat.

Het kan een uitdaging zijn om te ontspannen met al die druk in je lichaam. Oefen hiermee.

#### 4. ZWAARTEKRACHT

In bed bevallen? Praktisch voor de gynaecologen en verloskundigen, maar voor de barend vrouw niet altijd een heel logische houding.

De meeste natuurlijke baarhouding is hurkend (zoals poepen eigenlijk ook het beste gaat) of op handen en knieën.

Om deze houdingen makkelijker te maken zijn er onder andere een baarschelp, baarkruk en bevalbad. Maar natuurlijk ook je geboortepartner en verloskundige om je letterlijk te ondersteunen

waar nodig. En elk ander willekeurig meubel of handvat dat voorhanden is om je aan vast te houden zoals jij fijn vindt.

Steeds vaker komt ook naar voren dat meer natuurlijke houdingen bijdragen aan een soepeler bevalling en minder complicaties en zelfs complicatie-oplossend kunnen zijn.

Hoe dan ook, gebruik in ieder geval die zwaartekracht, die is er niet voor niets.

De opening van je bekken is bijvoorbeeld minder ruim als je op je rug ligt. Je bekken kan zich het breedste openen als je op handen en knieën of gehurkt zit. En zoveel mogelijk doorgang helpt echt mee aan een meer soepele geboorte van je baby. Dus echt lieve vrouw, sta op! En beweeg, loop, dans, huppel! <3

#### 5. SPIRALING

Spiraling is misschien wel het meest waardevolle geheim dat we je kunnen verklappen. Spiraling is eigenlijk heel

eenvoudig: Je heupen (en je hele lichaam mag meedoen) vloeiend bewegen in cirkels. Je maakt de rondjes telkens iets groter en daarna weer telkens iets kleiner, zoals een spiraal.

Deze beweging is een erg krachtige manier om de energie door heel je lichaam te laten vloeien en zo hiermee je lichaam te laten ontspannen en alles in je lichaam met elkaar te laten samenwerken.

Je staat rechtop, voeten iets uit elkaar en met je heupen maak je spiraal-vormen. Je draait rondjes die steeds groter en dan weer steeds kleiner worden. Ook bewegen in 8 vorm (zoals een lemniscaat) geeft een dergelijk effect.

Het bewegen in spiraal of lemniscaat helpt mee om je lichaam te openen en om actief mee te doen met de golfbeweging van de weeën. Je hele lichaam kan meedoen als een soort weeëndans.

De spiraal en lemniscaat zijn beide zeer krachtige symbolen en zijn overal op de wereld en in de natuur terug te vinden.

Dansen brengt je bovendien fysiek en gevoelsmatig dicht bij jezelf en helpt je om je intuïtie te volgen en naar jezelf te luisteren.

#### 6. ADEMEN EN ONTSPANNEN

De invloed van je ademhaling bij de bevalling is niet echt geheim. Hopelijk zal elke zwangerschapsbegeleider hier het belang van onderstrepen. Ademen staat symbool voor leven en hoe bewuster we zijn van onze adem hoe meer we er aan hebben.

Tijdens het bevallen regelmatig naar je ademhaling luisteren en je er op focussen kan je rust geven en helpen ontspannen.

Bewust ademen vergemakkelijkt de bevalling. Het vermindert pijnklachten doordat zenuwcellen rustiger worden door voldoende zuurstofvoorziening. Koolzuurgas heeft namelijk ook een ontspannende werking. Wanneer we te

weinig koolzuurgas in ons bloed hebben, verkrampen onze bloedvaten en spieren. Wanneer we voldoende koolzuurgas in ons bloed bewaren, ontspannen deze juist. Dus blijf je altijd bewust van je ademhaling.

Daarnaast helpt ook de concentratie mee om makkelijker te kunnen ontspannen en focussen.

Let erop dat je niet gaat hijgen of puffen, want dan neem je juist korte ademteugen, vrij hoog in je lichaam en gaat je lichaam verkrampen. Er gaat onnodig energie verloren die je liever in je lichaam houdt. Een diepe, langzame buikademing is het streven.

Tussen de weeën door kun je op een ontspannen manier ademen door ca. twee keer zo lang uit te ademen als in. Bijvoorbeeld vier tellen inademen en acht tellen uit.

Een oefening die door veel vrouwen als prettig wordt ervaren gedurende de ontsluitingsweeën komt uit de hypnobirthing:

Adem diep, rustig en zo lang mogelijk in en visualiseer daarbij dat je je buik vol laat lopen als een opgeblazen ballon. Adem daarna rustig, krachtig en langzaam weer uit terwijl je de ballon naar beneden toe weer leeg laat lopen of rustig laat wegvliegen. Je kunt ook visualiseren dat je surft op de golf van je wee.

Je in- en uitademing zijn allebei zo lang mogelijk, ca. twintig tellen. Ze duren beide ongeveer even lang.

Focus je op deze ademhaling net zolang als de wee duurt.

Bij de laatste fase van de bevalling, de uitdrijving en geboorte, kun je een kortere, maar krachtige inademing doen en een langere rustiger uitademing naar beneden toe, met de druk mee. Neem zo vaak als je wilt adem op 1 wee. Volg je lichaam in de druk en kracht die je wilt uitoefenen.

Tussen de weeën door kun je op de ontspannen manier ademhalen, van twee keer zo lang uit als in.

Adem in en uit door je neus en lichtjes mee door je licht geopende ontspannen mond.

Houd je gezicht en met name kaken

zo ontspannen mogelijk. Laat je mond losjes een klein beetje open hangen, ook al ziet het er misschien gek uit in je beleving.

Je kaken staan in verbinding met je bekkenbodemspieren. Als je je kaken op elkaar klemt, span je je bekkenbodemspieren aan. Houd je je kaken ontspannen, dan zullen ook je bekkenbodemspieren ontspannen.

Je gezicht zo veel mogelijk ontspannen houden helpt op deze manier mee om je lichaam ontspannen te houden.

Als je je mond sluit heb je vaak eerder de neiging om je tanden op elkaar te zetten zodra je een wee voelt. Echter je lichaam zal dan ook extra verkrampen en dus pijnsignalen afgeven. Je lichaam wil vrij bewegen om ruimte te maken om de baby geboren te laten worden. Bovendien krijg je meer adem en zuurstof binnen als je je mond wat open laat.


Een open mond is een open vagina. In het Yippie! magazine vind je een ademvisualisatie-oefening te vinden van Sprankelhart.

#### 7. VISUALISEREN

Je gedachten hebben enorme invloed op je emoties en gemoedstoestand. En ook tijdens de bevalling kun je dit sterke instrument inzetten.

Wat je ook doet, vertel jezelf geen negatieve dingen tijdens de bevalling. Niet zoiets als: "Dit doet pijn", "Ik kan dit niet" of iets dergelijks dat ook maar een klein beetje angst kan inboezemen. Negatieve gedachten zullen je niet helpen ontspannen en dat is juist wat je nodig hebt zoals we ondertussen weten. Focus je dus op positieve gedachten, zoals: "Ik kan dit, ik ben krachtig", "Elke wee brengt mijn kindje dicht bij de geboorte", "Ik vertrouw op mijn lichaam en op mijn kindje", "De natuur heeft mij gemaakt om te kunnen baren". Je kunt jezelf bij elke wee voorhouden: "Weer een wee dicht bij de geboorte van mijn baby", "Weer een wee dicht bij de baby in mijn armen".

Mooie plaatjes visualiseren helpt daarbij ook. Zie voor je hoe je lichaam zich ontspant en zich opent zoals een bloem. Denk jezelf op een hele mooie



plek en voel hoe daar de zon je lichaam verwarmt. Zie voor je hoe prachtige energiekleuren door je lichaam vloeien. Visualiseer de kracht die door je lichaam beweegt en alles wat jou helpt sterk en tegelijk zacht te blijven.

Je kunt dit voor de bevalling al oefenen, door ontspannen op bed te gaan liggen en allerlei prachtige dingen voor je te zien. Zodra je werkelijk aan het bevallen bent, hoef je alleen maar terug te denken aan die mooie dingen om je lichaam weer net zo te laten ontspannen.

### 8. GELUID PRODUCEREN

Geluid dat eruit wil laten komen kan bevrijdend en ontspannend werken. Het brengt je fysiek en gevoelsmatig dicht bij jezelf.

Laat vooral gebeuren wat je lichaam aangeeft. Krampachtig zwijgen kan nooit de bedoeling zijn. Als er een wee aankomt is het heel logisch om daar geluid bij te maken, hou het in ieder geval niet in. Let wel op dat je niet te veel gaat schreeuwen. Dit kan je juist weer uit balans brengen, doordat de aandacht

teveel buiten jezelf wordt geplaatst. Ook kan schreeuwen juist veel energie en kracht kosten.

Veel vrouwen hebben veel baat bij de aandacht naar hun stem te brengen en er een soort oerzang uit te laten komen! Je moet misschien even over een drempel heen met je gekke oermoe-der-klanken, maar oh wat kan zo'n geluid je steunen! Door het geproduceerde geluid kan de energie in je lichaam makkelijk(er) stromen.

Herinner jezelf er altijd aan dat het jouw bevalling is, wat een ander ervan denkt of vindt is niet van belang. Het is belangrijk dat jij doet wat je nodig hebt om je bevalling zo prettig mogelijk te maken. Zing jouw oerbeval-lied maar als het wil komen.

### 9. ZOEK DE BALANS

Je hele lichaam is zich aan het openstellen, verzachten (het kraakbeen wordt zachter, daarom hebben sommige vrouwen last van bekkenklachten tijdens zwangerschap). Als je keihard je standpunt/wensen/behoefte moet verdedigen en eisen wilt gaan stellen werkt dat tegen je. Andersom ook: als je helemaal in het verzachtende proces zit, is opkomen voor je rechten die (onverwachts) niet uitgevoerd worden of waar geen rekening mee wordt gehouden, een stuk moeilijker omdat je er niet meer toe in staat bent. Zoek de balans. Je hebt zowel Yin als Yang energie nodig om te bevallen. Oftewel, zowel de krachtige, doelgerichte als de zachte en ontvangende energie.

Een zangeres zal geen applaus krijgen als ze haar stem niet zal laten horen. Het lukt alleen als ze vertrouwt op eigen inzicht en capaciteiten. Voor bevallen geldt dit ook. Neem de touwtjes in eigen handen om op het moment zelf te kunnen schitteren. Ga niet zonder meer akkoord met medisch of technisch ingrijpen. Want elke ingreep verstoort je natuurlijke balans en eigen kracht en daarmee ontnemen je jezelf de regie van je bevalling en de mogelijkheid om je kracht goed te benutten. Luister naar je

lichaam en je intuïtie en vraag eventueel je geboortepartner om je hieraan te herinneren. Jouw lijf is van jou!

### 10. DE GEBOORTEPARTNER

Wat een schat, die (aanstaande) vader. Maar het kan natuurlijk ook een/je vriendin, vriend of familielid zijn. Iemand die bij de geboorte dichtbij je staat en je kan steunen met liefdevolle aanwezigheid en praktische hulp. Hij of zij kan de rol van beschermer op zich nemen, rondom de geboorte, maar ook in de kraamtijd.

Hij of zij kan je tijdens de bevalling bijstaan door zachte aanrakingen, een hand om vast te houden, door massage en acupressuur. Met zijn of haar stem, door zacht in je oor te fluisteren hoe krachtig, mooi en perfect jij, je lichaam en je kindje bezig zijn, of door een concentratie-oefening voor te lezen, of iets liefs tegen je te zeggen. Door achter je

te zitten en je letterlijk te ondersteunen als je bijvoorbeeld in een hurkhouding zit of in een bevalbad ligt. En je eraan te herinneren dat jij de verantwoordelijkheid mag dragen.

In de kraamtijd kan hij of zij je helpen om zoveel mogelijk te kunnen ontspannen zodat je je kunt concentreren op je kindje, borstvoeding en je lichamelijk herstel. Hij of zij kan naar je luisteren en met je praten over de bevalling en geboorte, wat goed kan helpen bij jouw herstel en om weer een beetje te kunnen landen uit deze bijzondere en levensveranderende gebeurtenis.

Een geboortepartner uitkiezen waar je je prettig, vertrouwd en op je gemak bij voelt is dus wel zo handig. En bespreek van te voren met elkaar duidelijk wat je van je geboortepartner verwacht.

### 11. LUISTER NAAR JE INTUÏTIE

Jouw bevalling is van jou. Velen geven hun geboorte uit handen aan experts. Vertrouwen is mooi, maar het zijn wel jouw lichaam en jouw kindje die samenwerken tijdens de geboorte. En jij bent dus de werkelijke expert. Blijf naar je lichaam en je intuïtie luisteren.

Dénk niet alleen, maar véel vooral! Veilig bevallen gaat grotendeels over jezelf tot uitdrukking brengen. Jij moet het doen. En dat lukt het beste als je daarin jezelf kunt en mag zijn. Denk er over na wat dat voor jou betekent en leg jezelf geen beperkingen op. Lees boeken over zwangerschap en bevallen ter inspiratie maar maak er geen studie van. We kunnen het er over eens zijn: Bevallen doe je niet met je voorhoofdskwab. Laat je reptielenbrein z'n werk doen en schakel de rest van je hersenen uit. En hoe je dan uiteindelijk ook moge

bevallen: vertrouw het hele proces lang op je lichaam en volg haar signalen. Vergeet alle geschreven manieren van hoe-wat-waar en beval op jouw unieke wijze, zoals jouw lichaam en kindje het aangeven. Op die manier is de kans op een mooie natuurlijke bevalling en geboorte het grootst.

**Meer lezen? Online kun je ons Yippie! Magazine t.w.v. €4,95 bestellen met handige weetjes, columns, informatie over de producten, een afvalwijzer en kortingscodes. Je ontvangt 'm gratis bij je bestelling. Bestel hier jouw kraampakket, een cadeau-pakket of losse producten.**

Een zangeres zal geen applaus krijgen als ze haar stem niet zal laten horen. Het lukt alleen als ze vertrouwt op eigen inzicht en capaciteiten.

# Wist je dat...

## .... Als jij goed voor jezelf zorgt, je baby vanzelf de liefdevolle aandacht krijgt waar het behoefte aan heeft?

Als jij goed in je vel zit, lichamenlijk en geestelijk, kun je ook voorzien in de behoeftes van je baby. Niet alleen bij jou in de buik en via borstvoeding, maar ook wat betreft andere verzorging.

Goed voor jezelf zorgen, zorgt ervoor dat je dat ook weer door kunt geven. Bovendien ben je zelf ook meteen een mooi voorbeeld voor je opgroeiende kindje!



## ... Niks moet!

Het zijn jouw lichaam en jouw kindje in optimale samenwerking, luister naar je intuïtie en weet dat jij altijd zelf mag weten wat er wel en niet gebeurt! Jouw lijf is van jou.

## ... Een perineum massage olie knippen en inscheuren kan helpen voorkomen?

Het masseren van het perineum maakt de huid soepeler en bereidt de huid voor op de bevalling en geboorte. Er zijn natuurlijke perineum massageolies verkrijgbaar, bijvoorbeeld op basis van voedende amandel. In het **Zwanger-cadeaupakket** zit een pure biologische perineum-olie van Geboortecentrum Mensenkind.

## .... Afgekoelde kamillethee fijn kan zijn om mee te spoelen in de kraamtijd als je naar de wc bent geweest?

Kamille heeft een verzachtende, pijnstillende, wondgenezende en ontstekingsremmende werking. Zet pure (biologische) kamille thee, laat het afkoelen en doe het in een bakje of flesje om je mee af te spoelen na een wc-bezoek of giet het tijdens het plassen over je schaamstreek.



## ... Het uit laten kloppen van de navelstreng veel voordelen heeft voor baby en moeder??

Met het doorknippen van de navelstreng wordt je kleintje gescheiden van de placenta, die hem 9 maanden gevoed en doorbloed heeft. Bij het klaarmaken voor de geboorte stroomt er een aanzienlijk deel van het bloed van de baby terug in de placenta. Het heeft veel voordelen om dit bloed na de geboorte de kans te geven om weer terug te stromen naar de baby en de navelstreng dus goed uit te laten kloppen.

Dit heeft op zowel korte als lange termijn een positieve invloed op de gezondheid van de baby.

Vlak na de geboorte dient de placenta namelijk als een extra buffer voor het kleine babylijfje. Hormonen en andere stoffen in het bloed en lichaam van de baby kunnen gereguleerd worden via de placenta. De grotere hoeveelheid bloed die de baby tot zijn beschikking heeft, draagt ook bij aan een betere warmtehuishouding. Ook op langere termijn zijn er vele voordelen.

Je kunt er dus voor kiezen om de navelstreng pas na een aantal minuten of zelfs uren los te knippen, of helemaal verbonden te laten totdat hij vanzelf loslaat bij de navel, doorgaans na zo'n 3-5 dagen. Dit laatste heet een lotusgeboorte.

**.... Zwaartekracht een toverwoord is bij bevallen?**

Hurkend of op handen en knieën is er de meeste ruimte in je bekken waar de baby doorheen kan. Deze houdingen helpen je ook om makkelijker te bewegen waardoor er minder kans is op complicaties bij de geboorte. Ook de baby heeft meer ruimte om te draaien en bewegen waar nodig.

Een zwaartekrachtproof baarhouding kan ook uitkomst bieden bij een natuurlijke vaginale stuitbevalling. En heel logisch natuurlijk, de zwaartekracht zelf helpt ook mee om de baby de juiste kant op te sturen!

**... Je placenta erg waardevolle voedingsstoffen bevat en je hem kunt opeten?**

Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een smoothie, capsule of tinctuur. Ook kun je er een afdruk van laten maken, 'm planten en er een heilzame zalf of prachtig sieraad van maken. Vraag een placentaspecialist naar de mogelijkheden!

**.... Borstvoeding en vrouwenmantelthee mee helpen om de baarmoeder goed te laten krimpen?**

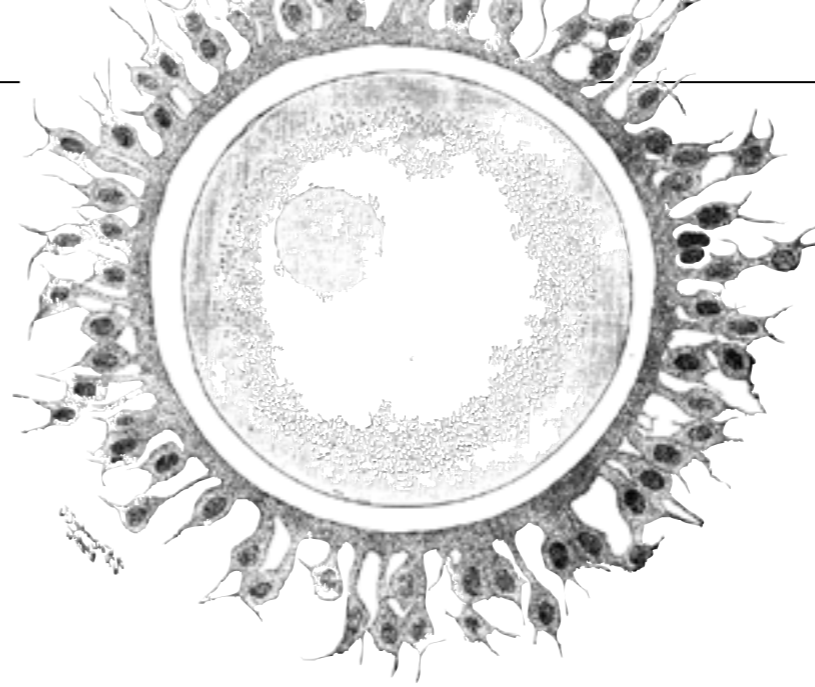
Vlak na de geboorte is je baby extra helder en alert, om z'n ouders goed te kunnen inprenten én om voor het eerst bij z'n mama aan de borst te drinken. Het drinken zorgt er bij de moeder voor dat er stoffen vrijkomen die de baarmoeder laten samentrekken. Hierdoor kan de

placenta goed los laten en rustig en natuurlijk geboren worden.

In de kraamtijd is het samentrekken en krimpen van de baarmoeder van belang om de wond die de placenta heeft achtergelaten kleiner te laten worden. Hierdoor kan de wond makkelijker helen en vermindert het bloedverlies. In het luxe kraampakket en het 90-dagen cadeaupakket zit een

**... Het natuurlijke (luxe) kraampakket ook heel goed in het ziekenhuis te gebruiken is, in tegenstelling tot wat velen denken?**

In het ziekenhuis kun je hiermee ook bewust kiezen voor de producten die je wilt gebruiken! Wat wil jij tussen je benen? En kies je voor een plastic navelklem of de baby-en milieuvriendelijke cordring?

**... De wetenschap heeft aangetoond dat iedere levende cel, dus ook een bevruchte eicel informatie uitwisselt met de omgeving, nog voor de hersenen er zijn?**

De eicellen van je moeder, dus ook het eitje waar jij uit bent ontstaan, worden al gevormd wanneer je moeder in haar moeders buik groeit! Alles wat je oma dus tijdens haar zwangerschap heeft ervaren, gevoeld en gegeten heeft, heeft invloed op het eicelletje waar jij uit bent ontstaan.

**... Het Dalalou Natuurlijk kraampakket Standaard ook verkrijgbaar is bij Ekoplaza? Je kunt 'm online bestellen en gratis ophalen bij een filiaal bij jou in de buurt.**

**En tot slotte wist je dat ...**

We heeeeeel graag feedback van je krijgen in een enquête om ons pakket nóg beter te maken? We zijn je eeuwig dankbaar!! ;) Vul de **enquete** hier in. (duurt 2-5 minuten)

Hurkend of op handen en knieën is er de meeste ruimte in je bekken waar de baby doorheen kan





VISIE VAN EEN BIOLOOG:

# NATUURLIJK MOEDEREN

WE HEBBEN VAN NATURE EEN MANIER VAN MOEDEREN ONTWIKKELD DIE VOOR ONZE EVOLUTIE OPTIMAAL IS OM ALS SOORT VOORT TE BESTAAN. DEZE MANIER IS OOK TE HERKENNEN BIJ ONZE NAASTE VERWANTEN, DE MENSAPEN, MET NAME CHIMPANSEES EN BONOBO'S.



## MOEDERMELK

Net als deze apen is bijvoorbeeld onze moedermelk zo samengesteld dat deze zorgt voor een optimale hersenontwikkeling aan het begin van ons leven (waarin onze hersenen in de eerste 3 jaar van 25% naar 90% van het volwassen vermogen groeien!). Lichamelijke groei gaat, in vergelijking met veel andere zoogdieren, relatief langzaam. Onze melk bevat veel melksuikers die regelmatig gedronken moeten worden voor een continue toevoer naar de hersenen, die dit nodig hebben om te groeien. Je ziet dan ook bij apen dat de baby's en kleine kinderen de hele dag (en nacht) door zeer regelmatig wat drinken bij hun moeder. Als er veel tijd tussen het voeden zit zorgt dit voor schommelingen in de toevoer van voedingsstoffen wat de ontwikkeling niet ten goede komt.

## OP VERZOEK

Dit geldt ook voor mensenbaby's. Het uitstellen van de voeding, voeden volgens een (onnatuurlijk) schema en snel de nachtvoedingen willen afschaffen is, dus eigenlijk niet passend bij onze natuur en onze natuurlijke groei en ontwikkeling. Regelmatig een slokje, soms wel elk uur of zelfs vaker, is een veel logischer manier en ook wat baby's zelf al aangeven bij het voeden op verzoek. Het vaak kleine beetjes drinken past ook bij ons als dragende soort. Een mensenbaby kan bij de geboorte nog niet voor zichzelf zorgen of zelf meekomen met de groep. De eerste tijd wordt het meege dragen. Het is dus de eerste tijd in constante aanwezigheid van z'n moeder en voortdurend in de buurt van z'n voedingsbron, de borst. Op deze manier kan moeder meedraaien in de groep en tegelijk voor haar baby zorgen.

De evolutie heeft het prachtig geregeld, dat de continue nabijheid van moeder en kind zorgt voor de optimale afstemming tussen beiden van de behoefte aan voedsel, veiligheid en een gezonde ontwikkeling. Deze natuur volgen is in onze cultuur lang niet meer vanzelfsprekend.

#### **DRAGEN**

Handig is ook dat we rechtop lopen zodat we onze armen vrij hebben voor de baby, want onze baby's worden zeer hulpeloos geboren. Waarschijnlijk is dit een optimalisering van het rechtop lopen (en een smallere bekkenopening) en de voordelen van het vrij hebben van onze handen. Het lopen en de handen vrij had waarschijnlijk meer overlevingsvoordelen dan op handen en voeten en je kind langer in je buik kunnen dragen.

Het oerinstinct van baby's is nog net zoals in de oertijd. Van dragen is inmiddels ook bekend dat hierdoor

een verfijnde afstemming plaats vindt tussen moeder en kind. Het stelt je baby in staat de lichaamstemperatuur, ademhaling en hartslag te regelen want dit kunnen ze de eerste tijd nog niet goed zelfstandig. Huid-op-huid contact stimuleert de productie van o.a. oxytocine, het liefdes en knuffelhormoon dat ook stress reduceert en de melkproductie stimuleert.

#### **SAMEN SLAPEN**

Als dit voor overdag geldt, dan natuurlijk ook voor 's nachts. Hoewel er in de moderne samenleving 's nachts geen

gevaarlijke roofdieren meer door onze slaapkamer sluipen is het oerinstinct van baby's nog net zoals in de oertijd. Alleen ergens liggen zonder de moeder in de buurt betekent gevaar en minder overlevingskans, daarom wordt er vaak 's nachts gehuild als de moeder niet in de buurt is. Je baby alleen in een kamer laten slapen past dus eigenlijk ook niet echt bij onze menselijke natuur. Bij ruim tweederde van de wereldbevolking slaapt het kindje bij moeder in bed, soms jarenlang.

Jammer dat onze bedden en beddengoed hier niet standaard op aangepast zijn en het zaak is om goed op de

veiligheid te letten als je kindje bij je in bed ligt.

#### **COMMUNICATIE**

Daarnaast is er natuurlijk het huilen! Meestal probeert een baby eerst op een subtielere manier duidelijk te maken dat er behoeftes zijn, maar als daar niet accuraat op gereageerd wordt, dan heeft het een felle stand, de baby gaat huilen. Een huilend kind heeft primaire levensbehoeften die dringend vervuld dienen te worden. Deze vorm van om aandacht roepen heeft zich zo ontwikkeld dat het geluid zeer stressverhogend werkt op met name de moeder en aanmoedigt om je kindje te troosten en te zorgen dat het

ophoudt. En het trekt roofdieren aan.

#### **INTUÏTIE**

De evolutie heeft het prachtig geregeld, dat de continue nabijheid van moeder en kind zorgt voor de optimale afstemming tussen beiden van de behoefte aan voedsel, veiligheid en een gezonde ontwikkeling. Deze natuur volgen is in onze cultuur lang niet meer vanzelfsprekend. Maar voel je dat alle goedbedoelde adviezen over voedingsschema's, alleen in slaap leren vallen of niet op elk huiltje reageren niet kloppen met je moederinstinct, wees dan gerust eigenwijs en vertrouw erop dat jouw oermoedergevoel echt wel weet wat jouw kindje nodig heeft!

# Natuurlijke Uitzet

VEEL UITZET-LIJSTEN  
ZIJN ER TE VINDEN  
OP HET INTERNET,  
MAAR WAT HEBBEN  
JIJ EN JE BABY NOU  
ÉCHT NODIG? IN  
WEZEN HEEFT JE  
BABY EIGENLIJK NIET  
ECHT VEEL MEER  
NODIG DAN JOUW  
LICHAAM; MELK,  
WARMTE EN LIEFDE!



ALS AANSTAANDE OUDER WIL JE JE BABY ZO GOED MOGELIJK VERWELKOMEN, MAAR HEBBEN JIJ EN JE BABY ALS DIE SPULLEN WEL ECHT NODIG? IN WEZEN HEEFT JE BABY EIGENLIJK NIET ECHT VEEL MEER NODIG DAN JOUW LICHAAM; MELK, WARMTE EN LIEFDE! WE SOMMEN HIER EEN AANTAL VAN DE BELANGRIJKSTE DINGEN OP VOOR JE KRAAMPERIODE, BEDOELD OM JE INSPIRATIE TE GEVEN, TER AANVULLING OP JOUW MELK, WARMTE EN LIEFDE! EN OM HET LEVEN GEWOON WAT MAKKELIJKER EN DUURZAMER TE MAKEN.

## KLEDING & OMKLEDEN

- Fijne, liefst natuurlijke, kleding voor jezelf, zoals wolzijde onderbroeken, hemdje, shirtjes en leggings, een voedingsbh of voedingstop.
- Een basisuitzette aan kleding van liefst natuurlijk materiaal zoals wol en zijde: 3-4 rompers, 2-3 wikkel(truitjes), 2-3 zachte, soepele broekjes of maillots, 1 strikmutsje, in de winter 1 dik(ke) vestje
- Hydrofiële luiers, minstens 8. Je kunt deze doeken voor vanalles gebruiken. Bijvoorbeeld om onder het hoofdje van de baby te leggen bij het voeden, als er dan wat melk lekt, wordt het meteen opgevangen. Maar ook om je baby af te drogen na een badje. Als spuugdoekje. Oprollen en in je draagdoek bij het nekje rollen als extra versteviging voor je net geboren baby. Ook wat XXL, ook voor later nog heel praktisch om te gebruiken.
- Een aankleedkussen met hoezen om je baby op te verschonen. Je legt een aankleedkussen meestal op een commode. In de kraamweek kun je het aankleedkussen ook op je bed leggen bij het verschonen. En later kun je hem ook gebruiken op de bank of tafel.



## Borstvoeden

- Een zacht, klein (zoutsteen) lampje voor de eerste tijd bij nachtvoedingen
- Een voedingskussen is in principe overbodig, je loopt de kans om een onnatuurlijke borstvoedingshouding aan te nemen of je baby in een onnatuurlijke houding te leggen waardoor hij of zij minder makkelijk kan aanhappen en drinken (en je zelf kloofjes kunt krijgen...) Het is fijner om je baby meteen vanaf het begin te voeden zonder 'hulpmiddelen' omdat je dan overal kunt voeden zonder extra dingen mee te nemen. Sommige zwangeren gebruiken een voedingskussen wel om te slapen wanneer ze hoogzwanger zijn, ze leggen het kussen dan tussen hun benen.
- 2 voedingsBH's van bio-katoen, deze zijn ook al te gebruiken tijdens de zwangerschap. Let wel heel goed op de maat, te kleine BH's kunnen borstontsteking veroorzaken doordat ze knellen.
- Zoogcompressen voor lekkende borsten; liefst wasbare van bio katoen of van wol, dat meteen genezend werkt bij gevoelige tepels en kloofjes of anderszins wegwerp van biokatoen.
- Vitamine K & D druppels (als je daarvoor kiest), kies in ieder geval een natuurlijke variant zonder suiker.

## Fijn om te hebben tijdens de bevalling

- Het Dalalou Natuurlijk Kraampakket (luke) natuurlijk!
- Muziek, hypnobirthing cd, mp3 van de zwangerschaps cursus die je eventueel volgde, concentratie- en hypnobirthing-oefeningen die je geboortepartner aan je kan voorlezen.
- Kaarsjes en gedimd licht, vooral 's avonds en 's nachts. Overdag zijn lichtdoorlatende gordijnen prettig, dan heb je toch (gefilterd) daglicht, maar geen inkijk.
- Een birth ball, om weeën op te vangen.
- Een baarkruk/baarschelp om met de zwaartekracht mee te bevallen. Veel verloskundigen bieden ook deze opties en nemen ze dan voor je mee.
- Een bevalbad, als je voor een watergeboorte gaat en warm water kan ook helpen om te ontspannen tijdens de weeën. Een

bevalbad is extra diep zodat je buik helemaal onder water kan. En ruim genoeg voor de verloskundige om jou te onderzoeken als dat nodig is en ook om samen met je geboortepartner in te zitten. Een bevalbad kun je huren of kopen en sommige verloskundigen en doula's hebben er eentje die je kunt lenen. Er zijn ook ziekenhuizen en geboortehotels waar een bevalbad beschikbaar is.

- Een aantal zachte handdoeken en badjas; voor als je je half uitgekleeft toch nog wilt verplaatsen of als je het koud hebt, als je in en uit de douche wilt, om op te zitten/liggen met gebroken vliezen of wanneer ze elk moment kunnen breken in de bevalling, etc.
- Comfortabele kleding die ook vies mag worden. Denk bijvoorbeeld aan een

gemakkelijk hemdje/topje wat je ook vlug en makkelijk uit kunt trekken. Dat uittrekken is fijn in de eindfase van de bevalling of meteen na de geboorte, zodat je je baby direct bloot op je borst kunt leggen. En eventueel een joggingbroek, al is het meestal al vlug fijner zonder broek/onderbroek aan. Denk ook aan kleding die je na de geboorte aan kunt doen, vlak erna en in de kraamdagen, zoals een nachthemd met knoopjes, een ruime rekbare top, liefst van natuurlijke materialen zodat je niet extra hoeft te zweten.

- Minstens 6 weken voor je uitgerekende datum beginnen met coconnen en rust nemen en je voor te bereiden op de geboorte, een levensveranderende gebeurtenis!

## SLAPEN

- Een co-sleeper of ruime en veilige plek in je bed, of een veilig babybedje met matras. Laat de baby altijd de eerste tijd bij je op de kamer slapen, zodat jullie elkaar kunnen horen en liefst ook voelen. Kies zelf wat je de prettigste manier vindt.
- Hoeslakens voor eventueel de co-sleeper of het babybed.
- Een lakentje en wollen of katoenen dekentje, om je baby mee toe te dekken. Wol helpt mee om de temperatuur te reguleren!
- Een goed passende slaapzak; deze heb je niet per se meteen na de geboorte nodig, maar na een paar weken, wanneer je baby wat beweeglijker wordt in bed. Een slaapzak is dan eventueel handig en lekker warm en je baby voelt zich er extra geborgen in.
- Kruik voor de kraamtijd; ook hoogzomer wordt je baby geboren uit een constant 37 graden warm badje en is het fijn om een kruik te gebruiken in bed. Je kan kruiken zolang gebruiken als je prettig vindt, ook na een aantal maanden kan het fijn zijn om een kruik in bed te leggen voor warmte.
- Een geschikt schapenvachtje waar je kind op kan liggen, medicinaal gelooid, zonder chemische middelen en korte haren. Een schapenvacht helpt mee om de temperatuur te reguleren en zijn weerstand te verhogen! Ook fijn voor jou tijdens de zwangerschap om op te liggen. Krijgt ie meteen alvast jouw geur.
- Een zachte katoenen draagdoek en eventueel een consult zodat je meteen precies weet hoe je hem gebruikt (is niet heel ingewikkeld en oefening baart al heel snel kunst!

Zorg dat je na de geboorte veel ruimte en tijd creert om te kunnen ontspannen rusten en te herstellen



## Verzorging

- Natuurlijke balsem of olie zoals amandelolie, wolvet of sheabutter (vegan), heilwol (voor eventuele wondjes of luieruitslag en als tepelverzorging.)
- Wasbare of ecologische wegwerpluier-tjes en eco (zelfgemaakte) (wasbare) billendoekjes voor je baby (niet nodig als je BZC\* doet)
- Zacht biologische kraam- en maandverband voor jezelf
- Een kruidenbad na de bevalling voor herstel van je lichaam en fijne ontspannen blote knuffeltijd met je baby
- Een wasemmer of tummytub, een babybadje kan ook maar geeft iets minder geborgenheid. Hoe dan ook zal je baby het waarschijnlijk fijn vinden om weer

even helemaal omhuld te zijn met warm water. Kies zelf wanneer je je baby voor het eerst wilt (laten) wassen, het hoeft zeker niet perse de eerste dagen.

- 1 à 2 keer per week is doorgaans ruim voldoende. Na een flinke poepluier is het soms wel fijn om alles schoon te spoelen/ wassen. Je kunt je baby ook altijd in je armen meenemen als je zelf onder de douche of in bad gaat, heerlijk bloot huid-op-huid. Dit laatste kan ook heel veel helpen als er problemen zijn met de borstvoeding. Gebruik liever geen zeep!
- Een luieremmer of klein prullenbakje. Handig in de buurt van de verschoonplek zodat je wegwerpluiers, -billendoekjes of -luierinleggers meteen weg kunt gooien.

**\* BZC?** Dit is de afkorting voor Baby Zindelijkheids Communicatie. Het overgrote deel van de baby's over de hele wereld draagt namelijk helemaal geen luiers. Doordat de ouders veel dichtbij zijn leren ze snel de signalen van hun baby te herkennen wanneer die zijn behoefte wil doen. En andersom leert het babytje dat bij een bepaalde houding of geluidje het voor hem tijd is om de sluitspiertje te ontspannen.



## HANDIG & PRAKTISCH NA DE GEBORTE

- Mensen om je heen die helpen met de verzorging van jou, je baby, je gezin en je huis. (de eerste weken en maanden!)
- Gezonde voeding (liefst biologisch) en drinken voor jezelf en je borsten voor je baby.
- Veel ruimte en tijd om te kunnen ontspannen, rusten en te herstellen,
- kracht op te doen, de borstvoeding te laten stromen en je op je babytje te kunnen focussen
- Een plek in je bed en/of de huiskamer voor je baby met natuurlijke materialen, zoals een schapenvachtje en een wollen deken (ook voor jezelf fijn)
- Een kastje om wat spulletjes voor je baby neer te leggen, zoals wat kleertjes, luiertjes en een verschoonkussen
- Cadeaulijstje voor kraambezoek (waar word je echt blij van?).
- Lekkere maaltijden in de vriezer of kraambezoek dat maaltijden meeneemt.

## Vervoer

- Ga je de eerste periode de deur uit met de auto, zorg dan ook voor een goed baby-autostoeltje. Een kinderwagen is in principe overbodig (tenzij je enorme rugklachten hebt) als je een of meerdere draagdoeken hebt. Wel kan zo'n wagen handig zijn om wat boodschappen in te vervoeren.
- Ga je de eerste periode de deur uit met de auto, zorg dan ook voor een goed baby-autostoeltje.
- Een kinderwagen is in principe overbodig (tenzij je enorme rugklachten hebt) als je een of meerdere draagdoeken hebt. Wel kan zo'n wagen handig zijn om wat boodschappen in te vervoeren :-).
- Een luiertas of luier-etui voor in je eigen tas. Om wat spulletjes voor

je baby mee te kunnen nemen als je op pad gaat. Je hoeft natuurlijk geen weekendtas vol mee te zeulen elke keer, maar een paar luiers, wat doekjes en een hydrofiel zijn meestal praktisch om bij je te hebben. Een simpele katoenen draagtas/tote bag werkt ook perfect.

Overig

- En denk ook eens aan tweedehands spulletjes, er is zoveel te vinden! Je kunt iets een nieuw leven geven door een likje ( **baby- en milieuvriendelijke verf** ) en prachtige spulletjes vinden met een verhaal om meteen wat karakter toe te voegen aan je uitzet. Duurzaam en ook nog eens verantwoord!

# Nele Flamang

NELE FLAMANG IS MAMA (MET EEN GROTE M) VAN LOTTE (2016). ZE HEEFT HAAR EIGEN PRAKTIJK ALS LOGOPEDISTE, IS WOORDTOVENAAR VOOR 'OERMOEDERS VAN NU' EN DROOMT ERVAN OM IETS TE KUNNEN BETEKENEN VOOR ANDERE MAMA'S.



## DRAAGKRACHT

**Eerlijk is eerlijk. We hebben allemaal onze waarheid. Ik leerde sinds kort de mijne spreken. Alsof mijn mama-kostuum me nog niet kwetsbaar genoeg maakte. Mijn waarheid volgen en spreken, hoe anders die ook is. Mijn hart neemt de leiding tegenwoordig. Het mamazijn brengt een nieuwe versie van mezelf naar boven.**

**We hebben allemaal onze waarheid.** Ik vrees dat ik mijn gematigdheid kwijt ben. Ik ga voluit voor waar ik in geloof, voor wat goed voelt. Al vind ik het innemen van die rol soms spannend. Ik ben niet het type dat graag mensen tegen de borst stuit. Een vriend zei onlangs ; 'Ik heb jou graag om wie jij bent, niet om een fase waar je in zit'. En hoewel ik betwist of dit alleen maar om een fase gaat – ik heb het gevoel dichter dan ooit bij mijn kern te komen –, geloof ik dat het dat is waar we allemaal naar op zoek zijn. Het voelen van waardering en verbinding. Kies ik nu voor minder likes op facebook sinds ik bewust mijn waarheid spreek? Het zou kunnen. We doen allemaal wat bij ons past. Of dat nu om borst- of kunstvoeding gaat, een huis-houden met veel of weinig structuur, minuten aftellen bij het huilen of toertjes rond de tafel lopen, eten a la Rapley of babycookgewijs,... Het keuzegamma is net zo groot als de verscheidenheid aan mama's, papa's en baby's. En eigenlijk is dat prima.

**Het mamazijn brengt een nieuwe versie van mezelf naar boven.** Ik zelf geloof in het maken van bewuste keuzes. Maar ook dat mes snijdt aan twee kanten. Want voor mijn hoofd soms door heeft wat mijn hart het te vertellen heeft, wringt mijn knagend gepieker zich in tranen naar buiten. Gek genoeg is het niet het onderbreken van de nachtrust, het opvangen van huilbuien of van melk die de wetten van de zwaartekracht negeert, of het in mijn blootje voeden op de badkamermat. Nee. Het is mijn strijd om mijn eigen ding te doen die soms veel energie kost. Mijn wil om te moederen 'zoals het goed voelt' in een maatschappij die hoofd boven hart stelt en al gauw zijn mening klaar heeft.

**Net zoals mijn baby, word ik sterker wanneer ik me gedragen voel.** Het voelen van steun gaat gepaard met meer draagkracht. Geen mens had ooit iets aan een oordeel, zeker een moeder niet. Het zijn de bemoedigende knikjes, en veelbetekenende blik van moeder met buggy tot moeder met draagzak – want korterenachten hebben we allebei –, de (h)erkenning van de rollercoaster aan emoties waar geen moeder aan ontsnapt en het vertrouwen van je familie. Het respect voor flesvoedende moeders die 's nachts op een koude vloer naar beneden trippelen en de waardering voor borstvoedende moeders wiens tepels plots magnetisch worden. Iedere ouder-kind relatie brengt een nieuwe vorm van ouderschap, een nieuwe waarheid die helemaal juist voelt. Een nieuw gezin dat af en toe graag gedragen en gesteund wordt door zijn omgeving. Een pleidooi voor ondersteuning van de draagkracht dus. Net zoals mijn baby, word ik sterker wanneer ik me gedragen voel.

# KORTINGSCODES BIJZONDERE AANBIEDINGEN

EEN AANTAL MERKEN WILLEN JULLIE HEEL  
GRAAG HUN PRODUCT MET KORTING OF IETS  
ANDERS BIJZONDERS AANBIEDEN. BIJ DEZE!

**Manieren om de CUB te gebruiken:**

- WIELEN
- OP HANDE EN VOETEN
- HURKZIT
- RECHTOP ZITTEN
- RUSTEN
- ONDERSTEUNING DOOR PARTNER
- ONDERSTEUNING DOOR VERLOSKUNDIGE
- LEUNEN OP EEN BED

## €15,- KORTING OP EEN CUB

Een CUB ondersteunt je gedurende de gehele bevalling en stimuleert je een actieve verticale houding aan te nemen, daarom is CUB meer dan een baarkruk. Je kan er op allerlei manieren op liggen, hangen, zitten en leunen. Een verticale bevalling heeft veel voordelen, zoals we weten, namelijk:

- Beschikbare ruimte in bekken neemt met 28 tot 30% toe.
- Weeën zijn effectiever en minder pijnlijk!
- De baby ervaart minder stress.
- Ontsluitingsfase (3 – 10 cm) duurt korter.
- De kans op medisch ingrijpen neemt met 23% af.
- De kans op een knip neemt met 21% af.
- De kans op een spoedkeizersnede neemt met 29% af.

De CUB is ook heerlijk om tijdens je zwangerschap al ontspannen op te zitten of te liggen. Dat maakt dat je er gedurende je bevalling al vertrouwd mee bent en je al wat houdingen hebt kunnen proberen.

CUB is ook in te zetten bij een ziekenhuisbevalling.

### Meer weten?

Kijk op [prettymum.nl/CUB](http://prettymum.nl/CUB) Bevalt beter!  
Met de code: **YIP4CUB** krijg je 15,- euro korting in hun webshop, geldig t/m 31/12/19

## ZWANGERSCHAPSCURSUS BABYCURSUS.COM

Wist je dat de Babycursus de best beoordeelde zwangerschapscursus is in Nederland? Met deze waardevolle zwangerschapscursus ben je samen met je (geboorte) partner goed voorbereid op de bevalling, de komst van een baby en het ouderschap!

**Meld je aan en ontvang een interessante korting op de Babycursus met de code VERRASSING DALALOU**



# 50%

**KORTING OP INTAKE BIJ 'BEWUST MOEDERSCHAP'**



In deze maatschappij wordt er veel verwacht van een moeder. Je hebt waarschijnlijk een baan, kinderen en doet het huishouden. Eigenlijk zijn dat al twee banen. Je nieuwe rol als moeder ontstaat vrij plotseling en waar is op dat moment de aandacht voor jou? Deze geboorte is een levensveranderende gebeurtenis, er worden drie mensen geboren. Een baby, een moeder en een vader. Hoe is de geboorte gegaan? Welke invloed heeft een geboorte op de rest van jullie leven? Welke gevoelens heeft het gezin hierover? Dit kan positief of negatief zijn. Het is een gebeurtenis waar we vaak aan voorbij gaan, omdat je leven, je gezin, baan en huishouden nou allemaal veel aandacht nodig hebben. Rondom deze periode, waarin je als vrouw moeder wordt kan meer begeleiding nodig zijn. Selina is alternatief (gezins)coach bij Bewust Moederschap. Ze geeft begeleiding aan (aanstaande) moeders. Al bij de zwangerschap is ze er voor kennis, bewustwording en inzichten. Dit gaat door tot aan het moederschap met extra aandacht voor de geboorteverwerking. Je kunt bij haar komen met angsten waar je mee te maken hebt tijdens de zwangerschap of situaties waarbij je tegen bepaald gedrag aanloopt van je baby of kind waar je verdrietig, geïrriteerd of boos van raakt. Ze kan je hierbij begeleiden, je inzicht geven in de situatie, zodat jij het los kan laten!

**Als je haar een mailtje stuurt met als onderwerp: Korting Yippiemagazine dan krijg je 50% korting op een intakegesprek. [bewustmoederschap.com](http://bewustmoederschap.com)**

## BUIKBERICHT EN ADEMSESSIE

Hoe ervaar jij het contact met je ongeboren baby? Zou je behoefte hebben om meer verbinding te ervaren? Conceptie, zwangerschap en baren, is zoveel meer dan enkel de fysieke ervaring. Het kan de meest magische, transformerende en helende reis van je leven zijn. Een Adoula kan je daarmee ondersteunen.

Een Adoula? Ja je leest het goed. Een Adoula is een spirituele vroedvrouw, zij begeleidt jou, je partner en je kindje in het leggen en bekrachtigen van jullie verbinding op zielsniveau. Begrip hebben van het totale plaatje over jullie conceptie, zwangerschap en geboorte en het toepassen van de zachte bewuste ademhaling, maakt het niet enkel tot een magische ervaring. Het brengt meer gemak, verzachting en flow in jullie geboorte. En jullie ontmoeting tot een feest der herkenning.

Geboorte geven aan je kind betekent zelf ook opnieuw geboren worden. Geen moment, maar een proces dat duurt van je kinderwens tot en met negen maanden na de geboorte. Je hele geboortereis is een pad van diep naar binnen keren en geenszins bedoeld om alleen te lopen. Juist nu mag je je verbinden met vrouwen die deze reis ook kennen. Dit kan met een Adoula of een andere bewuste geboortewerker.

Carola is naast Adoula ook OrgasMic Flow Birth Doula en Luisterkindwerker. Ze biedt speciaal voor de lezers van Yippie! een 'Buikbaby Berichtje' aan. Nieuwsgierig? Via **deze link** ontvang je een uniek berichtje van jouw buikbaby, passend bij wat in dit moment is en mag. Altijd een boodschap in en vanuit liefde. Ook deelt zij graag een 'Bewuste Adem Sessie'. Want de zachte bewuste ademhaling ligt aan de basis van alles. Ook als je nog niet zwanger bent.



Ook deelt zij graag een 'Bewuste Adem Sessie'. Want de zachte bewuste ademhaling ligt aan de basis van alles. Ook als je nog niet zwanger bent. De Ademsessie kun je [hier](#) beluisteren.

# Afvalwijzer



## RECYCLEN?

De doosjes waar de netbroekjes inzitten kun je hergebruiken als cadeauverpakking. Gaasjes die over zijn kunnen in je verbanddoos. De vloeibare handzeep kun je navullen als ie op is. Het glazen flesje van de alcohol kun je gebruiken als vaasje of vakantieflasje voor de olijfolie. Niet meer nodig? Dan kan ie in de glasbak, net als de babymassageolie en andere olietjes in glas. Het blikje van de deo kun je gebruiken voor eigen gemaakte crème (youtube!). Met het Kiind Tijdschrift en de kaart van Lentezoet kun je een vriendin blij maken, of gebruiken om cadeautjes mee in te pakken. De verzenddoos van het kraampakket kun je zelf ook gebruiken om iets te versturen.

## SPULLEN OVER?

Heb je spullen uit je kraampakket over die je niet meer gebruikt? Vraag je verloskundige of ze nog wat kan gebruiken. De spullen kunnen ook naar de Kraambank in Groningen of Heerenveen of het Geboortecollectief in Amsterdam waar ze gebruikt worden door vrouwen met een klein budget. Of naar de Holistische Praktijk van Elke Steinhilder, zij stelt ook pakketjes samen van overgebleven spullen om aan te bieden aan ouders met een klein budget. Dan is er ook nog Stichting BabyHope, die verschillende inzamelpunten heeft voor projecten in Afrika. Aan jou de keuze!

## RESTAFVAL?

De onderleggers. Gebruikte gaasjes. Netbroekjes.

## PLASTIC BAK?

De matrasbeschermer. De handzeep verpakking. De verpakking van de Heilwol. Verpakking van de Balsem! als je die niet meer nodig hebt.

**Afval scheiden is per gemeente verschillend. Kijk voor de actuele afvalscheidingswijzer op de site van je gemeente.**

## BEWAREN?

De cordring blijft gedeeltelijk aan de navelstreng vast zitten, dus die kan in het bewaarkoffertje met alle mooie herinneringen van je baby als je wilt. De shopper kun je voor van alles en nog wat gebruiken en komt vast wel ergens van pas! En anders kun je er iemand anders blij mee maken.

## OUD PAPIER?

De verpakking van het kraamverband. De kartonnen verpakking en de hoestjes om de gaasjes en verschillende kruidenmixen. De verzenddoos als je deze niet kunt hergebruiken. Het doosje van de kamillethee. Het Kiind Tijdschrift en gedicht als ze uitgelezen zijn of recycelen dus..

## GROENE BAK?

Eigenlijk alleen de theezakjes van de kamillethee en de heilwol. Hoe zit het dan met het afbreekbare kraamverband, de watten en afbreekbare luiers? Composteerbaar 'plastic' (bioplastic) willen de composteerdere liever alleen in hun groenafval als het iets toevoegt aan de kwaliteit van de compost, omdat deze weer over de akkers heen gaat en dus voldoende voedingsstoffen moet bevatten! Dus vooral in combinatie met etensresten. Afbreekbare plastic (groot)verpakkingen alleen voegen niets toe aan het compost. Ook bio-afbreekbare luiers en kraamverband mogen niet in de compost-centrales, ivm bloed en urine waar bijvoorbeeld medicatie rest in kunnen zitten. Composteerbaar plastic is ook niet handig om bij het plastic afval te doen wat gerecycled gaat worden! Na een tijdje composteert dat namelijk toch en vallen er gaten in het gemaakte product van gerecycled plastic. Waar dan wel? Bij het restafval, waar het verbrand wordt. Ondanks dat je composteerbaar plastic dus vaak niet kan composteren in een compost-centrale, hebben deze composteerbare producten minder impact op het milieu bij de verbranding dan andere materialen. Er wordt geen aardolie gebruikt en de producten zijn minder belastend voor je lichaam en het milieu.

**YIPPIE! Magazine**  
is een uitgave van  
**Dalalou Natuurlijk**

**HOOFDREDACTIE**  
Esmarel Gasman

**ART DIRECTION  
EN VORMGEVING**  
Natasja van der Wal

**FOTOGRAFIE**  
Diana Booij, Laureline Smith  
en Poppy To Pumpkin & meer

**MET SPECIALE DANK AAN**  
Baudy Wiechers, Koos Gasman,  
Finn, Celian, Mena en al onze  
samenwerkingspartners.

**Samen staan we sterk**  
Wil je verkooppunt worden van  
onze kraam- of cadeaupakketten  
of wil je je (duurzame) product/  
dienst aanbieden als toevoeging  
in onze pakketten?  
Mail ons dan voor de  
mogelijkheden!

**Ben je verloskundige,  
kraamverzorgende of een  
andere geboortewerker en wil  
je graag folders of een poster  
ontvangen?**  
Ook dan kun je ons mailen. En  
misschien pas je ook op onze lijst  
van bewuste geboortewerkers,  
we horen het graag!

**Stuur dit YIPPIE!  
Magazine gerust door  
aan andere zwangeren of  
geïnteresseerden!**  
Samen staan we sterker en  
kunnen we het verschil maken.  
Met meer duurzame en  
ontspannen geboortes zorgen we  
samen voor een liefdevolle  
toekomst voor onze kinderen!  
We hopen dat je het YIPPIE!  
Magazine met veel plezier  
gelezen hebt en wensen je een  
prachtige en zachte geboorte  
toe! We vinden het geweldig  
als je jouw ervaring in de sociale  
media deelt en ons tagt, zo  
kunnen ook andere zwangeren en  
geboortewerkers ons ook steeds  
makkelijker vinden.

**Veel liefs!**

