

Benodigdheden Natuurlijke Kraamzorg

GEFELICITEERD MET JE ZWANGERSCHAP!

Je hebt gekozen voor Natuurlijke Kraamzorg door speciaal gecertificeerde kraamverzorgenden. Hiermee kies je bewust voor geborgenheid, rust en de kwaliteit van bepaalde materialen die hierop aansluiten. Maar wat heb je daar zoal bij nodig? Deze informatie helpt je om tot bepaalde keuzes te komen.

KLEDING

Wol en zijde zijn materialen die de huid zoveel mogelijk ondersteunen. De combinatie wol/zijde zorgt voor een goede warmteregulering, absorbeert zonder nat te voelen, is ademend en luchtdoorlatend en zeer elastisch. Bovendien helpt zijde om af te sluiten voor ongewenste prikkels.

Wol/zijde kleding is misschien wat duurder in aanschaf, maar omdat het zichzelf reinigt hoef je het niet zo vaak te wassen en heb je er minder van nodig. Doordat je kindje zich beter warm kan houden, bevordert dit de groei en zijn er minder krampjes. Je kunt ook kiezen voor biologische katoen.

Bio katoen is puur, natuurlijk en meer ademend voor de gevoelige huid. Bio katoen wordt gekweekt zonder bestrijdingsmiddelen en is vrij van irriterende en schadelijke kleur- en bleekstoffen of oplosmiddelen.

Bio katoen voorkomt de verstoring van het natuurlijke evenwicht van je kindje. Daarom heeft “gewoon katoen” vaak eczeem en uitslag tot gevolg.

EEN RICHTLIJN OM VOOR DE BABY IN HUIS TE HALEN

- 3 rompertjes maat 50/56 liefst wol/zijde (of hemdjies)
- 6 kledingsetjes
- 1 kleine maillot
- 2 babymutsjes (helmodel met koordjes)
- 2 paar wollen sokken (goed sluitend)
- 1 jasje of vestje
- 1 wollen omslagdoek
- Wollen onderlegger
- Warmtelamp boven de commode
- 18 hydrofiele luiers (biologisch katoen)
- Baby olie op basis van plantaardige olie (bijv. Weleda iedere dag olie)
- Baby shampoo en body shampoo op basis van natuurlijke producten
- Wollen omslagdoek 80-80
- Aankleedkussen (liefst wol of kunststof met 2 hoezen)

VERSCHONEN EN BADDEREN

Door het gebruik van een wollen onderlegger ademt je kindje geen giftige dampen in en blijft je kindje warm en droog. Met katoenen watten en lauwwarm water is de verschoning een aangename ervaring. Door slechts 1 of 2 keer per week te badderen met haar en body shampoo en babyolie op plantaardige basis behoudt je kindje ook zijn of haar natuurlijke beschermlaag.

WEGWERPLUIERS

Wegwerpluiers zijn eenvoudig en snel aan te doen, daardoor is het gebruiksvriendelijk. Het vermindert doorlekken. Dit komt doordat er droogtekorrels worden gebruikt. Deze korrels zijn zo sterk dat ze zelfs het vocht uit de babyhuid kunnen onttrekken, wat geïrriteerde billen tot gevolg kan hebben. Ook zit er een giftige stof in als bijproduct van het bleken van het papier. Deze kan voor allergische reacties zorgen.

WASBARE LUIERS

Wasbare luiers zijn beter voor het lichaam van je kindje, beter voor het milieu en je kindje maakt meer kans om vroeger zindelijk te worden. Het lijkt een grote uitgave, maar op de lange termijn is het stukken goedkoper dan de wegwerp luier.

Als je kiest voor wasbare luiers heb je ongeveer nodig:

- 24 luiers
- 3 overbroekjes
- Inlegdoekjes voor de ontlasting
- Een luierring met 2 wasnetten
- Wolwasmiddel (Ecover of Sonnet)
- Lanoline voor de wolbroek

BORSTVOEDING

Als je borstvoeding geeft heb je in principe niets anders nodig. Een paar dingen zijn handig om in huis te hebben.

- Een voedingskussen. Zo mogelijk met boekweitvulling en biokatoenen tijk. Ook al te gebruiken om te slapen tijdens de zwangerschap als steun voor het bekken.
- Zoogkassen. De eerste week wegwerp, daarna 10 paar wasbare biokatoenen en 2 paar wol/zijde.
- Een voedingsbeha, zonder beugels en gemaakt van Bio katoen.
- Witte kool tegen de stuwing.
- Magere biologische kwark tegen de stuwing en ter voorkoming van borstontsteking.
- Borstvoedingsthee Weleda
- Biologisch Dynamische haverwortel
- Heilwolle of Purelan zalf

FLESVOEDING

De spijsvertering van je kindje is gevoelig voor schadelijke stoffen zoals chemische bestrijdingsmiddelen of kunstmatige smaak- en kleurstoffen. Om zeker te weten dat je kindje alleen natuurlijke voedingsstoffen binnen krijgt, is het verstandig om biologische flesvoeding te geven.

Wil je nog een stapje verder dan kom je op Biologisch Dynamische flesvoeding uit.

Dit bestaat uit producten die een optimale levenskracht bezitten.

- Twee kleine flesjes met (natuurrubber) speen
- Natuurrubber spenen. (Ekobebe Goldi speen of Hevea)
- Kunstvoeding nummer 1 (Biologisch: Biobim nr. 1, Biologisch Dynamisch: Holle voeding nr. 1)

SLAPEN

Slapen is heel belangrijk, maar ook als je kindje wakker is heeft het een beschutte omgeving nodig om te wennen aan de buitenwereld. Door het gebruik van een hemeltje boven de wieg wordt een rustgevende omgeving tot stand gebracht zodat de baby langzaam kan wennen aan de buitenwereld.

- Wiegje met natuurlijk stoffen hemel (mogelijk zijde)
- Matrasje van kokos en natuurlatex
- 2 hoeslakens
- 2 moltons

- 2 lakens
- 2 kruiken
- 2 wollendekentjes

VOOR DE MOEDER

Voor de moeder is het van belang zich warm te kleden, zodat de borstvoeding vrij kan stromen.

- Pyjamajasjes met doorknoopsluiting/vestjes
- Pantoffels
- Sjaal/vest/omslagdoek
- Schrijftje om belevenissen op te schrijven
- Kraampakket
- Kamillethee bloemetjes/zakjes
- Lavendelolie van Weleda
- Een waterzakkrui

OVERIGE HANDIGE PRODUCTEN

- 3 thermoskannen
- 3 lege waterflesjes
- Dienblad
- Bedklossen
- Theezeef

Voor een optimaal natuurlijk kraambed is het handig om zeker in te huis te hebben: Kamillethee, verse of zakjes van biologische kwaliteit. Lavendelolie en kamille olie. Een wollen lap met de maten 33-145 cm. Zo ben je ervan verzekerd dat je kunt genieten van de ritmische voetinwrijving en kamillewikkeltje die je helpen bij warmtestuwing, naweeën en tot rust te komen in het kraambed. Zo kun je ook je kindje ondersteunen bij darmkrampjes tijdens de kraamdagen en in de toekomst.

BRONVERMELDING

Voor informatie kunt u terecht op de volgende websites:

www.natuurlijkekraamzorg.eu (onder het kopje Tips en Trucs vind u veel informatie)

www.mijnhemeltje.nl

www.ziloen.nl

www.schaapskieren.com

www.kaatjekatoen.nl

www.biobim.com

www.wikkelfee.nl

www.dm.de (veel biologische babyproducten en kleding verkrijgbaar)

www.gamma.nl (warmtelamp)

www.dekleinelama.nl

www.klijntje.nl Klijntje is op de hoogte van onze werkwijze en benodigdheden.

Starterspakket voor € 55,00 Benodigdheden voor Natuurlijke Kraamzorg hier verkrijgbaar.

Of u kunt de volgende boeken raadplegen:

Groeiwijzer van nul tot een jaar.

Auteurs: Paulien Bom en Machteld Huber

ISBN: 9789062385928

Kinderspreekuur, Gezondheid Ziekte Opvoeding

Auteurs: Wolfgang Goebel en Michaela Glockler

ISBN: 9789062387700

Warmte

Auteur: Edmond Schoorel

ISBN: 9789060387146