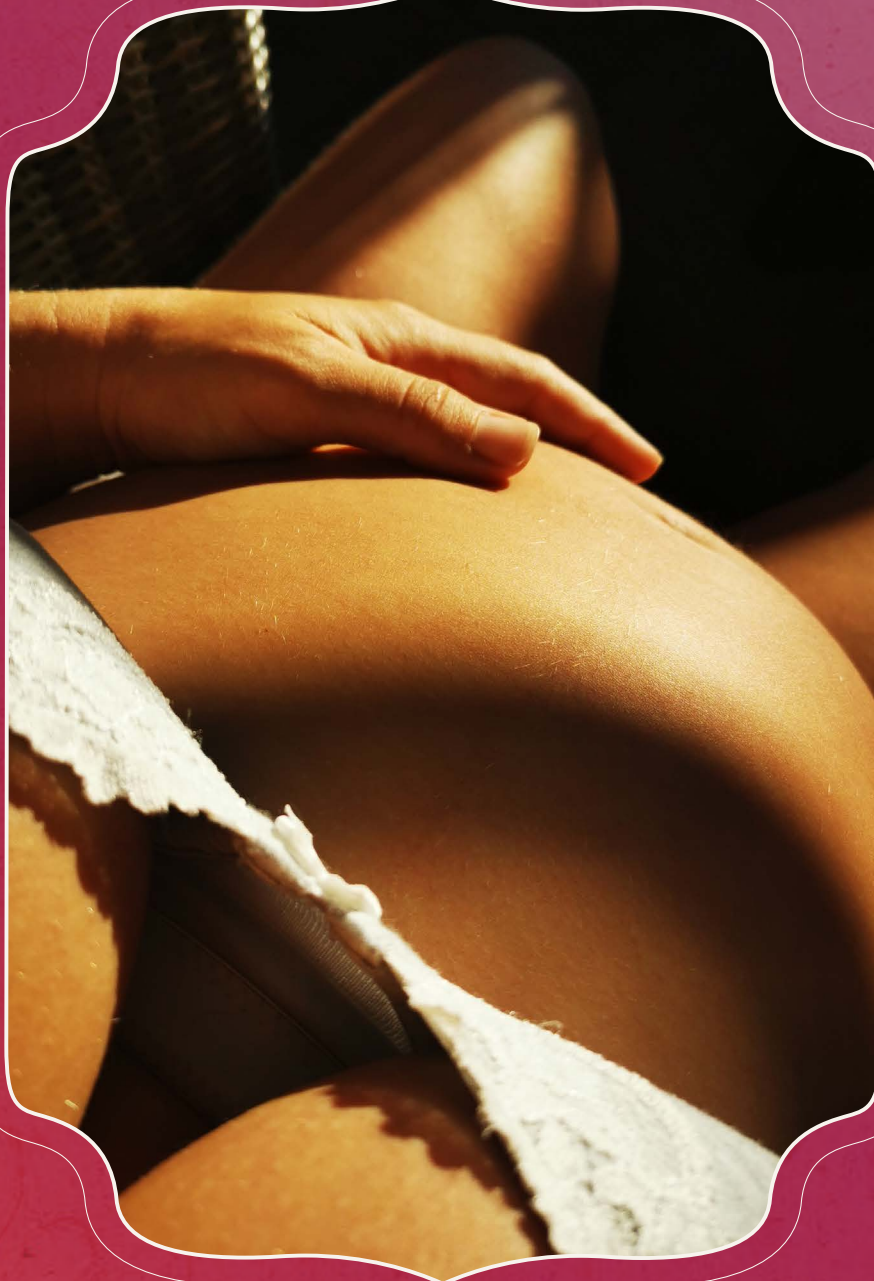


De Gouden Tijd

Zwangerschap & Postpartum in Verbinding



door Laura-Nidhan



Reis in Moederschap



Inhoudsopgave

Voorwoord	3	Klachten ABC	40
Over Laura-Nidhan	4	Podcasts van mijn Reis in Moederschap	42
Wat kun je verwachten?	5	Recepten vanuit verbinding	43
Zwangerschap & Geboorte	6	Ontbijt als voedende start	44
Vorbereiding: communicatie & postpartumplan	11	Snacks & Baksels	45
Trimesters & Voedingsondersteuning	12	Dranken	46
Voeding tijdens Zwangerschap & Postpartum	15	Smoothies	47
Vorbereiden op de Kraamtijd	17	Soepen & Congee	48
Postpartum Week per Week	20	Kitchari	49
Week 1 (Dag 1–7): Hechting, Herstel & Heling	22	Lunch & Avondmaaltijden	50
Week 2 (Dag 8–15): Heropbouw & Zachtheid	24	Reviews van moeders	51
Week 3 (Dag 15–22): Ritme & Beweging	26	Q&A – veelgestelde vragen	52
Week 4 (Dag 23–30): Ruimte & Zelfliefde	28	Reis in Moederschap – Verhalen die Verbinden	53
Laatste 10 dagen – Dag 31–40	30	Boodschappenlijst	54
De eerste weken door de ogen van een vader	35	Tot Slot	56
Samenvatting: jouw 40 dagen in ritme	36	Lieve Moeder	57
Rebozo Sluitingsceremonie – een uitnodiging	38	Dankwoord	56
		Wil je samen verder reizen?	

Voorwoord

Welkom, vrouw op reis in moederschap

Misschien ben je zwanger. Misschien net bevallen. Misschien draag je nog een verlangen of ondersteun je een ander. Waar je ook bent op jouw pad: deze gids is voor jou.

Deze gids is ontstaan vanuit mijn eigen reis: met beide voeten op de aarde, mijn hart in overgave. Mijn liefde blijft groeien voor oervoeding, het leven, kruiden. Ik help je op weg in jouw voorbereidingen, in communicatie met de mensen om je heen, en in het leren om hulp te vragen (it's gonna be lovely and light, promise you!). Je vindt hier praktische en helende recepten die je zacht, krachtig en gevoed houden — in alle lagen van je moederschap.

Ik wilde een boek maken dat je kunt openslaan op een willekeurige pagina en meteen iets voelt. Troost. Herkenning. Rust. Inzicht. Een stem die zegt: "Je hoeft het niet alleen te doen."

In deze gids vind je kennis en ervaring, voeding en rituelen, recepten en podcasts. Maar bovenal: een uitnodiging om te landen. In je lijf. In je rol als moeder. In de bedding die jij verdient.

Laat dit boek een inspiratie zijn. Een vertrouwd rustpunt in tijden van transformatie. Een ode aan het vrouw-zijn in alle gedaanten: rauw, zacht, sensueel, wild, wijs, zoekend én vol liefde.

Je doet het goed.

Liefs,
Laura Nidhan



Over Laura-Nidhan

“

Ik ben Moeder, Mentor & Meatlover.

Mijn werk is geen methode, maar een herinnering aan jouw bestaansrecht en lichaam. Als belichaamde vrouw een kanaal van oeroude wijsheid, begeleid ik vrouwen om weer te leven vanuit hun lichaam, hun sensualiteit, hun ritme. VrouwenVitaliteit. Met de oneindige cirkel, keuken, ritueel en schrift als mijn tools – en een flinke scheut liefde als basis.

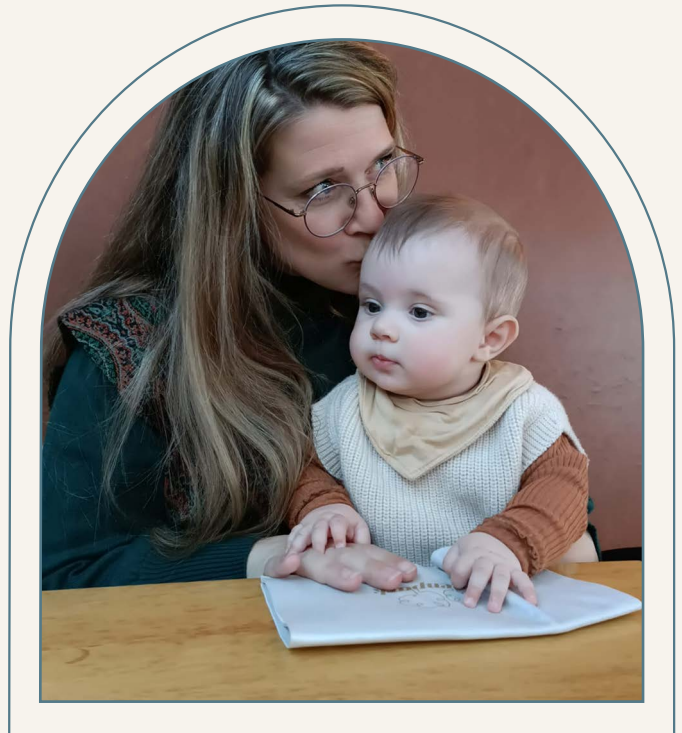
Ik geloof in sacred slowness.

In voedende ritmes.

In zachtheid als kracht.

”

Laura Nidhan



IG: @lauranidhan
www.reisinmoederschap.nl
hallo@reisinmoederschap.nl

Mijn energie is aandachtig en doortastend. Ik breng veiligheid waardoor vrouwen kunnen ontspannen en openen. Met humor, liefde voor detail en eerbied voor het heilige.

Vaak word ik omschreven als een Oervrouw – iemand die het grote voelt en het kleine ziet. Maya Moeder, Afrikaanse Moederenergie. Mijn kracht zit in hoe ik lééf: in mijn voedende huwelijk, in de keuken, in de moestuin in mijn moederschap en binnen mijn bedrijf Reis in Moederschap.

Ik bén wat ik deel, belichaamd en toegewijd. Niet vanuit opoffering, maar vanuit diepe liefde. Mijn werk nodigt uit tot vertraging, zakken en herinneren. Je hoeft niets te fixen. Je lichaam weet de weg. Ik ben een Generator (5/1) met Sacrale autoriteit. Ik floreer in creatie, voeding, ritme en plezier.

Als ik mag koken, dansen, schrijven – dan leef ik vanuit mijn sacrale JA.

Wat je kunt verwachten?



DE GOUDEN TIJD

- Overzichtelijke hoofdstukken per fase van zwangerschap en postpartum
- Een liefdevol weekplan voor je kraamtijd
- Diep voedende recepten voor lichaam en ziel
- Zelfzorgrituelen voor herstel, hechting en zachtheid
- Inspirerende kruidenkennis en dagstructuren

Hoe je deze gids kunt gebruiken

Blader, markeer, print of maak er je eigen ritueel van. Laat dit boek een gids voor je zijn. Gebruik het als geheugensteun, inspiratiebron of een anker in je postpartum tijd.

TIP:

noteer je eigen inzichten, maak lijstjes of deel recepten uit. Zodat jij (en je partner) ontzorgd èn verzorgd worden.

Zwangerschap & Geboorte



Reflectie & Intentie

In jou wordt een nieuw bestaan geweven, cel voor cel, adem voor adem. Je lichaam opent zich, draagt en vormt, terwijl jij als vrouw zelf ook door een diepe transformatie gaat. Het is niet alleen je buik die groeit — ook je hart, je ziel en je bewustzijn krijgen nieuwe lagen, nieuwe kleuren.

Zwangerschap is een reis van vertraging en verstillings. Een uitnodiging om te luisteren naar de fluisterstemmen van je lichaam. Om ruimte te maken voor wat er in jou beweegt, ook voorbij de woorden. Elke ademhaling kan een anker zijn. Elke stilte een herinnering dat er binnenin jou iets heiligs gebeurt.

Deze periode vraagt niet om méér doen, maar om durven zijn. Zijn met je veranderende lijf. Zijn met je emoties. Zijn met het ritme van rust en groei dat jouw lichaam nu draagt.

Neem een moment om te voelen wat er in jou leeft. Welke intentie wil je meenemen de komende tijd? Misschien is het zachtheid. Misschien vertrouwen. Misschien overgave, vreugde of verbinding. Laat het woord of het gevoel dat komt, als een zaadje wortelen in je binnenste. Sta even stil. Adem diep in. Adem zacht uit. Schrijf hier wat je nu voelt, wat je wilt eren en wat je mee wilt nemen op jouw reis van vrouw naar moeder.

P.s. mocht je in deze mooie en spannende tijd persoonlijk ondersteuning verlangen, neem dan gerust met mij contact op. Ik ben [hier](#).

Vragen ter reflectie

Wat betekent (opnieuw) moeder worden voor mij?

Hoe wil ik me voelen tijdens mijn zwangerschap?

Waar verlang ik naar in mijn postpartum tijd?

Wat mag er (nu al) losgelaten worden?

Welke hulp mag ik leren ontvangen?



“

Zwanger zijn is ruimte
maken voor een wonder
dat zichzelf vormt.

”

Voel en vul in:

Plaats hier eventueel affirmaties, een tekening,
of een brief aan jezelf of je kindje.

Jouw Zorgteam

Noteer hier de betrokkenen in jouw reis:

Uitgerekende datum:

Moeder:

Vader / Partner:

Verloskundige / Gynaecoloog:

Doula:

Kraamzorg:

Family Caretaker & Friends:

TIP:

Maak hier ruimte voor contactgegevens of takenafspraken. Je kunt dit ook op je koelkast hangen of delen met je support team.

Voorbereiding: communicatie & postpartumplan

Je postpartum periode begint al tijdens je zwangerschap.
Hieronder enkele praktische tips en reminders:

Wat kun je nu al regelen?

1

Regel een warm welkom voor jezelf, niet alleen voor de baby

2

Spreek je wensen uit: *Wat wil je wel en niet qua bezoek?*

3

Bespreek voeding, rust, hulp en hechting

4

Zet lijstjes klaar (boodschappen, voeding, kruiden, recepten)

5

Breng je support team in kaart (wie helpt met wat?)

6

Start met het verzamelen en voorbereiden van voedende maaltijden

7

Maak en reflecteer je postpartumplan samen met je partner en geboorteteam

TIP:

Communicatie = key!
Hoe duidelijker jij deelt wat jij nodig hebt,
hoe lichter de kraamtijd mag zijn.

Trimesters & Voedingsondersteuning

Elke fase van je zwangerschap draagt haar eigen wijsheid, uitdagingen en behoeften. Door te leven in het ritme van je zwangerschap, te luisteren naar je lichaam en te voeden met liefdevolle aandacht, ontstaat er ruimte voor zachtheid, kracht en vertrouwen. Voeding, rust en kruiden — soms aangevuld met supplementen waar nodig.

Eerste Trimester

Vertraging, ontvangen, aarden

Je lichaam werkt in stilte aan het wonder: de basis leggen voor nieuw leven. Je energie kan schommelen, emoties stromen — dit is een tijd van overgave en verzachting.

Ondersteunende voeding:

- Gekookt of gestoofd fruit, warme havermout
- Bouillon, rijstsoep, lichte eiwitbronnen (ei, yoghurt, vis)
- Kruidenthee zoals brandnetel en kamille
- Veel rust, warmte en vertraging

Aanbevolen supplementen:

- Magnesium
- Vitamine D
- Cod Liver Oil
- Foliumzuur

Tweede Trimester

Groei, stabiliteit, vreugde

Je energie keert vaak terug. Dit is een mooie tijd om je voeding te verdiepen, reserves op te bouwen en zacht te beginnen met je postpartum voorbereiding.

Ondersteunende voeding:

- Groene groenten, eieren, orgaanvlees, beenmerg
- Smoothies met noten, zaden, bladgroen
- Geweekte haver, leverpate, (rauwe) melk
- Extra mineralen en vetten

Aanbevolen supplementen:

- Magnesium
- Mama Multi (Ochtend & Avond)
- Omega 3

Derde Trimester

Inkeer, voorbereiding, verankering

Je lichaam vraagt om rust en stevigheid. Je kindje groeit en jij mag je klaarmaken voor de overgang. Laat voeding je dragen.

Ondersteunende voeding:

- Bouillon en lever voor ijzer en mineralen
- Zeewier, eigeel, volle zuivel
- Zaden en noten, bottenbouillon
- Warm, zacht, vet en aards

Aanbevolen supplementen:

- Magnesium
- Cod Liver Oil
- Calcium
- Pre- en Probiotica

Vierde Trimester (Postpartum)

Hechting, heling, herstel

Na de geboorte is voeding een medicijn. Je lichaam zoekt balans, je hormonen verwerken, en je ziel landt in het moederschap. Dit is geen tijd voor diëten of discipline — dit is een tijd voor ontvangen.

Ondersteunende voeding:

- Bouillon, congee, zachte gekookte maaltijden
- Eieren, lever, (rauwe) melk, ghee
- Gestoofd fruit, havermout, kruidenthee
- Veel vocht, rust, warmte

Aanbevolen supplementen:

- Jodium
- Choline
- Vitamine D
- Goede Multi

Natuurlijke bronnen van belangrijke voedingsstoffen

Je hoeft niet altijd naar een potje te grijpen. Veel van wat je nodig hebt vind je gewoon in je keuken, tuin of natuur. Hier een overzicht:

Voedingsstof	Natuurlijke bronnen
Vitamine D	Zonlicht, (rauwe) melk, eigeel, lever, vette vis
Magnesium	Bananen, spinazie, avocado, pompoenpitten, cacao, haver, brandnetelinfusie
Omega 3	Vette vis, chiazaad, lijnzaad, walnoten, rauwe eierdooier
Choline	Eigeel, lever, (rauwe) melk, bloemkool
Foliumzuur	Bladgroenten, kikkererwten, eieren, bieten, witlof
Jodium	Zeewier (nori, kelp), vis, eieren, (rauwe) melk
Probiotica	Gefermenteerde groenten, (rauwe) melk/yoghurt/kefir, bouillon

TIP:

Voeding is niet alleen brandstof — het is liefde, herstel en verbinding. Voed jezelf zoals je een ander zou voeden die je liefhebt.



“

Een geboorte is niet
alleen de komst van een kind,
maar ook van een moeder.

”

Voeding tijdens Zwangerschap & Postpartum

Voeding is veel meer dan calorieën: het is bedding, bloedopbouw, warmte, energie en troost. Tijdens zwangerschap én postpartum wil je voedend, rijk en gemakkelijk verteerbaar eten. Alles wat helpt om je systeem te dragen, te herstellen en te reguleren.

In dit hoofdstuk vind je:

- Voedzame ingrediënten (en waarom ze zo belangrijk zijn)
- Dagstructuren & voorbeeldmenu's
- Warme dranken & infusies
- Zelfzorgrituelen voor herstel, hechting en zachtheid
- Belangrijke do's & don'ts voor deze gevoelige fase

Belangrijke Voeding tijdens Zwangerschap & Kraamtijd

Voedingsgroep	Voorbeelden	Waarom?
Groene groenten	Spinazie, brandnetel, broccoli	IJzer, foliumzuur, magnesium
Goede vetten	Ghee, kokosmelk, eidooiers, boter	Opbouw zenuwstelsel, hormonen
Eiwitten	Vlees, orgaanvlees, vis, eieren	Groei, energie en herstel van weefsel
Mineralen	Zaden (pompoe, chia), haver, mout, zeewier, Keltisch zeezout	Bloedaanmaak, energie
Vruchten	Bessen, banaan, gedroogde dadels/ pruimen/abrikosen	Antioxidanten, stoelgang
Dranken	Bouillon, (rauwe) melk, kokoswater, infusies	Hydratatie, regulatie, opbouw
Fermenten	Gefermenteerde groenten, kefir, yoghurt	Darmflora en immuniteit

Dagstructuur: What I Eat in a Day

Een warme, ritmische structuur helpt je lichaam te landen en ondersteunt je spijsvertering.
Dit voorbeeld kun je aanpassen naar je eigen ritme:

Tijdstip	Gerecht	Receptinspiratie
07:30	Warm ontbijt + infusie + suppletie	Havermout, gestoofd fruit, eieren met zuurdesembrood
09:30	Snack + healthy latte	Cake, dadelballetje, chai latte met ghee
11:00	Tussendoor bij trek of flauwte	Bouillon met eidooier en of spek en een snuf zout
13:30	Lunch (altijd warm met groente)	Kitchari, curry, soep, quinoa met groenten
16:30	Snack + kruidenthee	Zadencrackers met spread, smoothie of banaan met notenpasta
18:30	Avondeten	Congee, soep, groentepotje met ei of vlees
21:00	Warme (rauwe) melk + magnesium	Ayurveda melk, (rauwe) melk met ghee en dadel
02:00	Nachtsnack	Thermoskan met bouillon, dadelballetje of iets anders wat je zo kunt pakken

Wat je liever vermijdt

Tijdens zwangerschap en postpartum wil je je spijsvertering beschermen en het zenuwstelsel kalmeren.

Vermijd daarom:

- **Cafeïne (koffie, zwarte thee)**
prikkelt zenuwstelsel – ga voor kruideninfusie
- **Geraffineerde suikers**
energiedips – kies liever rauwe honing
- **Bewerkt voedsel, transvetten**
zwaar, leeg
- **Overmatig rauw of koud eten**
verzwakt vertering (Agni)
- **Nachtschade in overmaat (tomaat, paprika, aubergine)**
gasvorming
- **Te droge voeding (zoals crackers)**
constipatie – ga voor smeulige poep
- **Te veel kool, vooral rauw**
belastend voor darmen

Tips voor kraamtijd:

Of je bevalling snel of lang heeft geduurd, de 'schade' groot is of niet... Zorg voor absolute bedrust de eerste tien dagen. Dit is essentieel voor herstel. Voor je bekkenbodem, hormonen, zenuwstelsel, organen, borstvoeding en jouw zijn.

- **Eerste 10 dagen:** Zacht, simpel, verwarmend.
- **Na 10 dagen:** Rustige opbouw met meer dierlijke eiwitten, zuivel en vetten.
- Zorg voor zachte ontlasting (belangrijk voor bekkenbodemherstel en hormoonafvoer).
- **Plat liggen = geen luxe**, maar essentieel voor organen en herstel.

Voorbereiden op de Kraamtijd

Je kraamtijd begint al vóór de bevalling. Door voeding voor te bereiden, taken te verdelen en je omgeving in te richten op rust en herstel, leg je een fundament voor een liefdevolle, helende en gedragen postpartumperiode.

Food Prep: voorraad voor lichaam & ziel

Tijdens de eerste weken wil je niet koken, maar gedragen worden door voeding die al klaarstaat. Denk aan ingevroren maaltijden, snacks die je makkelijk pakt en dranken die op voorraad zijn.

Voorraadlijst (invriezen / klaarzetten):

Maaltijd / Soep

Bouillon (kip/rund/vis)

Kitchari

Indian Curry

Mama Meatballs (gehakt/lever)

Zoete aardappel pie

Congee

Spinazie- of bietensoep

Snacks

Dadelballetjes

Havermoutrepen

Ei-muffins

Speculaascake

Notenpasta

Banaan + notenpasta

Zadencrackers

Drank / Extra

Kokoswater

Infusies kruiden op voorraad

Citroenblokjes (vriezer)

Beenmergboterblokjes

Sesamolie, ghee

Leverpate

Gefermenteerde groente

TIP:

Portioneer en label in glas of RVS bakjes,
vries in ijsblokjesvormen en zakjes in

Praktische support tijdens kraamperiode

Maak een helder overzicht van wie welke taak op zich neemt.
Dit geeft rust voor iedereen.

Doula

emotionele en energetische kraamzorg

- ☐ Inchecken ouders (gevoelens/gebeurtenissen)
- ☐ Bevalverhaal verwerken
- ☐ Aarding en hechting
- ☐ Yoni steam voorbereiden
- ☐ Castorolie buikpakking / voet inwrijving
- ☐ Placenta zorg
- ☐ Voedende maaltijden bereiden

Kraamzorg

gezondheids- en nazorg van moeder & kind

- ☐ Gezondheid baby
(gewicht, temperatuur, ontlasting etc)
- ☐ Nazorg moeder
(bloedverlies, hechtingen en baarmoeder)
- ☐ Badkamer een dagelijks wc en
bed verschonen
- ☐ Steun bij borst- of flesvoeding

Family (Caretaker) & Friends

- ☐ Boodschappen / slager / markt
- ☐ Maaltijden (voor)bereiden
- ☐ Wekelijks verse bouillon maken
- ☐ Oppas andere kind(eren)
- ☐ Huisdieren (bijvoorbeeld hond uitlaten)

Nazorg

- ☐ (kraam) Massage
- ☐ Belly binding
- ☐ Placenta ritueel
- ☐ Closing the bones ceremonie

Plak dit overzicht op de koelkast of deel via WhatsApp met je inner circle.

Zelfzorg tools

(vooraf klaarzetten)

Tool	Gebruik
☐ Kruiden (brandnetel, frambozenblad, vrouwenmantel, kamille)	Thee, infusies, yoni steam
☐ Castorolie	Buikpakking met flanellen/wollen doek + kruik
☐ Magnesium	Voetenbad, spray of druppels
☐ Kamille en calendula olie	Huidverzorging, yoni pads
☐ Perineumpads met spoeling	Koelen en helen na geboorte
☐ Kruik en wolletje	Warmte, rust, troost
☐ Kimono + wollen sokken + dekentje	Warmte en geborgenheid

Checklistje voor jezelf

(laatste weken zwangerschap)

- ☐ Kraamwensen delen met partner & doula
- ☐ Kraambed opmaken met extra matrasbeschermer
- ☐ Tincturen & kruidenmixen klaarzetten
- ☐ Food prep maken (vraag hier ook hulp bij!)
- ☐ Koelkast en voorraadkast vullen
- ☐ Doula- & family support goed inplannen
- ☐ Yoni steam hoekje klaarzetten
- ☐ Tijd inlassen voor rust en afstemming

Plak dit overzicht op de koelkast of deel via WhatsApp met je inner circle.

Wijsheid uit de Ayurveda

De eerste 40 dagen na de geboorte zijn heilig. Het is een tijd van hechting, heling en herinwijding. Wanneer je jezelf toestemming geeft om te rusten, gedragen te worden en je tempo te vertragen, herstel je niet alleen fysiek — je bouwt ook een nieuwe basis als moeder. Het is de overgang van stralende, dragende creatrix naar voedende, herstellende moeder. Deze tijd heet in het Sanskriet Sutika Kala, en het is een fase waarin de vrouw letterlijk en energetisch openstaat: haar weefsels, haar hart, haar zenuwstelsel.

Wat gebeurt er in deze 40 dagen?

- Het Vata-dosha (lucht & ruimte) raakt verhoogd: de baarmoeder is leeg, het lichaam verplaatst zich van expansie naar inkrimping. Dit brengt kou, droogte, instabiliteit.
- De Agni (verteringsvuur) is zwak — wat betekent dat de spijsvertering gevoelig is.
- Ojas (levensessentie) is verminderd door de geboorte de moeder is energetisch leeggelopen.
- Hormonen zijn in flux, de emoties liggen open, het hart is gevoelig.
- De zintuigen zijn extra ontvankelijk — geurenaanraking, geluiden: alles komt dieper binnen.

Daarom is het essentieel dat de moeder warmte, rust, vetten en liefde ontvangt.

Belangrijke principes uit de Ayurveda:

- **Warm & zacht:**
Geen rauw, koud of droog eten. Alleen gekookt, gestoofd, warm en met kruiden. Denk aan ghee, [bouillon](#), rijstsoep, gestoofde appel, mungbonen, venkel, kardemom.
- **Dagelijks oliegebruik:**
Zowel inwendig (ghee, kokosolie) als uitwendig (warme massage met sesamolie of speciale postpartum oliën).
- **Herhaling & ritme:**
Iedere dag dezelfde voedzame structuur helpt Vata te kalmeren.
- **Rust vóór herstel:**
Pas als het zenuwstelsel veilig en stil is, kan het lichaam écht herstellen.
- **Liefdevolle aanwezigheid:**
De moeder mag ontvangen, gedragen worden, niets 'moeten doen'.



Ayurvedische postpartum menu bestaat uit:

- Bouillons en congee (rijstsoep)
- Ghee met kruiden (o.a. shatavari, venkel, kardemom)
- Gestoofd fruit met kaneel
- Mungbonensoep of kitchari
- Warme melkdrankjes met adaptogenen zoals aswaghandha
- Veel kruidenthee (brandnetel, vrouwenmantel, haverstro)



“

De eerste veertig dagen
leggen de basis voor de
komende veertig jaren..

”

Een week tot week ritme voor liefde, rust en rituelen

Week 1 (Dag 1–7): Hechting, Herstel & Heling



Thema

Liefde, koestering, warmte, rust.



Lichaam

Plat liggen, diepe ademhaling, zachte verzorging, warmte, pas op met tocht en kou. Ondersteuning.



Vader / Partner

Vrij, betrokken, aanwezig draagt deels huishouden en verzorgt mee.



Baby

Huid-op-huid, voeding op verzoek, rust en stilte.



Begeleiding

Doula & kraamzorg ondersteunen fysiek, emotioneel en praktisch.



Zelfzorg

- Dagelijks magnesium (voetenbad, druppels of spray)
- Warme oliemassage (bijv. voeten en onderrug)
 - Castoroliebuikpakking + buikbinding
- Yoni spoeling (kamille/duizendblad/calendula)
 - Koelpads bij pijn
- Schrijven, ademen, stilte

Reflectie & Bekrachtiging:

In welke kleine momenten voelde ik liefde of rust?

Wat mag ik vandaag helemaal loslaten, zonder schuld?

Waar in verras ik mezelf? Welke kracht leeft er al in mij?

Week 2 (Dag 8–15): Heropbouw & Zachtheid



Thema

Binding, verzachting, ademruimte.



Lichaam

Eerste stapjes in huis,
miniwandeling naar tuin of bank,
warmte verzorging.



Vader / Partner

Nog steeds vrij,
maar wordt ontlast waar mogelijk
Tijd voor verbinding.



Baby

Meer wakker, reageren op stem,
misschien al mee naar buiten (frisse
lucht en zonlicht).



Begeleiding

Doula ondersteunt ritueel en
verwerking, familiesupport zorgt
voor voeding.



Zelfzorg

- Start yoni steam
(bij afname bloeding)
- Zachte stretches (cat/cow, dans)
 - Borstmassage
- Buikpakking voortzetten
- Papa/mama connect moment
(elke dag)

Verbinding verdiept zich in binnen- en buitenwereld

Reflectie & Bekrachtiging:

Wat voelt vandaag als een overwinning, hoe klein ook?

Wat helpt mij om mij open te stellen voor liefdevolle steun?

Wat in mij voelt stevig, wijs of bekrachtigd?

Week 3 (Dag 15–22): Ritme & Beweging



Thema

Vertrouwen, kracht, ruimte.



Lichaam

Korte wandelingen (max. 10 min),
zachte yoga en stretches. Slaap
zoals als mogelijk (tussendoor).



Vader / Partner

Gaat meestal weer werken, mama
leert nieuwe ritmes vinden.



Baby

Steeds meer herkenning, misschien
mee voor kleine wandeling (wandel-
wagen of draagzak).



Begeleiding

bezoek met support
(oppas/huisdieren/eten brengen).



Zelfzorg

- Bevalverhaal schrijven
(of tenminste opnemen in audio
opname op je telefoon, je gaat echt
veel vergeten!)
- Start met 40 dagen yoni steam
(indien bloeden gestopt)
- Lichaamsmassage, droog borstelen
voor lichte stimulatie van
bloedsomloop
- Journalen, huilen, lachen, bewegen

Van binnenuit bewegen met nieuwe adem en ruimte

Reflectie & Bekrachtiging:

Welke ritmes geven mij rust en houvast?

Waar in voel ik mij krachtiger dan vorige week?

Wat heb ik geleerd over mijn veerkracht?

Week 4 (Dag 23–30): Ruimte & Zelfliefde



Thema

Openen, sluiten, energie opbouwen.



Lichaam

Ochtend- en avondritme hervinden.
Momenten alleen zonder baby, kleine wandeling, douchen, vriendin bellen.



Vader / Partner

Werk/vader/partner/sport/hobby balans, 1:1 momenten met baby.



Baby

Meer interactie en klank, ritme in voeding en slaap.



Begeleiding

Zelfzorg verdiepen, bezoek ontvangen met betekenis en support voor gezin.



Zelfzorg

- Dagelijkse yoga/pranayama
- Zelfmassage (olie, koud afspoelen)
- Vroeg opstaan, vroeg naar bed
- Rustmomenten tijdens dutjes baby

Je eigen bedding hervinden – in ritme, zorg en keuze

Reflectie & Bekrachtiging:

Waar mag ik nu echt ruimte voor maken, zonder uitleg of verantwoording?

Wat voedt mij deze dagen op zielsniveau?

Hoe wil ik mezelf bekrachtigen voor de weg die verdergaat?



Thema: Sluiten, bekrachtigen & belichamen

Je wijsheid in-sluiten – als vrouw, moeder en mens

Deze laatste fase is niet het einde, maar een overgang naar jouw nieuwe bedding als moeder.

Alles wat je gevoeld, doorleefd, losgelaten en opgebouwd hebt, mag nu verzegeld worden.

Wat neem je mee? Wat laat je achter? Wat bekrachtig je in jezelf?

Laat deze dagen een innerlijke afsluitingsceremonie zijn. Niet groots of ingewikkeld, maar intiem.

Met thee of een kop bouillon, een pen, een yoni steam, een gebed, een massage.

Wat voelt als “thuiskomen in mijzelf”?

Een **Closing the bones** ceremonie is een grote eer om te ontvangen. Je kunt deze ontvangen vanaf 6 weken na de geboorte. Uiteraard mag je altijd al wel de afspraak met mij plannen. Stuur me gerust [een bericht](#).



Reflectie & Bekrachtiging:

Wat is het belangrijkste inzicht dat ik meeneem uit deze 40 dagen?

Laat het zacht komen. Schrijf zonder censuur.

Wat voelt nu als bekrachtigd, geland, verankerd in mij?

Iets dat onomkeerbaar in jou is gaan leven.

Wat is mijn ritueel van afsluiten, op mijn manier?

Een bad, een gebed, een dans, een steen in de aarde?

Hoe zie ik mezelf als moeder, vrouw en geliefde vandaag?

Welke woorden passen bij de vrouw die jij nu bent?

Wat mag ik vieren, eren en verzegelen in deze reis?

Vier jezelf. Benoem wat je hebt gedragen. Wat jij hebt geboren.

Een Verzegelend Moment

Ritueel idee:
Schrijf jezelf een brief — als herinnering aan deze tijd.

Schrijf jezelf een brief — als herinnering aan deze tijd.



Zeg luidop (of fluister):

“ Ik eer wat ik heb
doorleefd. Ik ben een
moeder. Ik ben een
vrouw. En ik draag
mezelf - met liefde,
kracht en zachtheid. ”



“

Ik had me van tevoren
heel veel ingelezen,
maar ik mocht meer
vertrouwen op het
moment zelf en de flow

”

De eerste weken door de ogen van een vader/partner

De kraamtijd is niet alleen intens voor de moeder, maar ook voor de vader of partner. Er komt in korte tijd zóveel op je af: nieuwe verantwoordelijkheden, slapeloze nachten, onzekerheden én een hart dat overloopt van liefde. Mijn man verwoordde het als volgt:

Week 1: Overweldigd en overbezorgd

Een golf van energie en vreugde direct na de bevalling.

Tegelijkertijd ook de impact: het besef dat mijn leven in één klap veranderd is.

Twijfels of ik het allemaal “wel goed” doe, spanning bij kleine dingen zoals het verschonen van een luier.

Overbezorgdheid (zoals paniek om een koortslip) — zorgvuldig maar ik sloeg beetje door.

Inzicht: ik had me van tevoren heel veel ingelezen, maar ik mocht meer vertrouwen op het moment zelf en de flow.

Week 2: Een ritme vinden

Meer ontspanning en een beginnende routine in het nieuwe dag- en nachtritme.

Genieten van de magische nachtelijke uurtjes: baby slapend in mijn armen, samen Netflix kijken.

Huilen met de baby op mijn arm als het even te veel werd — en dat was oké.

Waardevolle momenten wanneer ik even niks hoefde; ook ruimte houden voor mezelf is belangrijk.

Week 3: Balans zoeken

Bewust van de laatste week thuis: verlangen om langer te blijven én opluchting om weer iets van eigen ritme te vinden.

De combinatie van werken en vader zijn gaf balans.

Dubbele gevoelens: rijkdom om voor mijn gezin te zorgen, maar ook moeilijk om ze “achter” te laten.

Week 4: Focus en verbinding

De neiging om vooral bezig te zijn met praktische to-do's.

Het inzicht dat verbinding met mijn partner minstens zo belangrijk is — naast de vanzelfsprekende liefde oor de baby.

Wens: een vader-vriend met wie ik mijn ervaringen kon delen, die me eraan zou herinneren dat fases tijdelijk zijn.

Belangrijk: ook denken aan mijn eigen verlangens en behoeften, niet alleen zorgen voor de ander.

Meer horen?

We hebben samen een **podcastaflevering** opgenomen over het eerste jaar als ouders. Een eerlijk gesprek vol ervaringen, twijfels en inzichten.

Samenvatting: jouw 40 dagen in ritme

Fase	Dagen	Thema's	Focus
Week 1	Dag 1–7	Hechting, herstel, stilte	Plat liggen, yoni spoeling, buikpakking, voeding
Week 2	Dag 8–15	Rust, opbouw, binding	Mini beweging, yoni steam, papa-mama connect, voeding
Week 3	Dag 16–22	Ritme, lichtheid, vertrouwen	Wandeling, schrijven, zachte yoga, bezoek met support
Week 4	Dag 23–30	Zelfzorg, energie, openen	Zelfmassage, koud afspoelen, dagelijkse yoga, ritme
Laatste 10 dagen	Dag 31–40	Sluiten, bekrachtigen, belichamen	Stilte, ritueel, yoni steam, afronding, intentie zetten



Een brief aan jou

Deze ruimte is voor jou, lieve partner, doula of iemand anders.
Schrijf vanuit je hart bemoedigende woorden voor deze moederheldin.
Als erkenning, bevestiging en als herinnering voor later.

Rebozo Sluitingsceremonie

EEN UITNODIGING

Als afronding van jouw 40 dagen kun je jezelf het geschenk geven van een rebozo sluitingsceremonie — een oeroud ritueel waarin je letterlijk en symbolisch gesloten wordt. Na de enorme opening van lichaam en ziel tijdens zwangerschap en geboorte, helpt deze ceremonie om je energie weer naar binnen te brengen, je lichaam te omarmen en je kern te voelen.

In Zuid-Amerika en Azië is het een vanzelfsprekendheid om moeders deze sluiting te geven. In Europa wordt het nog gezien als luxe. Na mijn persoonlijke ervaringen van de sluitingen is dat elke Vrouw dit moet ontvangen. Na baring, maar ook na een verlies(geboorte) of ander groot levenservaringen zoals een overlijden of scheiding.

Het is een onmisbaar proces wat je begeleid om weer terug IN je lichaam te komen. Jouw zenuwstelsel weer bij één te rapen en samen te brengen.

Met zeven doeken word je liefdevol gewiegd, ingepakt en samengebracht — in stilte, verbonden met de adem en aanraking.

Deze ceremonie:

- helpt je aarden en je lichaam opnieuw voelen
- brengt zachtheid en afronding
- opent ruimte voor integratie en helderheid
- bekrachtigt jouw overgang naar moeder

Wil je begeleid worden in dit ritueel?

Ik bied 1:1 en 1:2 Rebozo sluitingsceremonies aan, afgestemd op jouw unieke reis.

Neem contact met me op voor meer informatie of een moment van thuiskomen.



Ervaringen van vrouwen

“

Carolina Cepinski

Toen mijn vierde trimester ten einde liep, mocht ik het geweldige sluitingsritueel ontvangen van Laura & Nienke. Ik voelde na mijn prachtige VBAC dat ik de vrouw die daar geboren werd nog mocht integreren. Deze sessie was alles wat ik kon wensen. Ik mocht zakken in mijn eigen veiligheid, zachtheid en vrouw zijn. Het samenspel tussen Laura & Nienke gaat zo natuurlijk — ze vullen elkaar geweldig aan. Sinds deze sessie ben ik weer geland, dieper dan ooit, herverbonden met de vrouw die ik in essentie ben. Bedankt lieve vrouwen voor wat jullie doen

”

“

Anne Huijbers

Laura & Nienke zijn als een warm, aards bad. Een geoliede liefdevolle machine met zoveel zachte wijsheid. Waar ik volledig mezelf kon laten zien — in werkelijk waar ál mijn kleuren. Ik heb zoveel vanuit de diepte van mijn Zijn mogen delen en uiten, waardoor de Heelheid nu zo onwijs voelbaar is. Júist in mijn dagelijkse leven met twee kleintjes voel ik me meer gegrond en vertrouwd IN mezelf. Door het Rebozo ritueel ben ik als vrouw, mama en partner opnieuw geboren. Ik zag mezelf als klein baby'tje en voelde de koestering van aanwezig mogen zijn in mijn lijf. Wát een cadeau! Vier mooie handen die mijn trotse lijf bedankten. En een dieper besef bij mij: Wauw, I did it! Ik heb mijn kindje op de wereld gezet

”

Klachten ABC

Aambeien

→ Warme zitbaden met kamille of eikenbast, voldoende vocht, gestoofd fruit en vezelrijke warme voeding. Vermijd persen; magnesium en zachte stoelgang zijn essentieel. Na mijn eerste bevalling had ik dit zo erg dat ik ook verdovende zalf heb gebruikt.

Angsten & piekeren

→ Gronding via voeding (bouillon, wortelgroenten), natuur, journaling. Praat met je partner of doula. In de 1ste trimester was mijn angst het groot en had ik de neiging om het voor mezelf te houden. Deel het met andere, dat helpt echt.

Bekkenpijn / instabiliteit

→ Voldoende rust, warme pakkingen, zachte yoga/oefeningen. Vraag hulp met tillen. Ik raad ook een bezoek 4-6 weken na de bevalling aan bij bekkenfysio en of osteopaat.

Bloedarmoede

→ Lever, rode biet, brandnetelinfusie, gedroogd fruit. Rust en ijzerrijke voeding in combinatie met vitamine C (sinaasappel, citroen of peterselie bijvoorbeeld).

Borstontsteking

→ Rust, blijven voeden (I know, heel pijnlijk!), echinacea. Schakel een lactatiedeskundige in. Wacht hier niet te lang mee. Ontstekingen zijn echt geen pretje en kun je als moeder goed ziek van worden.

Constipatie

→ Gestoofd fruit met ghee, warme dranken, magnesium (voetenbad of olie), zachte buikmassage. Vermijd droge voeding. In eerste trimester kreeg ik dit. Dierlijke vetten zoals beenmergboter hielp voor mij heel goed, alleen werd ik misselijk van de geur dus deed ik het door gekookte rijst of haver-mout.

Duizeligheid / lage bloeddruk

→ Sole (mineraalwater met Keltisch zeezout), adrenal cocktail (kokoswater + sinaasappel + Keltisch zeezout), [bottenbouillon](#) en nog meer rust. Trek aan de bel als het aanhoud.

Hoofdpijn

→ Hydratatie (infusies, kokoswater), rust en frisse lucht, magnesium (voetenbad of olie). Vermijd cafeïne en te weinig eten. Olie op slapen of nek (bijv. lavendel). Elke dag benen omhoog voor stimulatie van bloedsomloop.

Kramp in de kuit

→ Magnesium, bananen/avocado, zachte massage met warme olie. Ook hier benen omhoog!

Maagzuur

→ Venkel- of kamillethee, kleine porties, rechtop zitten na de maaltijd. Vermijd teveel vet of zuur. Oooh, in het derde trimester had ik het zo erg! Kauwen op rauwe amandelen of een lepel droge haver-mout hielp nog het beste. Niet echt lekker, maar wel helpend.

Misselijkheid (eerste trimester vaak)

→ Gemberthee of infusie, gestoomd fruit, warme papjes, rust. Eet vaker kleine porties. Adem diep naar je buik.

Nachtzweeten

→ Licht katoenen nachtkleding, kruideninfusies (salie bij overvloedig zweten, maar voorzichtig bij borstvoeding), voldoende hydratatie. Extra magnesium en zink ondersteunen hormonale balans. Plus Vrouw, dit hoort er ook echt bij. Ik wist het niet en schaamte me rot de eerste week. Bed was werkelijk drijfnat.

Opgezwollen voeten / handen

→ Brandnetelinfusie, lichte beweging, voeten in warm/koud bad afwisselend. Draag losse kleding. Lichaam droog borstelen richting je hart. Plan een afspraak bij voetreflex-mevrouw. En laat je partner dagelijks je voeten masseren!

Rusteloze benen

→ Magnesium (voetenbad, olie, spray), eiwitrijke avond-maaltijd, zachte stretches. Vroeg naar bed, schermen uit. Paar keer per dag benen omhoog. Wandelen vond ik op het laatst niet zo fijn, maar fietsen wel. Dat geeft dan een fijne circulatie en stimulatie in bloedsomloop.

Somberheid / huilerigheid

→ Veel warmte, olie-massage, steun van je omgeving. Kruiden: haverstro, vrouwenmantel. Oooooh, ik heb me wat dagen loom en half depri gevoeld. Soort van met de ziel onder mijn arm gevoel. Ook dit is normaal. Je gaat immers door zulke grote veranderingen. Alleen wordt er vaak niet over gesproken. Maar dat wilt niet zeggen dat jij er niet over mag praten.

Stuwing borsten

→ Koude witte koolblad compressen (heel sexy, not) Ik vond het een verademing. Voeden of kolven op verzoek.

Tepelpijn

→ Pure lanoline of kokosolie, huid-op-huid met baby, variatie in aanlegposities. Ik hoop echt dat het bij de tweede beter gaat. Ook hierin zat het bij mij niet mee. 5 weken lang vloog ik tot aan het plafond elke keer dat ik mijn dochter aanlegde. Check altijd met lactatiekundige of de ligging, aanhappen, tongriempje etc goed gaat. Kraamzorg heeft hier (niet altijd) voldoende kennis van.

Vermoeidheid

→ Warm en voedzaam eten, niet te veel rauw of suikers. Korte rustmomenten overdag zijn heilig. Op langer termijn laat altijd je ijzer checken bij huisarts (ook de ferritine = ijzer opslag). Meeste huisartsen doen dit niet zo gemakkelijk maar vraag echt door. IJzertekort is vaak een oorzaak van vermoeidheid, depressiviteit.

Wondgenezing (na hechtingen)

→ Calendula zitbaden, warme voeding, rust. Kruidenpads (kamille, duizendblad).

De hete zomer hielp niet mee!
Maar veel de beentjes omhoog.

Podcasts van Mijn Reis in Moederschap

In deze podcastreeks neem ik je mee in mijn persoonlijke reis:
van alleenstaande wensmoeder tot partner, van diepe rouw tot extatische geboorte, van chaos naar vertrouwen.

Luister ze in je eigen ritme.
Tijdens een wandeling, een bad, een slapeloze nacht of een voedmoment.



Preconceptie & alleenstaand moederschap:

Over verbinden, eindeloos wachten, het verlies van onze eerste zwangerschap — en hoe ik bleef vertrouwen.



Zwangerschap:

Down, angstig, vol en gelukkig. Nieuwsgierig naar alles wat ging komen. Ik deel ook hoe ik mij holistisch heb voorbereid op de baring.



De baring:

Mijn grootste, rauwste en krachtigste initiatie. Ik vertel openhartig over onze lange, spannende en liefdevolle bevalling.



Kraamtijd & roze wolk?

De kraamweek in al haar veelheid, volheid en de nieuwe verbinding van ons drieën.



Vraag het de vader:

We hebben samen een podcastaflevering opgenomen over het eerste jaar als ouders. Een eerlijk gesprek vol ervaringen, twijfels en inzichten.

Oh lieverd

Heb je geboorte verhaal geluisterd



Zoveel liefde v jou

Wat goed dat je er woorden aan
gegeven heb 💜

Je podcasts zijn heerlijk om naar te
luisteren, ben nu halverwege die van
je bevalling

12:17



Heb ook de podcast geluisterd met
een traantje



Je stem is al nectar 💖

18:48

Zooooo zoet en helend 🥰🏆🥰

18:49

Beluister de afleveringen via:
[Spotify](#) | [Mijn website](#)

Recepten vanuit Verbinding



Voeding is een daad van liefde. Tijdens je zwangerschap en postpartum periode wil je niet vullen, maar voeden — op een manier die diep door-dringt, je draagt en heelt. In dit hoofdstuk vind je recepten die zacht zijn voor je buik, rijk aan bouwstoffen voor je lichaam, en warm voor je hart.

Veel van deze recepten zijn eenvoudig, verwarmend en voorbereidbaar in grotere hoeveelheden — ideaal voor postpartum of om liefdevol te laten brengen door anderen.

In de komende pagina's deel mijn favoriete zwangerschap en kraam voeding met je en bij elke dagdeel of categorie vind je mijn favorieten recepten om je vingers bij af te likken!

Soms heb je niet veel nodig — behalve iets wat écht voedt. Iets wat je voelt zakken, wat landt in je buik, en tegelijk zegt: "Je doet het goed." Dit zijn mijn persoonlijke favorieten. Gerechten die mij troostten, bekrachtigden en gedragen hebben in mijn reis als moeder.

Ontbijt als voedende start

Recept inspiratie:

- Gestoofde appeltjes met kardemom & notenpasta
- Zuurdesembrood met leverpate & boter
- Eieren met spek en zuurdesembrood
- Kippenbouillon met rauwe eierdooiers
- Havermout met ghee, lijnzaadolie, chiazaad, notenpasta, gedroogd fruit en specerijen
- Havermoutpannenkoekjes met vers fruit
- Ontbijtmuffins of speltwraps
- Chia pudding met gebakken banaan

Mijn favoriet:

Leverpate

Deze leverpate was een van de eerste dingen waar mijn lijf om vroeg. Zo voedzaam en vol goede vetten, mineralen en B-vitamines. Geweldig op geroosterd zuurdesembrood met roomboter — hmmm!

Ingrediënten:

Kippenlever 250gr
ui 70 g (1 kleine), fijngesnippert
spek 50 g (gerookt ontbijtspek of pancetta), in kleine stukjes
bouillon 50 ml
slagroom 50 ml
tijm ½ tl (gedroogd) of 1 takje vers
peper ¼ tl (naar smaak)
zout ½ tl (naar smaak)

Bereiding:

- 1 Fruit ui in vet, voeg spek en lever toe, bak zachtjes.
- 2 Voeg een scheut bouillon toe, laat smoren tot gaar.
- 3 Slagroom en kruiden erbij, kort mee verwarmen.
- 4 Pureer met staafmixer tot een gladde pate.
- 5 Smelt wat roomboter of ghee in de pan en giet dit als topping over de pate. Dat zal wat uitharden en zorgt ervoor dat de pate niet verkleurd en langer houdbaar is.

Zo rijk, vullend en smaakvol.

Het gaf me meteen energie.

TIP:

Ik verdeel en vries de pate in een siliconen cupcake vorm in.
Als ze bevroren zijn haal ik ze eruit en doe ik ze in een zak.
Handig om zo per porties er uit te halen.

Snacks & Baksels

Recept inspiratie:

Dadelballetjes

met noten, zaden, kokosolie, cacao, roos & kardemom

Eimuffins

met prei, kipreepjes en cottage cheese

Anijskoekjes (Ayurvedisch)

Banaan met notenpasta en cacao

Zadencrackers

met pompoen, zonnebloem, zaden en lijnzaad

Speculaascake

met amandelmeel en dadels

Mijn favoriet:

Mama Meatballs met lever & ei

Deze balletjes zijn een klassieke postpartum snack in mijn huis. Je maakt er in één keer veel van, je kunt ze invriezen, opwarmen, of zo uit de koelkast pakken. Door de lever en het ei zijn ze rijk aan ijzer, B12 en choline — en gewoon... lekker smeug.

Ingrediënten:

Gehakt (rund/kip) 400 g

kippenlever 150 g (fijnggehakt of kort in de blender)

ei 1 stuk (als binding)

ui 1 middelgrote (± 100 g, fijn gesnipperd)

knoflook 2 teentjes (fijnggehakt of geperst)

kruiden naar smaak toevoegen kerrie, peterselie, peper en zout

Bereiding:

- 1 Snijd lever fijn of maal kort in een keukenmachine.
- 2 Meng met gehakt, ei, gesnipperde ui, kruiden en knoflook.
- 3 Vorm kleine balletjes, bak in kokosolie of ghee tot gaar.
- 4 Bewaar in de koelkast of vriezer — en geniet!

P.s.: dit gerecht kun je prima aan iemand anders geven en vragen of ze dit voor je willen maken. Liefst in een batch aantal van bijvoorbeeld een kilo gehakt met 500 gram lever. Dan kun je echt lekker vooruit. Maar geloof me: deze heerlijke Mama Meatballs zijn zo op!

Fijn, simpel, goed om iemand anders te laten maken. Een stevige snack uit het vuistje.

Dranken

Waarom vocht & hydratatie zo essentieel zijn

In zwangerschap en kraamtijd verliest je lichaam veel vocht: via transpiratie, borstvoeding en herstel. Hydratatie ondersteunt je spijsvertering, ontlasting, hormoonbalans en herstel van weefsels. Warme dranken en infusies bieden extra troost: ze kalmeren het zenuwstelsel en brengen zachtheid van binnenuit. Zie vocht als vloeibare zorg — een manier om jezelf te dragen in elke fase. mineralen en B-vitamines. Geweldig op geroosterd zuurdesembrood met roomboter — hmmm!

Recept inspiratie:

Infusie (voor op voorraad):

haverstro, vrouwenmantel, frambozenblad, brandnetel

(Rauwe) melk (dagelijks):

mega bron van vitamine D en goede vetten

Healthy coffee:

Reishi, Shatavari, maca, ghee, melk

Ayurvedische melk:

kaneel, gember, kurkuma, zwarte peper, steranijs + ghee

Immuunbooster:

bevroren citroen/kurkuma blokje met warm water en rauwe honing

Adrenal cocktail:

verse sinaasappelsap + kokoswater + snuf zout

Sole:

mineraalwater met zout, goed bij lage bloeddruk

Mijn favoriet:

Infusie van Haverstro, Vrouwenmantel, Frambozenblad & Brandnetel

Deze infusie is mijn dagelijkse ritueel. Ze ontspant mijn zenuwstelsel, ondersteunt mijn borstvoeding en geeft diepe rust. Haverstro wordt niet voor niets de melk van moeder aarde genoemd.

Ingrediënten:

Haverstro:

rijk aan calcium, magnesium, ijzer, zink en B-vitamines

Brandnetel:

reinigend, rijk aan ijzer en mineralen

Vrouwenmantel & frambozenblad:

baarmoederversterkend en tonifiërend

Bereiding:

- 1 Neem van elk kruid 1 eetlepel gedroogd.
- 2 Overgiet met 1 liter gekookt water in een thermos of pot.
- 3 Laat minstens 4 uur trekken, liefst een hele nacht.
- 4 Zeef en drink warm of afgekoeld.

Ooooooh, de Haverstro.
liters heb ik gedronken (en nog steeds trouwens).
Zo voedend en bekrachtigend.

Smoothies

Persoonlijk ben ik niet erg fan van smoothies, want je krijgt vaak in een keer veel suikers binnen. Dat wil je normaal graag voorkomen. Plus je wilt nooit te koud drinken en zeker niet in postpartum. Maar in postpartum zie ik er ook voordelen van in. Het drinkt makkelijk weg (wel altijd soort kauwend drinken voor betere vertering en opname). Plus het is gunstig voor extra vitamines en mineralen binnen te krijgen. Omdat het vloeibaar is, is het ook fijn voor de gewenste zachte ontlasting. Ik heb een aantal leuke varianten voor je gemaakt!

Recept inspiratie:

Iron boost – voor herstel en energie

brandnetel (liefst vers), spinazie, avocado, blauwe bessen, munt, chia, abrikoos, dadel

Easy digestion – zacht voor je darmen

gedroogde vijgen, dadels, melk/yoghurt, kaneel, kokosolie

Immuunboost – versterkt je weerstand

brandnetel, spinazie, kiwi, ananas, gember, water

Breastfeeding buddy – voedend & melkbevorderend

banaan, havermout, notenpasta, cacao, collageen, lijnzaad, kokosmelk

Stomach settling – kalmerend voor je maag

avocado, banaan, bleekselderij, ananas, chia, yoghurt, kurkuma

Hormone Harmony – ondersteunt hormoonbalans

rode biet, aardbeien, maca poeder, amandelmelk, hennepzaad, beetje citroensap

TIP:

Als je bevroren fruit gebruikt, laat de smoothie dan altijd op temperatuur komen.



Soepen & Congee

Recept inspiratie:

Kippenbouillon 'Ayam Soto'-stijl

ei, tauge, paksoi, wortel, tamari

Congee van bruine/rode rijst

met zoete of hartige topping

Spinazie- of oranje groentesoep

Harira

met linzen, kikkererwten, vermicelli en kruiden

Bietensoep

met kokosmelk en gember

Gepureerde pompoensoep

(met zoete aardappel en/of wortel)

Mijn favoriet:

Congee van bruine/rode rijst

Congee is zo zacht, aards en voedend — het vraagt niets van je spijsvertering en geeft tegelijk alles terug. Met spinazie en gepekelde eidooier is het krachtvoer. Met bramenchia-chutney wordt het een zoete traktatie. Ideaal voor herstellende moeders... lekker smeug.

Ingrediënten:

Bruine of rode rijst 100gr (ongeveer ½ beker)

water 1,2–1,5 liter (afhankelijk van hoe dik of dun je het wilt)

zout

topping naar keuze

Hartig: spinazie met in sojasaus gepekelde eieren

Zoet: bramenchia jam en wat nootjes

Bereiding:

- 1 Kook 1 deel rijst met 6–8 delen water (of in [bouillon!!](#) dat maakt het smeug en rijk van voedingsstoffen) op laag vuur, minstens 1–1,5 uur.
- 2 Roer af en toe tot pap ontstaat.
- 3 Voeg topping toe en serveer warm.



“Echt mijn kraamwekenvoeding.
Een voedzaam prutje dat ik zo naar
binnen slurpte.”

Kitchari

Mijn favoriet:

Kitchari

Kitchari is een zacht, voedzaam éénpansgerecht uit de Ayurveda, ideaal in zwangerschap en kraamtijd. Het bestaat uit rijst, mungbonen en verwarmende specerijen. Het ondersteunt de spijsvertering, geeft langdurige energie en kalmeert het zenuwstelsel. Licht verteerbaar en herstellend, helpt het moeder en baby met warmte, balans en herstel van binnenuit.

Kitchari gerecht ken ik nog uit mijn yogische jaren. Ik heb het al misschien wel 100 keer bereid. Het wordt vaak toegepast als detox gerecht maar in mijn 'gouden' variant extra rijk en voedend gemaakt door het te koken in bouillon, extra ghee, zoete zachte groenten en natuurlijk de beenmerg. Nu is het gerecht diep voedend en herstellend.

Ingrediënten:

Groene mungbonen (heel) 150gr geweekt
bruine basmatirijst of quinoa 100gr
bottenbouillon 1 liter (kip of rund, liefst zelfgemaakt)
beenmergblokje 1 blokje (uit je bouillon of apart ingevroren)
ghee of kokosolie 2el
ui 1 kleine fijngesneden
verse gember 2cm geraspt
knoflook 2 tenen fijngesneden
kurkuma 1tl
komijnzaad 1tl
korianderzaad 1tl (of gemalen)
fenegriek ½ tl (optioneel, ondersteunt melkproductie)
kaneelstokje 1 stokje
laurierblaadjes 2 blaadjes
wortels 2 stuks in blokjes
zoete aardappel 1 kleine in blokjes
zeezout naar smaak
verse koriander of peterselie goed voor ijzer

Bereiding:

- 1 Spoel mungbonen en rijst goed af. Laat de mungbonen bij voorkeur **8 uur (of een nacht)** weken, dat maakt ze beter verteerbaar en verkort de kooktijd.
- 2 Verhit ghee in een grote pan. Fruit ui, gember en knoflook zachtjes tot ze geuren.
- 3 Voeg specerijen toe (kurkuma, komijn, koriander, fenegriek, kaneel, laurier) en bak kort mee.
- 4 Doe mungbonen, rijst, wortel en zoete aardappel erbij en roer alles goed door.
- 5 Schenk de bottenbouillon erbij en breng aan de kook.
- 6 Laat zachtjes sudderen, **50–60 minuten**, tot de bonen en rijst gaar zijn. Voeg zo nodig extra bouillon of water toe. Kitchari moet nattig en wat pappig worden.
- 7 Roer het beenmergblokje erdoor tot het smelt en de kitchari rijk en romig maakt.
- 8 Breng op smaak met Keltisch zeezout en serveer met verse kruiden.

Ik eet het ook graag met wat gekookte rode bieten.

Eenmaal aan gewend maak je je hele gezin fan van dit gerecht.

TIP:

Gebruik eventueel de snelkookpan of instant pot – dan zijn de mungbonen en bruine rijst in ca. 25–30 minuten gaar en blijft de soepachtige kitchari extra romig.

Lunch & Avondmaaltijden

Recept inspiratie:

Kitchari (klassiek of met zoete groenten)

Quinoa of boekweit met geroosterde groenten

Curry met pompoen, kokosmelk en peulvruchten

Zoete aardappel pie met gehakt/lever

Ginger fried rice met ei

Gebakken lever met ui, champignons & tamari

Ossenstraat stoof met kaneel, venkel en zoete aardappel

Groentefriet met avocado-pesto

Spring rolls met avocado & zeewier

Spinaziekoekjes

Winterse salade met pompoen en granaatappel

Mijn favoriet:

Ossenstaartstoof met kaneel, venkel & zoete aardappel

Dit stoofgerecht is diep voedend. De gelatine uit de ossenstaart, de verwarmende kaneel, de rustgevende venkel... Het is soulfood. Je laat het lang sudderen en de smaken trekken volledig in.

Ingrediënten:

Ossenstaart 1,2–1,5 kg

ui 2 middelgrote (ca. 200 g), grof gesneden

knoflook 3 tenen, fijnggehakt

venkelknol 1 middelgrote (ca. 250 g), in stukken gesneden

zoete aardappel 2 middelgrote (ca. 400 g), in grove blokken

wortel 2–3 stuks (ca. 250 g), in plakken

tomatenpuree 2 el (ca. 30 g)

steranijs 2 stuks

kaneelstokje 1 groot of 2 kleine

venkelzaad 1 tl

kardemompeulen 3 stuks, gekneusd

zout 1,5 tl (later proeven en aanpassen)

peper naar smaak

water / bouillon ca. 1 liter (tot vlees onder staat)

Bereiding:

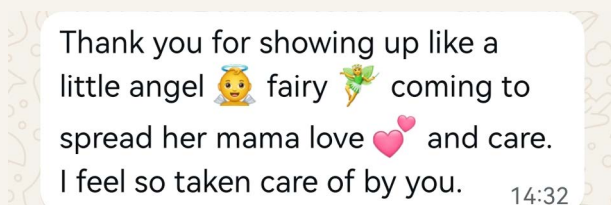
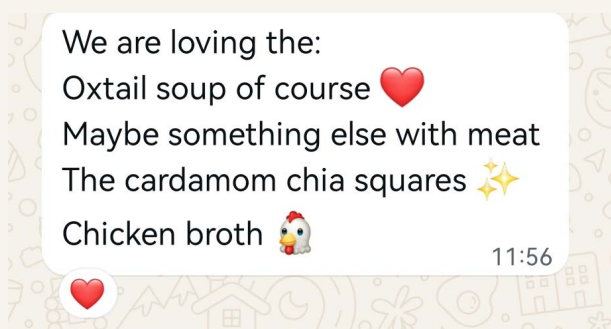
- 1 Braad ossenstaart aan met ghee in een pan met dikke bodem, liefst gietijzeren pan. Lekker bruin!
- 2 Voeg ui, knoflook en kruiden toe.
- 3 Voeg (gefilterd water) toe totdat de botten en vlees onder water staan.
- 4 Laat aantal uren stoven op laag vuur.
- 5 Als het vlees al bijna van het bot valt, voeg dan groente toe
- 6 Smullen maar. Heerlijk met wat gekookte quinoa of aardappel

Elke vrouw die ik kraamvoeding
breng, geef ik ook dit gerecht.
Allemaal zijn ze er verzot op.



Reviews van Kraamvrouwen

Het zijn juiste de ervaringen van kraamvrouwen die het er toe doen. Zij die gevoed wordt, ervaart bodem, steun en vertrouwen. Niet omdat ze 'zielig' is, omdat haar kracht wordt geëerd!



Q&A – Veelgestelde Vragen

1

Waarom yoni stomen?

Ondersteunt helling, reiniging en bekrachtiging van je bekkenbodem. Het verzacht weefsels en helpt spanning loslaten. → Bestellen kan via [Sirin](#) krukken.

2

Wat is een kraamkok?

Een kraamkok bereidt voedende maaltijden tijdens je postpartum tijd. Soms is dit een postpartum doula, soms een zelfstandige kok. Vraag in je netwerk, kijk op instagram of zoek online in jouw regio.

3

(Rauwe) melk – wel of niet?

(Rauwe) melk zit vol enzymen, vetoplosbare vitamines en mineralen. Kies altijd voor een betrouwbare boer en vertrouw je lichaam. Start met een klein glaasje (ik ben vaak niet te houden en zou het liefst een hele fles leeg drinken, zo lekker!) Voelt het niet goed, kies een alternatief.

4

Waar koop ik tincturen?

Bij herboristen, natuurwinkels of online shops die biologisch werken. Vaak ook via je doula. Vraag altijd naar de juiste dosering. Ik kan [pure nature knows](#) aanraden. Voor een persoonlijke kruiden afstemming zou ik contact opnemen met [Ise Wolf](#), zij is een zeer professionele afgestemde herborista.

5

Kokoswater – zinvol of niet?

Ja! Rijk aan elektrolyten, ideaal bij uitdroging, baring of borstvoeding. Kies voor puur kokoswater (zonder toevoegingen). Mijn voorkeur gaat uit naar het merk RAW. Dat is als een van de weinige 100% pure kokoswater en geen concentraat. Je betaalt vrij veel, maar dan betaal je ook voor puur kokoswater en niet voor het water wat de maker eraan toevoegt.

6

Mag ik yoni stomen tijdens de kraamperiode?

Je mag eigenlijk de dag na baring al stomen. Juist om het lichaam te ondersteunen om restjes bloed en/of placenta los te laten. Mits je hechtingen hebt, een keizersnede hebt gehad of een episiotomie (een knip). Wacht dan tot de zevende dag zodat de hechtingen goed zijn hersteld. Via Sirin koop fijne postpartum kruidenmix. Mocht je baring traumatisch geweest zijn, mag je Nienke van Sirin om persoonlijk advies vragen.

7

Welke kruiden zijn veilig in zwangerschap?

Veilig & voedend: brandnetel, kamille, frambozenblad (vanaf 2e trimester), vrouwenmantel. Vermijd stimulerende of te krachtige kruiden (salie, alsem, rozemarijn, duizendblad in hoge dosis).

8

Welke oliën zijn fijn postpartum?

Sesamolie (verwarmend), calendula-olie (helend), kokosolie (verkoelend), magnesiumolie (ontspannend) en kamille-olie (verzachtend, ook voor baby's krampjes fijn). Het [Blauwe Huis](#) is hier een betrouwbare bron voor.

9

Hoeveel water moet ik drinken?

Luister naar je dorst. Streef naar warme dranken, infusies en kokoswater. Hydratatie is vloeibare zorg.

10

Wat als ik geen borstvoeding kan of wil geven?

Wees zacht voor jezelf. Kies een goede biologische opvolgmelk of overleg met een lactatiekundige. Je baby heeft liefde en nabijheid nodig – dat geef jij, hoe dan ook.

Reis in Moederschap

Verhalen die Verbinden

Deze podcast ontstond vanuit mijn verlangen naar échte verhalen. Doorleefd, rauw, zacht en waar. In Reis in Moederschap ga ik in gesprek met vrouwen die hun unieke pad delen: over vruchtbaarheid, verlies, geboorte, herstel, sensualiteit en de vele gedaantes van moederschap.

Als holistisch therapeut en mentor begeleid ik moeders in hun eigen reis — met aandacht voor het lichaam, het zenuwstelsel, voeding, ritme en de ziel. Deze gesprekken zijn een verlengde van dat werk: bedding, herkenning en herinnering aan de kracht die in jou leeft.

Laat je raken. Je hoeft het niet alleen te doen.

Beluister alle afleveringen via [Spotify](#)

Aflevering

Leven met een baarmoederafwijking

Met: Iris Heuer

In deze aflevering deelt Iris hoe het is om te leven met een zeldzame baarmoederafwijking — en wat dat betekent voor je vrouw-zijn en het verlangen naar moederschap. Ze vertelt over de rol van medische specialisten én het belang van sisterhood. Over hoe kennis én gedragen worden door andere vrouwen essentieel waren op haar pad.

"Ik moest leren vertrouwen op de medische wereld én op mijn lijf. Dat was een reis op zich."

[Luister via Spotify](#)

Aflevering

Postpartum depressie: erkenning & herstel

Met: Pauline

Een openhartig en belangrijk gesprek met Pauline over haar ervaring met een postpartum depressie. We spreken over de oorzaken, signalen, hulpbronnen en vooral de fundamentele verstoring in je basis als moeder. Over hoe belangrijk erkenning is — niet alleen van jezelf, maar ook van je omgeving. En over de weg terug naar jezelf, in lagen, tijd en liefde.

"Je hebt zorg nodig, erkenning. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je draagt — zoveel meer dan zichtbaar is."

[Luister via Spotify](#)

Aflevering

Hoe de Oermoeder in ons Ontwaakt

Met: Guusje & Laura

In deze aflevering delen Guusje en ik onze geboorte-verhalen. We praten over baren als initiatie, over rauwe kracht, over instinct en overgave. Hoe de oermoeder in ons wakker werd — niet als een ideaal, maar als een be-lichaamde waarheid, midden in het lijf. Deze aflevering is een ode aan de oerkracht die we vaak vergeten, maar die in elke vrouw leeft.

"Mijn lijf wist. Mijn geest moest volgen. En op dat moment... was er alleen nog zijn."

[Luister via Spotify](#)

Aflevering

Bottenbouillon als Gouden Kracht in Moederschap

Solo-aflevering door Laura

In deze aflevering neem ik je mee in mijn liefde voor [bottenbouillon](#) — niet als hype, maar als oeroude bron van kracht en herstel. Ik deel hoe deze warme, voedende drank een fundament werd in mijn eigen moederschap: tijdens zwangerschap, postpartum en daarna. Een ritueel. Een medicijn. Een manier van thuiskomen in je lijf.

"Het is zoveel meer dan eten. Bouillon is verbinding, traagheid, aarding. Het is vloeibaar goud."

[Luister via Spotify](#)

Boodschappenlijst

voor de voedende vrouw

Zwangerschap – Postpartum – Vitaliteit – Verbonden koken

Vers halen

- ☐ Seizoensgroenten
wortel, prei, kool, courgette, pompoen, spinazie
- ☐ Fruit (appels, bessen, banaan, peer)
- ☐ Verse knoflook en ui
- ☐ Bladgroen / kiemen
- ☐ Kippenpoten / vleugels
- ☐ Eieren (biologisch of van de boer)
- ☐ Geitenkaas / feta
- ☐ Citroenen
- ☐ Verse gember & kurkuma

Op voorraad

- ☐ Gedroogde bonen
witte, zwarte, linzen, kikkererwten
- ☐ Havermout / boekweitvlokken
- ☐ Meel (boekweit, haver, teff, amandel)
- ☐ (Kokos)melk in blik
- ☐ Appelmoes (100% puur)
- ☐ Tomatenpuree / gepelde tomaten
- ☐ Noten & zaden
- ☐ Ghee / kokosolie / olijfolie
- ☐ Gedroogd zeewier

In de vriezer

- ☐ Bottenbouillon in porties
- ☐ Porties kitchari / stoofpot
- ☐ Spreads of pesto's
- ☐ Soep (linzen, wortel, pompoen)
- ☐ Gekookte bonen
- ☐ Bevroren fruit
- ☐ Havermoutpap in bakjes
- ☐ Smoothies met portie
- ☐ Beenmergboterblokjes
- ☐ Gestoofde appeltjes
met steranijs, kardemon en ghee
- ☐ Botten en Vlees
*kopen bij **LeJean** of **Vleesvanons**
met 10% en 12,5 % kortingscode: Moederschap!*

Deze lijst kun je printen, op de koelkast hangen of gebruiken bij het plannen van je weekvoorraad. Zo wordt bouillon een liefdevolle basis, geen last-minute actie.

Boodschappenlijst

Zwangerschap – Postpartum – Vitaliteit – Verbonden koken

Kruiden (smaakvol & medicinaal)

- ☐ Kurkuma (vers & poeder)
- ☐ Gember (vers & poeder)
- ☐ Kaneel, komijn-, koriander-, mosterd-, venkelzaad
- ☐ Bouillonkruiden (laurier, tijm, kruidnagel)
- ☐ Zout (Keltisch zee / Himalaya)
- ☐ Zwarte peper
- ☐ Kardemon (mijn meest favoriet)

Droogwaren (basisproducten)

- ☐ Zilvervliesrijst / basmati
- ☐ Quinoa / gierst
- ☐ Linzenpasta
- ☐ Crackers / platbrood
- ☐ Gedroogd fruit (vijgen, abrikozen, dadels)
- ☐ Peulvruchtenmeel (kikkererwten, linzen)
- ☐ Kastanje- / amandelmeel

Zelfzorg & extra's

- ☐ Kruidenbad of voetbadkruiden (kamille, rozen, magnesiumzout)
- ☐ Wollen sokken
- ☐ Magnesiumolie
- ☐ Essentiële olie (lavendel, sinaasappel, pepermint)
- ☐ Kruiden voor thee (citroenmelisse, venkel, kamille, brandnetel, haverstro)
- ☐ Sesamolie of amandelolie (voor buikmassage)
- ☐ Warmtekruik of pittenzak
- ☐ Notitieboekje voor reflectie
- ☐ Biologische lippenbalsem
- ☐ olie voor tepels of buik

Deze lijst kun je printen, op de koelkast hangen of gebruiken bij het plannen van je weekvoorraad. Zo wordt bouillon een liefdevolle basis, geen last-minute actie.



Tot Slot

Lieve vrouw,

Dank je wel dat je deze reis door dit boek hebt gemaakt.

Misschien met volle aandacht, misschien in stukjes
tussen voedingen, tranen, verwondering en vermoeidheid door.

Hoe dan ook: **je bent hier.**

En dat zegt alles.

Laura Nidhan

Lieve moeder...

Ik zie je.

Met je zachte kracht.

Met je rauwe waarheid.

Met je vragen, je ritme, je lichaam dat draagt, je hart dat zoekt.

Moederschap vraagt veel.

Maar het geeft ook zoveel terug
als we durven vertragen en ontvangen.

Als we ruimte maken voor onszelf.

Blijf ademen.

Blijf voelen.

Blijf kiezen voor wat klopt.

Je doet het goed.



Reis in Moederschap

Dankwoord,
bio & aanbod



DANKJEWEL

dat je met mij hebt meegereisd door de wereld van zwangerschap, postpartum en verbinding.
Dit e-book is ontstaan vanuit mijn eigen reis – door ziekte, herstel, zwangerschap en
moederschap – en het is mijn wens dat het jou mag ondersteunen in de jouwe.

Reis in Moederschap

Met mijn bedrijf creëer ik bedding voor vrouwen die onderweg zijn in zwangerschap, geboorte en moederschap. Ik geloof dat moederschap niet alleen over zorgen gaat, maar ook over herinneren wie jij bent: een vrouw die leeft vanuit haar lichaam, sensualiteit en ritme. Mijn passie ligt in het verbinden van voeding, ritueel, rust en sisterhood. Mijn missie is dat elke vrouw zich gedragen, gevoed en bekrachtigd voelt – in haar kracht én zachtheid.

Wil je samen verder reizen?

Ik nodig je uit om verder te gaan, op de manier die nu bij jou past:

Podcast – Reis in Moederschap

Verhalen van vrouwen en mijn eigen reis, over zwangerschap, geboorte, verlies, sensualiteit en herstel. [Beluister via Spotify](#)

E-mailreeks – Voeden vanuit Verbinding

Een 7-daagse mini-reis (€7) vol voedingstips, rituelen en reflecties om te landen in je lijf en rust te vinden. [Meld je hier aan](#)

E-book – Bottenbouillon, vloeibaar goud

Ontdek hoe bouillon je zenuwstelsel en herstel ondersteunt.
Inclusief recepten en rituelen. [Bestel hier](#)

Seizoenscyclus 3 maanden 1:1 persoonlijke mentoring & gidsing

Voor wie dieper wil reizen in lichaam, ritme, sensualiteit en bedding. [Plan hier jouw intakegesprek](#)

Je bent zo welkom.

Met warmte,

[Laura-Nidhan](#)