



JOUW POSTPARTUM REIS

VAN GEBOORTE
NAAR HERSTEL
IN 6 STAPPEN



Ziagnée Laveist
Postpartumbehandelaar
www.mama-amor.nl

Inhoud

Introductie	3-4
Stap 1: Rust en slaap	5-6
Stap 2: Voeding	6-7
Stap 3: Lichamelijke verzorging	8
Stap 4: Hulp ontvangen	9-10
Stap 5: Emotionele welzijn	11-12
Stap 6: Postpartumbehandelingen	13-15

INTRODUCTIE

Mijn passie



Hallo, Ik ben Ziagnée Laveist.

Zwangerschapscoach, postpartumbehandelaar en gezinsbehandelaar.

Ik ben moeder van twee leuke dochters en getrouwd met een lieve man. Ik kom uit een liefdevol gezin, heb altijd een glimlach, help graag en ben een doorzetter. Ik kan van hele kleine momentjes al volop genieten. Mijn omgeving ziet mij vaak als kwetsbaar en krachtig tegelijk.



" IK HEB AL VELE VROUWEN, PARTNERS EN GEZINNEN ONDERSTEUND TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN POSTPARTUM. "



Vanaf 2017 begon ik met werken als gezinsbehandelaar. Ik heb Pedagogiek gestudeerd en wilde altijd al iets binnen de zorg doen. Na de bevalling van mijn oudste dochter in 2020 is de interesse in zwangerschap, bevalling en kraamperiode steeds groter geworden. Ik had een sterk gevoel dat ik iets wilde betekenen voor zwangeren en pas bevallen mama's. In 2022 ben ik gestart met een opleiding tot postpartumbehandelaar en in 2023 een opleiding tot zwangerschapscoach. Beide succesvol en met veel plezier doorlopen. Ik heb al vele vrouwen, partners, gezinnen ondersteund tijdens de zwangerschap en postpartum.

Sinds Januari 2023 heb ik mijn eigen bedrijf genaamd MAMA AMOR wat moederliefde betekent. Met al mijn (moeder)liefde ondersteun ik vrouwen en hun partners van zwangerschap tot postpartum.

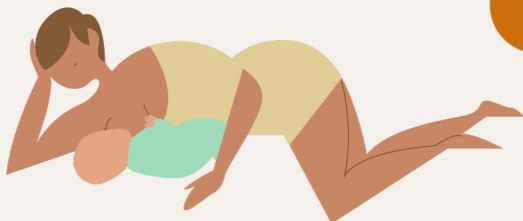
Van geboorte naar herstel

Na de bevalling begint jouw postpartum reis. Het herstellen na de bevalling kan uitdagend zijn. Elk herstelproces is uniek. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren en te doen wat voor jou het beste werkt. Het lichaam moet zijn eigen ritme hervinden en de geest past zich aan het moederschap. Wat je nodig hebt, is rust en liefdevolle steun om een fijne, zachte landing te kunnen maken in het moederschap. Gun jezelf de ruimte om te herstellen en wees lief voor jezelf, want in deze zachte zorg schuilt de kracht van je postpartum herstel.

Ik heb dit e-book geschreven omdat het van belang is dat er zorg en ondersteuning is voor ouders in hun reis naar het ouderschap. Ik heb dit zelf twee keer mogen ervaren, waardoor ik de postpartum reis nog belangrijker ben gaan vinden en graag anderen hierin wil steunen. Ik wil met mijn werk een veilige ruimte creëren waarin moeders en hun partners zich gehoord voelen, waar hun behoeftes erkend worden en zij de nodige tools en begeleiding krijgen om hun welzijn te bevorderen.

In dit e-book geef ik jou de 6 stappen van geboorte naar herstel.
Mocht je nog vragen hebben dan kan je contact met mij opnemen.

info@mama-amor.nl
0623713417



STAP 1

Rust en slaap

Na de bevalling is het van groot belang om de tijd te nemen voor jezelf. Deze momenten van zelfzorg zijn niet alleen goed voor je geestelijke gezondheid, maar ze helpen je ook om je energiereserves aan te vullen. Rust is een essentieel onderdeel van herstel. Door regelmatig tijd voor jezelf te nemen, geef je je lichaam de kans om te genezen en sterker te worden.

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt rusten na de bevalling:

- Korte dutjes: Maak gebruik van de tijd wanneer je baby slaapt om zelf ook een dutje te doen. Zelfs een korte powernap kan je energieniveau verhogen.
- Liggen zonder te slapen: Gewoon even liggen en je ogen sluiten zonder de druk om te slapen kan je helpen om te ontspannen en je geest tot rust te brengen.
- Luisteren naar muziek: Zet rustgevende muziek op en ga liggen of zitten in een comfortabele positie.
- Meditatie en ademhalingsoefeningen: Doe een korte meditatie of ademhalingsoefeningen om je lichaam en geest te kalmeren. Er zijn veel apps en online bronnen beschikbaar die je hierbij kunnen begeleiden.
- Schrijven of een dagboek bijhouden: Schrijf je gedachten, gevoelens of ervaringen op in een dagboek.

Rust en slaap zijn onmisbaar. De gebroken nachten en het voeden op onregelmatige tijden kunnen uitputtend zijn. Erken dat het normaal is om je moe te voelen. Zorg ervoor dat je rust-/ slaapomgeving zo comfortabel mogelijk is. Denk aan fijne kussens en dekens, zachte verlichting en een rustige, warme ruimte. Door goed voor jezelf te zorgen, leg je een sterke basis voor zowel je fysieke als emotionele welzijn tijdens deze bijzondere tijd.



STAP 2

Voeding

Voeding na de bevalling speelt een belangrijke rol in het herstel van de moeder om energie te krijgen en het genezingsproces te ondersteunen.

Het lichaam heeft dan extra behoefte aan voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer, calcium, en vitaminen. Eiwitten zijn essentieel voor het herstel van spieren en weefsels wat bijvoorbeeld in vis, eieren en peulvruchten zit. Bij ijzerrijke voeding kan bijvoorbeeld gedacht worden aan spinazie en linzen wat goed is voor de doorbloeding en wat belangrijk is na bloedverlies tijdens de bevalling. Calcium zit bijvoorbeeld in zuivelproducten en versterkt je botten.

Gezonde vetten, zoals die in avocado's en noten zijn belangrijk voor het herstel van het lichaam. Vitaminen en mineralen uit een breed scala aan fruit en groenten ondersteunen het immuunsysteem en de algemene gezondheid.

Daarnaast is het belangrijk om goed te drinken. Voldoende water drinken, helpt bij de spijsvertering, voorkomt constipatie en ondersteunt de melkproductie.

Door te zorgen voor een variatie aan vers en onbewerkt voedsel kan een moeder haar herstel optimaliseren.



De voordelen van warme voeding

- Ondersteunt de melkproductie: Warme maaltijden kunnen de productie van moedermelk stimuleren.
- Bevordert herstel: Warme maaltijden helpen bij het herstellen van de energie en kracht van de moeder.
- Verbeterde spijsvertering: Warme gerechten zijn meestal makkelijker te verteren, wat belangrijk is voor een lichaam dat aan het herstellen is.
- Comfort en troost: Warme maaltijden bieden comfort en kunnen helpen bij het verminderen van stress en vermoeidheid.

STAP 3

Lichamelijke verzorging

Waar kan je aan denken als het gaat over lichamelijke verzorging na de bevalling?

- **BORSTVERZORGING**

Drink voldoende water om gehydrateerd te blijven en de melkproductie te ondersteunen. Gebruik warme kompressen of douches om pijnlijke, gezwollen borsten te verlichten. Koude kompressen kunnen ook helpen na het voeden. Gebruik zilveren tepelhoedjes om tepelkloven en irritatie te voorkomen en te behandelen.

- **PERINEUMZORG**

Spoel de perineale regio af met lauw water na elk toiletbezoek en dep voorzichtig droog. Gebruik koude kompressen om zwelling te verminderen en pijn te verlichten. Start met milde bekkenbodemoefeningen/kegeloefeningen om de spieren te versterken en het herstel te bevorderen.

- **KEIZERSNEDEVERZORGING**

Vermijd zware inspanningen en houdt de incisie schoon en droog. Volg de instructies van de arts voor wondverzorging of neem contact op met Mama Amor als je hier vragen over hebt.

- **LICHAAMSHOUDING EN OEFENINGEN**

Let op een goede houding tijdens het voeden en dragen van de baby om rugpijn te voorkomen en blijf rustig in beweging. Doe lichte oefeningen en strek regelmatig om spanning en stijfheid te verminderen. Denk bijvoorbeeld ook aan het doen van Kegeloefeningen (Bekkenbodemspieroefeningen). Deze helpen bij het herstellen van de bekkenbodemspieren, wat belangrijk is na een bevalling.

- **REGELMATIGE CONTROLES**

Wees alert op tekenen van complicaties zoals overmatig bloeden, koorts, of hevige pijn en neem contact op met een zorgverlener om dit te kunnen bespreken.

Deze tips kunnen helpen bij een soepel herstel na de bevalling. Het is belangrijk om geduldig te zijn en jezelf de tijd te geven om te herstellen.



STAP 4

Hulp ontvangen

Na de bevalling komt er een periode waarin veel moeders zich overweldigd voelen door de fysieke en mentale veranderingen die plaatsvinden. Hulp ontvangen in deze periode draagt bij aan een positieve start in het moederschap. De fysieke uitputting na de bevalling, gecombineerd met de verantwoordelijkheid voor een pasgeboren baby kan voor veel vrouwen als zwaar aanvoelen. Het belang van hulp van partners, familieleden, vrienden en zorgverleners komt naar voren. Een belangrijk aspect van deze hulp is de fysieke ondersteuning. Na een bevalling heeft het lichaam de tijd nodig om te herstellen. Het is dan fijn en belangrijk om niet gelijk zware taken op te pakken.



Hulp bij huishoudelijke taken zoals koken, schoonmaken en boodschappen doen kan de moeder de nodige rust geven. Dit stel je in staat om goed te herstellen en om te focussen op het voeden en het verzorgen van de baby. Je kunt denken aan een vriendin die een paar maaltijden brengt of een buurvrouw die het huishouden overneemt. Dit kan een wereld van verschil maken. Het ontlast de moeder (en partner) van de dagelijkse taken die anders voor stress kunnen zorgen.

Het hebben van een ondersteunend netwerk kan heel fijn zijn. Naast praktische ondersteuning kan ook gedacht worden aan emotionele ondersteuning, wanneer je bijvoorbeeld ergens onzeker door voelt en dit met iemand wil delen. Dan is het fijn als je een netwerk hebt waarbij dit kan. Professionele hulp, zoals die van een lactatiedeskundige, kraamverzorgers en postpartumbehandelaren en andere therapeuten kan ook helpend zijn. Zij bieden niet alleen praktische tips en zorg, maar ook emotionele begeleiding. Hulp ontvangen is in principe geen luxe maar een noodzaak na de bevalling. Het zorgt voor een beter herstelproces van de moeder, draagt op een positieve manier bij aan de fysieke en mentale welzijn en geeft de moeder meer rust wat uiteindelijk weer bijdraagt aan een goed gezondheid.



STAP 5

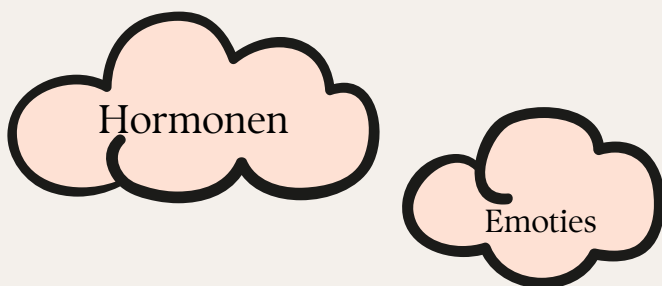
Emotionele welzijn

Veel vrouwen ervaren een rollercoaster van emoties na de bevalling. Dit kan sterk variëren van vrouw tot vrouw en wordt beïnvloed door vele factoren, waaronder hormonale veranderingen, fysiek herstel, slaapgebrek en de aanpassing aan een nieuwe rol als moeder.

Je kunt je na de bevalling helemaal in de wolken voelen met de baby. Gevoelens van dankbaarheid, blijdschap, verliefdheid en geborgenheid kunnen heel intens zijn.

Veel nieuwe moeders ervaren ook de "babyblues" in de eerste paar dagen tot weken na de bevalling. Symptomen kunnen zijn: huilbuien, prikkelbaarheid, angst en stemmingswisselingen.

Hormonale veranderingen, vermoeidheid en de enorme verandering in levensstijl kunnen bijdragen aan deze gevoelens.



In enkele gevallen kunnen gevoelens ernstiger zijn wat kan leiden tot een postpartum depressie.

Symptomen zijn onder meer: intense verdriet, verlies van interesse in dagelijkse activiteiten, gevoelens van waardeloosheid, veranderingen in eet- en slaapgewoonten.

Naast hormonale schommelingen kunnen genetische, sociale en psychologische factoren een rol spelen.

Het is dan belangrijk om professionele hulp te zoeken als je vermoedt dat je aan postpartum depressie lijdt. Behandelingen kunnen therapie, medicatie of een combinatie van beide omvatten.

Wat kan helpend zijn om met emotionele veranderingen om te gaan na de bevalling?

Mindfulness en ontspanningstechnieken

Om stress en angst te verminderen.

Zelfzorg

Rust, voedzame maaltijden, lichte oefeningen
zoals yoga & tijd voor jezelf.

Partner en relatie

Communiceer met je partner.
Deel wat er in je omgaat en maak tijd voor elkaar.

Educatie en voorbereiding

Stel realistische verwachtingen voor jezelf en je baby om onnodige stress en teleurstelling te vermijden.

Sociale ondersteuning

Steun van familie, vrienden en moedergroepen

Professionele hulp

Praat met een deskundige bijvoorbeeld een
lactatiedeskundige als je problemen ervaart met
borstvoeding

STAP 6

Postpartumbehandelingen

Je bent bevallen en je hebt je kindje in je armen kunnen sluiten.

De dagen na de bevalling wordt ook wel de kraamweek/kraamperiode genoemd. Je wordt hierin vaak ondersteund door de kraamverzorgende en de verloskundige.

De eerste veertig dagen na de geboorte markeren de periode waarin de moeder heelt en herstelt van de bevalling. Jij als moeder hebt de tijd nodig om te hechten met je baby, om je baarmoeder, bekken en perineum te laten helen, om de borstvoeding op gang te laten komen, om uit te rusten en weer op kracht te komen.

Er komt in deze periode behoorlijk wat op je af. Je kunt dit lichamelijk en mentaal goed voelen. Rust, warmte en ondersteuning is in deze periode heel belangrijk. Postpartumbehandelingen kunnen jou helpen bij jouw herstel.



Nourishing mama plan

Mama Amor biedt het nourishing mama plan aan.

Dit is een serie behandelingen om je rustig in je moederschap te ondersteunen na de bevalling. Het plan volgt de opeenvolgende fases van je herstel. De eerste behandeling start tussen dag 4 en 7 na de geboorte van je baby bij jou thuis. Je kunt tot 6 maanden na je bevalling je behandelingen inplannen. Je kunt kiezen voor 3, 5 of 7 sessies en tussentijds je pakket uitbreiden als je dat zou willen.

3 sessies plan

Herstellende moxa
Buikmassage
Voetmassage Bengkung
Bellybind Rug- en
nekmassage Vaginaal
stoombad
Lichaamsmassage
Koesterende
inwikkeling Wens voor
de mama

€650,-

5 sessies plan

Herstellende moxa
Buikmassage
Voetmassage Bengkung
Bellybind Rugmassage
Vaginaal stoombad Nek-
en schoudermassage
Hoofdmassage
Kruidenstempel
Lichaamsmassage
Koesterende inwikkeling
Wens voor de mama

€965,-

7 sessies plan

Herstellende moxa
Buikmassage Voetmassage
Bengkung Bellybind
Rugmassage
Vaginaal stoombad
Nek- en schoudermassage
Hoofdmassage
Kruidenstempel
Lichaamsmassage
Lichaam borstelen
Koesterende inwikkeling
Wens voor de mama
Welkom mama ceremonie

€1290,-

Het nourishing mama plan is een beleving
die je niet wil missen tijdens
jouw postpartum reis.

Wil je hier meer over weten?
Ik nodig je graag uit op mijn social media.
Klik op onderstaande links.

www.mama-amor.nl

[mamaamor_nl](https://www.instagram.com/mamaamor_nl)

[postpartummamaamorr](https://www.facebook.com/postpartummamaamorr)

Je kunt voor vragen of meer informatie
contact met mij opnemen via
WhatsApp: 06 23 71 34 17
E-mail: info@mama-amor.nl



10% korting op een pakket naar keus met
de code: POSTPARTUM10