

# Natuurlijke voeding

vanuit Antroposofisch oogpunt



Adviezen & Recepten  
voor borstvoeding en  
herstel na de bevalling



NATUURLIJKE  
KRAAMZORG



## Inhoudopgave

Voeding.....	4
Voeding kraamvrouw tijdens het geven van borstvoeding .....	5
Dagmenu voor voedende vrouwen.....	6
Ritme van de voeding.....	7
Ontbijt .....	8
Tussendoortjes .....	9
Lunch .....	9
De melkproductie op gang brengen en bevorderen.....	10
Voedingsadviezen bij klachten in het kraambed .....	10
Tepelkloven.....	10
Bloedverlies – Fluxus.....	11
Obstipatie en buikpijn.....	11
Gerstedrank (Barleywater) bij darmklachten.....	12
Voeding bij achterblijvende melkproductie.....	13
Drinken.....	13
Melkproducten.....	13
Havermout en Havervlokken.....	14
Fenegriek.....	14
Kurkuma en Gember .....	14
Vermijden.....	14
Voeding bij darmkrampjes van de baby .....	15
Ondersteunen darmontwikkeling .....	15
Colostrum.....	15



Donormelk .....	15
Zuigbehoefte en Bioritme belangrijk voor verteren .....	16
Verwarring hechting en honger .....	17
Vitaminen en mineralen voor moeder en baby.....	17
Ijzer .....	17
Vitamine D .....	18
Jodium.....	19
Calcium.....	20
Heilzame kruiden in de borstvoedingsperiode .....	21
Recepten.....	22
Notenpasta met schijfjes peer .....	22
Spread Humus basisrecept boordevol vezels en eiwitten.....	23
Spread Humus met avocado .....	23
Spread Humus met biet.....	24
Spread Humus met geroosterde paprika .....	24
Wortelspread .....	24
Spread Geroosterde paprikadip met walnoten.....	25
Hüttenkase met komkommer en komijn .....	26
Krachtdranken .....	26
Golden Milk drank – Een warme verwarmende drank .....	27
Groene smoothie een groente-fruitmix .....	28
Courgette appelsoep.....	29
Biet - Bataatsoep.....	29
Granen omelet .....	30



## Voeding

Met voeding geven we de baby een basis voor het hele verdere leven. De ontwikkeling van het lichamelijk deel van de mens vormt de basis van waaruit in het verdere leven, ziel en geest zich vrij kunnen ontplooiën.

### Goede start

De beste garantie voor een goede start in het leven is een moeder die gedurende de zwangerschap goede, gevarieerde en volwaardige voeding eet, waarna ze ten minste zes maanden borstvoeding geeft. De meeste vrouwen zullen vanaf het moment dat zij zwanger willen worden of vanaf het moment dat zij weten zwanger te zijn hun eetgedrag aanpassen en zo gezond mogelijk gaan leven. We weten dat de eerste 1000 dagen van een kind essentieel zijn voor een goede gezondheid en ontwikkeling in het verdere leven.

Een tekort aan volwaardige voeding na de geboorte leidt op tal van manieren tot een gebrekkige groei van het lichaam en het brein.

### Borstvoeding

Borstvoeding geeft liefde en vertrouwen, het is voeding die al is voor verteerd door de moeder, zo kan de baby geleidelijk wennen aan de buitenwereld en zich verbinden met het leven op aarde.

Op het moment dat de kraamverzorgende bij moeder en kind binnen stapt kan zij het verschil maken bij de start van de gezamenlijke reis op aarde.

Met natuurvoeding kun de kraamvrouw worden ondersteund zodat zij zo snel mogelijk weer goed in haar vitaliteit en kracht zit. Zijn deze levensmiddelen van biologische of biologisch/dynamische kwaliteit dan voeg je daarbij extra gezondheid toe. Minder toevoegingen hoeven 'verteerd' te worden.

Het helpt al enorm als moeders die borstvoeding geven, zelf gevarieerd eten met uitgesproken smaken zoals groenten en kruiden. Die beïnvloeden ook de smaak



via de borstvoeding. Op die manier leren kinderen die smaken al heel vroeg kennen en waarderen. Een gezond voedingspatroon aanleren begint dus al heel vroeg.

### Ritme

In de baarmoeder wordt het kind onafgebroken verzorgd met voeding via de moeder. Er zijn geen pauzes. Na de bevalling ervaart het kind dat het om voeding moet vragen. Ieder verlangen naar voedsel kost kracht. Hier helpt ritme, zodat het kind krachten vrijhoudt voor andere dingen. Wanneer de baby heeft leren drinken en de moeder voldoende melk heeft mag je ervan uitgaan dat spijsverteren een baby 3-4 uur kost per voeding. Het ritme van inspanning en ontspanning is voor de baby belangrijk. Te vaak aanleggen leidt ertoe dat de baby geen hongergevoel ervaart. En honger en verzadiging ervaren is van groot belang voor een gezonde verhouding tot ons voedsel in het verdere leven.

### Vlak na de bevalling

De meeste kraamvrouwen hebben nu behoefte aan iets warmes. Denk aan bouillon (bijvoorbeeld met als basis Barleywater – zie recept), maar ook een beker warme melk, een kop groene thee of een kop golden milk (zie recept).

## Voeding kraamvrouw tijdens het geven van borstvoeding

De voeding van de zogende moeder verschilt niet veel van de voeding aan het eind van de zwangerschap. Veel moeders laten bepaalde voedingsmiddelen staan tijdens de lactatieperiode uit angst voor krampjes bij de baby. Dit is jammer en veelal onnodig. Baby's kunnen het voedingspatroon van hun moeder, zoals dat tijdens de zwangerschap was, over het algemeen prima verdragen. Bovendien kan het zich ontzeggen van allerlei producten leiden tot een kortere duur van de borstvoedingsperiode, omdat veel moeders 'leefregels' met betrekking tot hun voeding zwaar vinden.



## Dagmenu voor voedende vrouwen

250 gram groente, 200 gram fruit

Minimaal 6 bruine of volkoren boterhammen

4 a 5 aardappelen of 4 tot 5 opscheplepels volkoren graanproducten

2-3 porties zuivel, indien plantaardig dan verrijkt met Calcium

40 g kaas

50g ongezouten noten

50 gram smeer- en bereidingsvetten

Kies per dag uit: 2-3 opscheplepels peulvruchten of 125 gram vis of 100 gram vlees of kip. Vegetarische moeders kiezen extra noten, peulvruchten of extra ei

2 tot 3 eieren per week

2-2,5 liter vocht per dag

De vochtbehoefte is in de borstvoedingsperiode hoger. Wanneer de borstvoeding goed op gang is en er per dag zo'n 800-1000 ml moedermelk wordt gegeven, dan kan de behoefte aan vocht oplopen tot zo'n 2 tot 2,5 liter per dag. Geschikte dranken om dan te drinken zijn water, melk, karnemelk, groenten- en vruchtensap en (kruiden)thee. Dranken met koolzuur, cafeïne, groene en zwarte thee of koffie, dienen zoveel mogelijk te worden beperkt; maximaal 1 kopje koffie of 2 kopjes (zwarte) thee.

In de eerste periode na de bevalling is de kraamvrouw nog bezig met herstel. Wat de voeding betreft is het dan van belang, net als bij herstel na ziekte, de vertering niet te zwaar te belasten. Dit betekent terughoudendheid met (verzadigd) vet, kaas, vlees, rauwkost en peulvruchten. Dus geen maaltijdsalades, maar wel een beetje rauwkost op de boterham. Om de darmen na de bevalling op gang te brengen is het goed veel vocht en vezels te gebruiken. Bruine of volkoren boterhammen, pap of muesli, lekker veel fruit en gekookte groenten, noten en notenpasta's.



## Voeding waarmee je voorzichtig omgaat

Er zijn ook een aantal voedingsmiddelen die bij borstvoeding voorzichtig en met mate moeten worden gebruikt. Of soms volledig moeten worden gemeden. Deze producten zijn te prikkelend voor het baby-darmstelsel in ontwikkeling. De voorzichtigheid hangt met name af van de verteringskracht van de moeder. Als zij deze producten goed verdraagt, dan is er geen reden deze voedingsmiddelen te laten staan.

- Dranken: alcohol (helemaal niet), koffie, groene of zwarte thee, chocolademelk, cola of andere koolzuurhoudende dranken
- Chocolade
- Citrusvruchten: sinaasappel, citroen, grapefruit, of sap hiervan. En zure bessen
- Ander zuur: azijn, zure conserven (augurken, zilveruitjes, etc.)
- Koolsoorten (behalve broccoli en bloemkool), prei, ui en peulvruchten. Als moeder deze producten normaal minder goed verdraagt, of last krijgt van gasvorming, gebruik ze dan zeer matig.

## In het geval van te veel melk:

Te veel melk en stuwings: gebruik peterselie, salie, citroen, verse munt, groene bladgroenten.

## Ritme van de voeding

Als je de baby een vast ritme en regelmaat aanbiedt op het gebied van slapen en eten dan krijgen de organen op vaste tijden werk te doen of juist ook momenten van rust hebben. Op deze manier stimuleer je de baby om een ritme te vinden voor levensprocessen zoals spijsvertering.

Ook de kraamvrouw zelf is erg gebaat bij een ritme in haar eetmomenten. Momenten van inspanning worden afgewisseld met momenten van ontspanning, inademing met uitademing, nemen met geven. Ritme ondersteunt de levenskrachten, wat weer bijdraagt aan een sneller herstel.



Uitgangspunt bij het voedingsritme is 3 hoofdmaaltijden op een dag; ontbijt, lunch en avondeten. Afhankelijk van de behoefte van de kraamvrouw, haar trek en energieniveau, kan dit worden aangevuld met nog 3 tussendoortjes. We doen hieronder suggesties voor de verschillende eetmomenten, die zowel voedend als feestelijk zijn.

## Ontbijt

Het ontbijt zou kunnen bestaan uit:

- Bruin of volkorenbrood, roggebread, volkoren crackers of rijstwafels met beleg van groenten/fruit en eiwitten. Bijvoorbeeld:
  - Zoet: notenpasta gecombineerd met plakjes appel, peer, banaan, aardbei, framboos, etc. (zie recept Notenpasta hfdst 4)
  - Hartig: notenpasta met plakjes komkommer, kiemen, radijs, dun geschaafde koolrabi, blaadjes sla, etc.
  - Spread obv bonen zoals humus, witte bonenspread, etc. (zie recept Humus in drie varianten hfdst 4)
  - Plantaardige spreads uit de (natuur)winkel, bijvoorbeeld op basis van zonnebloempitten. De merken Allos of De Nieuwe Band hebben hierin een uitgebreid assortiment. Probeer bijvoorbeeld eens de bieten-mierikswortelspread, kerriespread of de gegrilde groente spread. (zie recept Wortelspread en Geroosterde paprikadip met walnoten hfdst 4)
  - Kaas (zie recept Hüttenkäse met komkommer en komijn hfdst 4)
  - Gekookt ei, omelet of roerei met verse kruiden
  - Alle spreads, kaas en vleeswaren kunnen worden afgemaakt met wat rauwkost zoals ze bijvoorbeeld bij de notenpasta beschreven zijn
- Budwigpapje, bestaande uit volle kwark, lijnzaadolie, voorgeweekte graanvlokken en eventueel fruit en/of noten (zie recept pagina 11)
- Muesli met vers fruit en noten
- (Haver) mout pap, haver mout voorgeweekt in water, bereid en/of verrijkt met volle melk, room, of plantaardige melk zoals amandelmelk, klontje roomboter of scheutje sojaroomboter, met daarbij een glas sap of een stuk fruit.





## Tussendoortjes

Een tussendoortje voor de ochtend of middag zou bijvoorbeeld kunnen zijn:

- Krachtdrank op basis van haverslijm of lijnzaadlijm (zie recepten Zoete krachtdrank, Hartige krachtdrank en Fris-zure krachtdrank hfdst 4).  
Vooral aanbevolen bij obstipatie.
- Golden milk (zie recept hfdst 4)
- Smoothie (zie recept hfdst 4)
- Handjevol noten
- Cracker met beleg zoals bij het ontbijt beschreven
- Stuk fruit
- Bouillon, van botten of groenten
- Lichte soep. Een stuk groente zoals venkel, courgette, broccoli, wortel, kan simpelweg worden gekookt in een klein laagje water met wat kruiden en zout. Daarna in de blender en je hebt een vers 4-uurs soepje dat een stuk voedzamer is dan een cup-a-soupje
- Beschuit met muisjes!
- Bakje yoghurt of kwark

## Lunch

De lunch kan zoveel meer zijn dan een gesmeerde boterham. Vooral kouwelijke kraamvrouwen kunnen erg genieten van een warme toevoeging.

- Bruin of volkorenbrood, roggebrood, volkoren crackers of rijstwafels met beleg van groenten/fruit en eiwitten. Zie de suggesties bij het ontbijt.
- Soepje ( zie recept courgette appelsoep – biet/bataatsoep hfdst 4)
- Granen-omelet. (Zie recepten hoofdstuk 4)
- Kleine salade (niet meer dan een theeschoteltje!) met geroosterde pompoen- of zonnebloempitten en wat brood.
- Restje van het avondeten. Met wat verse kruiden of wat rauwkost heb je zo een heerlijk lunchgerecht.



## De melkproductie op gang brengen en bevorderen

Naast gezonde voeding voor de kraamvrouw is er een aantal voedingsmiddelen die specifiek kunnen helpen de borstvoeding te ondersteunen en te stimuleren.

- Rauwe wortel, wortelsap, bloemkool, rauwkost (kleine porties)
- Graan: rijst, gierst, haver, gerstdrank (zie recepten hoofdstuk 4) of pap en muesli
- Melk, zure melkproducten
- Amandelen en producten daarvan zoals amandelpasta en amandelmelk
- Veel drinken: kruidenthee (karwij, venkel, anijs, borstvoedingsthee), mineraalwater zonder koolzuur, moutkoffie en sleedoorn sap
- Appeldiksap, honing, suikerbietenstroop, moutextract, gedroogde vruchten

## Voedingsadviezen bij klachten in het kraambed

### Tepelkloven

Meer drinken, Budwigpapje met lijnzaadolie

#### Recept Budwigpapje

- Neem 3-4 eetlepels volle kwark
- Roer daar 1 eetlepel lijnzaadolie doorheen tot het helemaal is opgenomen
- Voeg 2-3 eetlepels graanvlokken toe (haver, gerst)\*
- Doe daarbij 1 theelepel citroensap en honing naar smaak
- Neem tenslotte vers fruit naar keuze en 1 eetlepel noten of zaden.
- Meng alles tot een smeug geheel.

\* Week de vlokken en noten een nacht



## Bloedverlies – Fluxus

Heeft een moeder veel bloed verloren dan heeft ze baat bij bloedopbouwende voeding.

- Dagelijks een of twee glazen half-half bieten-appelsap.
- Rood vlees, lever, kip, kalkoen, haring, makreel en sardientjes (dierlijk ijzer is gemakkelijker opneembaar voor het menselijk lichaam dan plantaardig ijzer.
- Handje abrikozen, cashewnoten, walnoten, hazelnoten of pistachenoten

## Obstipatie en buikpijn

Obstipatie in het kraambed wordt vaak deels veroorzaakt door angst voor persen en deels door verzwakte stofwisseling. Zorg voor een warme buik met een buikwikkell, (zie blz 31), leg niet te veel nadruk op het krijgen van ontlasting, toon moeder de afstand tussen hechtingen en anus. Als de vrouw zich goed kan ontspannen, komt de ontlasting meestal vanzelf. Verzorg daarnaast een licht laxerende voeding.

Denk aan voldoende vetten, groenten en fruit (vezels), zo veel mogelijk verwarmende voeding (olie, zaden, granen, gedroogde zuidvruchten, vers, smakelijk), voldoende (lauwwarm) drinken, warmte in en om de buik.

- Soep, pap
- Thee. Een vrouw die borstvoeding geeft moet voldoende drinken. Tijdens de lactatieperiode loopt de behoefte op tot 2 à 2,5 liter per dag. Dranken die in aanmerking komen zijn: melk, karnemelk, vruchtensap, groentesap en (kruiden)thee.
- Bakje gedroogde zuidvruchten en noten naast haar bed. (Dadels, vijgen, amandelen, hazelnoten, mango etc.)



Wat kun je extra inzetten als de ontlasting wegblijft:

- Geweekte gedroogde pruimen. Week 's avonds twee pruimen in glas water, kook daarin de volgende morgen de havermoutpap.
- Krachtdrank op basis van lijnzaad. De lijnzaadjes hergebruiken door havermout of muesli.

Kook in 2 kopjes water 2 eetlepels hele lijnzaad gedurende 10 minuten op een laag vuur. Er ontstaat dan een dikke doorschijnende massa. Giet deze massa door een zeef, zodat de zaadjes achterblijven. Laat afkoelen. Gebruik als basis voor sap, soep, smoothie of drink het puur. Bewaar het gekoeld, dan blijft het 2 dagen houdbaar.

### Gerstedrank (Barleywater) bij darmklachten

Gerst bevat een natuurlijk verdikkingsmiddel dat helpt de darmflora te herstellen.

Ingrediënten:

- 100 gram gerst (bio of BD – geen parelgerst)
- 2 liter water
- Snufje zout

Eventueel tijdens het koken toevoegen:

- 2 gedroogde vijgen, schil van ½ citroen, ½ pijpje kaneel, 1 kruidnagel, 1 cm gemberwortel

Na het koken en afzeven eventueel toevoegen:

- 2 eetlepels appeldiksap of 3 dl vruchtensap of bouillonpoeder

Bereiding:

1. Gerst afspoelen in zeef en 5-8 uur laten weken in water (nacht)
2. Gerst 2 uur zachtjes laten koken. Met vijgen, citroenschil, kaneel, kruidnagel / of gemberwortel naar behoefte
3. Afzeven.

Giet het afgezeefde vocht in een bewaarfles.

Bewaar de gekookte graankorrels uit de zeef in een bakje in de koelkast en gebruik ze om de ochtend pap / yoghurt en middagsoep te verrijken.

4. Kies hoe je de drank op smaak wilt maken, fris, zout of zoet.



Fris: Voeg wat citroensap, zout en eventueel bosbessensap toe

Zout: Eventueel bouillonpoeder toevoegen

Zoet: Eventueel wat zoeter maken met diksap of oerzoet.

## Voeding bij achterblijvende melkproductie

Wanneer alle 'gewone' stappen voor een goede start van de borstvoeding gezet zijn en de melkproductie toch achterblijft kun je nog naar de tips hieronder kijken. Wat bij wie werkt is niet altijd te zeggen, zeker wanneer je eigenlijk niet weet hoe het komt dat de borstvoeding niet goed op gang komt.

De kruiden werken vooral in op de hormoonhuishouding, daarom is er ook het advies er gedoseerd mee om te gaan.

De granen hebben een verwarmende en versterkende werking op zowel de opbouwende als de vormende krachten

Melk en zuidvruchten bieden belangrijke volwaardige bouwstenen en mineralen.

### Drinken

Zie de tips hierboven over voldoende vochtinname. Gebruik waterkannen of flessen als hulp om bewustzijn te hebben voor de hoeveelheid die gedronken is. Elke kan leeg is een liter gedronken.

### Melkproducten

Ondanks dat het gebruik van melk steeds minder gebruikelijk is adviseren wij moeder toch graag dagelijks voldoende volwaardige volle melkproducten te gebruiken. Denk aan roomboter, warme melk, pap aangevuld met enkele lepels volle BD kwark of room.

Golden milk of chocolademelk met melk uit de schuimer kunnen een gezonde traktatie vormen voor een kraamvrouw. Neem dagelijks 2 tot 3 glazen melk of bakjes yoghurt van ongeveer 150 gram elk.



## Havermout en Havervlokken

Van alle granen is haver het meest verwarmend en energieschenkend graan. Het is ook een zoet en gemakkelijk te verteren graan. Dat komt de kraamvrouw ten goede.

Havermout is al gegaard en klaar om te gebruiken. Havervlokken moet je eerst weken, koken en dan nawellen. Er zit natuurlijk meer leven in de vlokken dan in het mout. Vermijd de magnetron, die onttrekt de warmte (dus het leven) uit het levensmiddel.

## Fenegriek

Fenegriek is bekend als stimuleringsmiddel voor melkvorming. Het kruid fenegriek vind je in onbewerkte vorm in producten als kaas en thee. Geconcentreerde dosis zijn verkrijgbaar als boezemvriendjes, tinctuur en pillen in de lactatiekundige wereld.

## Kurkuma en Gember

Ook kurkuma en gember wordt veel verwarmende en melkproductie-stimulerende kracht toegeschreven. Gember heeft daarnaast ook een reinigende werking, iets wat de hormoonwisseling van de kraamvrouw ondersteunt. Dagelijks een glas golden milk en een glas gemberthee of barleywater wanneer daarin veel gember is toegevoegd is meestal voldoende

## Vermijden

Het is ook van belang invloeden te vermijden die melkproductie of herstel tegenwerken en kunnen aanzetten tot darmkrampjes bij de baby.

Wat adviseren:

- Drink niet koud uit de koelkast
- Eet je een ijsje, houdt het klein en lik het langzaam.
- Gebruik geen koolzuurhoudende dranken



- Vermijd prikkeling wekkende lekkere dingen zoals chocolade, AA-drank, cafeïne, alcohol, zuur snoep, citrusfruit, alles wat een samentrekkende werking op je heeft.

## Voeding bij darmkrampjes van de baby

### Ondersteunen darmontwikkeling

Darmkrampjes komen gemakkelijk voor omdat het darmstelsel van het kindje nog volop in ontwikkeling is. De darmjes kennen nog geen bacterieel evenwicht en het bioritme van de peristaltische beweging van het hele spijsverteringsorganisme is nog niet in balans.

Eenzijds versterk je de ontwikkeling van een gezonde darmflora door zelf gevarieerd, gezond en onbelast te eten en het kind borstvoeding aan te bieden. (Immers, deze mensenmelk is al door de moeder verteerd en omgezet naar warmte).

Anderzijds beperk je de belasting van de vertering door prikkelreductie, des te minder verteerd hoeft te worden, des te meer energie blijft over voor opbouw.

### Colostrum

Colostrum is de eerste moedermelk. Deze legt een beschermend laagje over de binnenkant van de darmen. Dit voorkomt dat lichaamsvreemde eiwitten makkelijk binnen kunnen dringen. Stoppen met borstvoeding en overgaan op kunstvoeding zal het probleem zelden oplossen. Juist moedermelk is de meest geschikte voeding. Deze is licht verteerbaar en bijna volledig opneembaar.

### Donormelk

Is er voor je kindje geen colostrum beschikbaar, ga na of er donormelk is in je omgeving.



## Zuigbehoefte en Bioritme belangrijk voor verteren

Bij mensen vormt kauwen een essentieel onderdeel van de spijsvertering. Het kauwen brengt de spijsvertering op gang, vormt de verteringssappen, zet de spijsvertering als het ware in de juiste stand en brengt de peristaltiek op gang die nodig is om de hap van boven naar beneden te krijgen en verder het spijsverteringskanaal in.

Dit hele proces wordt vormgegeven door bioritmen waarvan de peristaltische beweging van het spijsverteringskanaal een heel belangrijke is.

Door te zuigen brengt een kind zijn bioritme van spijsvertering op gang. En door te zuigen reguleert hij het bioritme van dat hele grote spijsverteringsorganisme, van inname tot uitscheiding. De luchtbellens, gasvorming, verkrampingen en overige impulsen in het spijsverteringsorganisme moeten allemaal gereguleerd worden en dat moet geleerd worden. Wat de baby hiervoor kan doen is zuigen.

Wat wij kunnen doen als verzorgers is

- Zo min mogelijk prikkels meegeven aan de spijsvertering (dus borstvoeding, rust, warmte en veiligheid), zo snel mogelijk zorgen voor ritme van buitenaf.
- Zorgen voor gelegenheid tot zuigen zonder voeding. Biedt een speentje, pink of gelegenheid te duimen.
- Zorgen voor een tijd van eten en een tijd van verteren vanaf dat de voeding en groei stabiel zijn zodat het verteren kan worden geleerd en niet verstoord wordt door nieuwe voeding terwijl de oude nog niet verteerd is.
- Zorgen dat de baby een ervaring van honger en bevrediging krijgt. Hieruit onttrekt hij zijn basisvertrouwen in het leven. De zuigelin leert "als ik honger heb komt er eten, ik kan ervan op aan." Als je geen honger kent ken je ook niet het gevoel van voldaan en bevredigd voelen.





## Verwarring hechting en honger

Om tegemoed te komen aan de behoeftes van de baby voor een veilige hechting, richten we ons op de hongersignalen van de baby en volgen deze. Het is echter niet altijd gemakkelijk te onderscheiden welke signalen het kindje geeft. Is het honger, vermoeidheid, behoefte aan warmte, omhulling, rust? Dit kan leiden tot verwarring en onzekerheid. Zo kan het gebeuren dat een kindje juist onrustig blijft doordat er te vaak voeding komt en er te weinig ritme heerst. Dit kan de ontwikkeling juist tegenwerken in plaats van bevorderen.

## Vitaminen en mineralen voor moeder en baby

Is moeder gezond en eet zij gevarieerd en houdt zij zich aan de aanbevolen hoeveelheden, dan is de kans zeer groot dat zij voldoende vitamines en mineralen weet op te nemen. Mocht dit niet zo zijn, of eet men bijvoorbeeld veganistisch dan is een advies van een diëtist of natuurvoedingskundige aanbevolen. In het geval van (tijdelijke) suppletie is niet alleen de inhoud maar ook de kwaliteit van het supplement van groot belang voor opname en werking. Ga voor biologisch of biologische dynamische voeding en informeer bij de natuurvoedingswinkel.

## Ijzer

Ijzer wordt veel voorgeschreven aan zwangere en zogende moeders vanwege bloedarmoede, niet fit zijn.

Gezonde voeding die ijzer bevat: groenten en volkorenbrood, fruit bij iedere maaltijd, een paar keer per week een ei, wekelijks granen, muesli en peulvruchten. Eventueel (rood) vlees in kleine hoeveelheden.

Ijzer uit voeding wordt beter door het lichaam opgenomen als je bij de maaltijd ook iets eet met vitamine C. Bijvoorbeeld: vers fruit, groente, aardappelen, sinaasappelsap of grapefruitsap.



Tips bij een ijzertekort:

- Regelmatig glas appel-bietensap: dit versterkt de bloedaanmaak
- Vruchtensap, of bij voorkeur, een stukje fruit bij iedere maaltijd versterkt de opname van ijzer
- Koffie/ zwarte thee/ melk innemen bij het eten remt de ijzeropname. Koffie/thee/melk een uur na of voor de maaltijd innemen.
- Zuurdesembrood gebruiken in plaats van gistbrood, de vitamines en mineralen zijn dan gemakkelijker voor opname beschikbaar
- Zuidvruchten, krenten, rozijnen, noten, pruimen en abrikozen leveren veel ijzer

## Vitamine D

Moeder:

Het is voor iedere vrouw belangrijk te weten of zij voldoende vitamine D heeft. Veel holistische verloskundigen prikken hierop tijdens de zwangerschap. Gebrek aan vitamine D kan depressie verschijnselen, chronische vermoeidheid en tal van andere klachten veroorzaken.

Vitamine D versterkt de weerstand, en zorgt dat calcium kan worden opgenomen in het lichaam. Borstvoeding onttrekt calcium aan de moeder, dus hier moet extra aandacht naar uitgaan.

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan onder invloed van zonlicht in de huid vitamine D zelf aanmaken. Vitamine D zit ook in vette vis, zoals haring, zalm en makreel. Vlees en eieren leveren een beetje vitamine D. In Nederland wordt ook vitamine D toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten (maar niet aan olie). In roomboter zit van nature een klein beetje vitamine D.

Baby:

Moedermelk bevat alle voedingsstoffen die de baby nodig heeft, maar van vitamine K en D nemen we in Nederland aan dat het niet toereikend is. En wordt



suppletie geadviseerd. Het merk van de vitamine maakt uit in kwaliteit. Er kan suiker toegevoegd zijn.

## Jodium

Jodium is een onmisbaar mineraal om je schildklier goed te laten werken. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) stelt in een publicatie vast dat mogelijk bepaalde groepen mensen, zoals vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven te weinig jodium binnenkrijgen. Deze vrouwen hebben meer jodium nodig in vergelijking met vrouwen van dezelfde leeftijd die niet zwanger zijn. Er zijn aanwijzingen dat een tekort aan jodium tijdens de zwangerschap en in de eerste levensjaren van het kind een verminderde cognitieve ontwikkeling van het kind kan veroorzaken. Bij een jodiumtekort gaat de schildklier trager werken. Bij kinderen leidt jodiumgebrek tot een groeiachterstand en een verminderd leervermogen en bij een groot tekort tot dwerggroei. Gelukkig komt dit in de praktijk erg weinig voor.

Jodium komt van nature voor in zeewier, zeevis en eieren. Jodium wordt toegevoegd in sommige keuken- en tafelzouten, in brood dat gebakken is met bakkerszout. Een risico op jodiumtekort komt voor als iemand weinig of geen brood eet, ongejodeerd of biologisch brood eet en ook geen gejodeerd keukenzout gebruikt. Daarnaast is het een aandachtspunt in het veganistische eetpatroon.

Aanbevolen:

Vrouwen 19-50 jaar 150 mcg/dag

Zwanger 175 mcg/dag

Borst voedend 200 mcg/dag

In 4 boterhammen gebakken met bakkerszout zit 100 mcg jodium. Biologische bakkers bakken lang niet altijd met bakkerszout.

Andere jodiumbronnen vergelijkbaar met 4 sneetjes brood:



- 85 gram witvis (kabeljauw, koolvis, schelvis, rode mul)
- 200 gram vette zeevis (haring, makreel, zalm)
- 270 gram platvis (schol, tong, heilbot)
- 6 gekookte eieren
- 450 gram kaas!
- 4-5 glazen halfvolle melk (per glas 150 ml)
- 3,5 kilo runderlappen!!

Dit rijtje geeft een beeld van de hoeveelheid jodium in andere producten. Natuurlijk eet je nooit 450 gram kaas op een dag of 3,5 kilo runderlappen. Dit rijtje laat vooral zien dat het moeilijk is om iedere dag voldoende jodium binnen te krijgen als je geen brood eet. Bovendien zijn het allemaal dierlijke bronnen, wat voor vegetariërs en veganisten weer een andere uitdaging vormt. Als je van alles wat eet heb je samen met je boterhammen genoeg jodium binnen. Ook in zeewier zit jodium, maar de hoeveelheden variëren sterk. Het gebruik van kelptabletten (zeewiertabletten) wordt daarom afgeraden. Het jodiumgehalte van kelp is namelijk ook erg variabel, waardoor de tabletten te veel of te weinig jodium kunnen bevatten.

## Calcium

Uit recent onderzoek van het Maastricht UMC blijkt dat 60 procent van de zwangere vrouwen de aanbevolen hoeveelheid calcium (1000 mg per dag) niet haalt. Multivitaminen voor zwangere vrouwen bieden geen uitkomst, want die bevatten onvoldoende calcium om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid te halen.

Waarom is voldoende calcium zo belangrijk?

Een lage calciuminname vergroot volgens de onderzoekers het risico op complicaties voor moeder en kind. Voldoende calcium is nodig om het risico op een laag geboortegewicht en vroeggeboorte te verlagen. Ook is calcium nodig voor de botopbouw van de ongeboren baby. Daarnaast kan voldoende calcium



een te hoge bloeddruk bij de aanstaande moeder voorkomen en het risico op pre-eclampsie verlagen.

Tijdens de lactatieperiode wordt calcium aan het lichaam onttrokken, maar na de borstvoedingsperiode vindt snel weer kalkafzetting in de botten plaats en is in een aantal botten de calcium-dichtheid zelfs hoger dan voor de zwangerschap.

### Hoeveel calcium heb je nodig tijdens de borstvoeding en waar zit dit in?

Om moedermelk te kunnen maken, kan ervoor worden gekozen om dierlijke zuivel te eten of te drinken om op deze manier voldoende calcium binnen te krijgen. Ongeveer 400 ml (2-3 porties) zuivel en één of twee plakjes kaas zijn voldoende. Kiest men voor plantaardige melkdranken, zorg dan dat deze verrijkt zijn met calcium en B12.

Andere calciumbronnen: groenten met (veel) calcium zijn: spinazie, tuin- en waterkers, boerenkool, Chinese kool, venkel, koolrabi, andijvie, broccoli, wortel, kool, raapgroen, spruitjes, pastinaak, koolraap, bloemkool, postelein, artisjok en okra. Peulvruchten bevatten ook calcium, net als volle ongeraffineerde granen, pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, sesam, mosterd alfalfascheuten, zeewier, agar-agar, peterselie, johannesbroodpitmeel of carobe, gedroogde dadels en vijgen, amandelen, pistachenoten, paranoten en andere noten.

Als moeder geen zuivel gebruikt, adviseren wij een diëtiste of natuurvoedingskundige te raadplegen om een goede balans te krijgen tussen de vitamines en de mineralen.

## Heilzame kruiden in de borstvoedingsperiode

### Werking

Krampstillend

### Kruiden

Komijnzaad, Venkelzaad, Anijs  
Dille, Koriander



Zuiverend / ontstekingsremmend	Tijm, Citroenmelisse, Oregano Brandnetel, Basilicum, Bieslook
Bij een opgeblazen gevoel	Anijs, Rozemarijn, Tijm, Dille
Bevorderend voor de spijsvertering	Tijm, Dille, Anijs, Citroenmelisse, Rozemarijn, Kervel, Dragon, Koriander, Bieslook
Bevorderend voor de melkproductie	Anijs, Fenegriek, Koriander, Venkelzaad, Dille
Tegen misselijkheid	Basilicum, rauw verwerkt in salades, kamille thee, gember, kauwen op verse gember of gekonfijte gember.
Bevorderend voor de eetlust	Tijm, Koriander, Laurierblad, Bieslook, Kervel

Kruiden die dienen te worden vermeden: Salie, Peterselie en Munt. Deze kruiden remmen de melkproductie

## Recepten

### Notenpasta met schijfjes peer

Noten, pitten en zaden bevatten veel warmtekrachten. Zij helpen de kouwelijke kraamvrouw om de warmtekrachten in het eigen lichaam aan het werk te zetten. Peer geeft een zoete, frisse toevoeging.

Ingrediënten

1. Pot gemengde notenpasta amandel-hazelnoot of andere wat zoetige notenpasta zoals cashew pasta of een pittenpasta van pompoen
2. peer bio met schil



Besmeer een boterham, cracker of anders met de notenpasta. Was de peer, verwijder het klokhuis en snijd hem in dunne plakjes. Leg een paar plakjes peer op de boterham met notenpasta. De rest van de peer mag je zo opeten!

### Spread Humus basisrecept boordevol vezels en eiwitten

Peulvruchten zijn verwarmend en versterken de kiemkracht in de mens. Zij kunnen ook zwaar verteerbaar zijn en gasvormend. Daarom gebruiken wij hen graag in kleine hoeveelheden, zoals hier in broodbeleg. Komijn werkt ontkrampend.

Ingrediënten (voor 1 jampot vol)

1. 1 blik kikkererwten, gestoomd of in vocht (240 gr uitgelekt gewicht)
2. 1 eetlepel witte tahin
3. 1 teentje knoflook, uitgeperst
4. ½ theelepel komijnzaad of -poeder
5. sap van ½ citroen
6. eventueel zout

Laat de kikkererwten uitlekken en vang het vocht op. Doe de uitgelekte kikkererwten (of de gestoomde kikkererwten zo uit blik), met de tahin, de knoflook en de komijn in een blender of pureer ze met een staafmixer. Voeg zoveel kikkererwtenvocht of water toe tot een gladde massa ontstaat. Breng op smaak met de citroensap en eventueel wat zout.

### Spread Humus met avocado

Advocaat is een veelzijdig levensmiddel. Het eet gemakkelijk weg en geeft langdurige verzadiging met haar onverzadigde vetten. Pureer het vruchtvlees van een hele avocado mee met (een deel van) het basisrecept. Voeg eventueel iets meer citroensap toe.



### Spread Humus met biet

Bieten versterken de bovenpool, zelfs het ik van de mens wordt er door gesterkt, zichtbaar aan de bloedopbouwende kracht.

Snijdt 1 gekookt bietje in stukken en pureer dit mee. Pureer ook een snuf extra komijn mee. Voeg eventueel iets meer citroensap toe.

### Spread Humus met geroosterde paprika

Rooster 1 paprika in de oven of boven een gasvlam tot hij zwartgeblakerd is. Ontvel, ontpit en snijd in grove stukken. Je kunt hiervoor ook prima een geroosterde paprika uit pot gebruiken. Pureer de paprika mee.

Smeer een dikke laag humus op je boterham (of cracker, rijstwafel, wrap, etc.) en maak het af met een lekkere topping. Denk hierbij aan plakjes komkommer, tomaat, paprika, avocado, radijs, verschillende kiemen, tuinkers, geraspte wortel, slablaadjes, zonnebloempitjes, pijnboompitjes, peterselie, koriander, extra vierge olijfolie, paprikapoeder, feta, granaatappelpitjes. Speel ermee en wees creatief!

### Wortelspread

Winterpeen is een van de wortelgewassen die onze gedachtenkracht en zintuigwerking versterkt.

Kook je alle ingrediënten dan krijg je een zacht resultaat dat licht verteerbaar is. Bak je alle ingrediënten eerst aan dan krijg je meer umami, maar wordt het gerecht ook iets zwaarder verteerbaar. Kijk wat gewenst is.

Ingrediënten voor 2 personen

1. 6 wortels, gewassen en in stukjes gesneden (hoe kleiner hoe eerder gaar!)
2. 1 teentje knoflook, gesnipperd
3. 1 sjalotje, gesnipperd





4. 1 theelepel komijnpoeder
5. ½ theelepel kaneel
6. 1 theelepel sesamolie
7. 1 theelepel citroensap
8. Peper en zout

Biologische wortels niet schillen of schrappen. De wortels met een klein beetje water ca 10-15 minuten koken totdat ze gaar zijn. De laatste 5 minuten kook je de ui en knoflook mee. Het water afgieten en bewaren. De andere ingrediënten toevoegen en eventueel verdunnen met een klein beetje kookwater.

Besmeer een boterham met wortelspread en beleg met naar eigen inzicht met pitten/zaden/kiemen. Deze spread kun je bewaren in de koelkast.

### Spread Geroosterde paprikadip met walnoten

Walnoten versterken met hun vormkracht specifiek de hersenwerking en de paprika als vrucht ondersteunt de opbouwkrachten. Haar kleur brengt leven.

#### Ingrediënten

1. 3 geroosterde paprika's, uit pot of zelf geroosterd, uitgeknepen
2. 1 teentje knoflook
3. 1 eetlepel granaatappelmelasse (of balsamicoazijn)
4. 60 gram walnoten
5. sap van ½ citroen
6. 1 theelepel komijnzaad of -poeder
7. eventueel een mini snufje cayennepeper naar smaak

Laat de paprika's goed uitlekken of knijp ze uit. Voeg alle ingrediënten samen in een blender of pureer ze met de staafmixer tot een grof



mengsel. Heerlijk zo met brood of maak het af met een topping zoals beschreven bij de hummus.

Makkelijke variant: in de (biologische) supermarkt vind je ook allerlei plantaardige spreads op basis van groenten en pitten. Bijvoorbeeld Spread van De Nieuwe Band. Ook deze spreads kun je natuurlijk afmaken met een heerlijke topping.

### Hüttenkase met komkommer en komijn

Deze combinatie biedt verrassing op een hete zomerdag en individueel op smaak te brengen met zoet of hartig.

Ingrediënten

1. bakje Hüttenkäse
2. Stukje komkommer, geraspt en uitgelekt
3. Komijnzaad of-poeder, geroosterd of ander geroosterd zaad, zie heilzame kruiden, peper en zout

Besmeer een boterham royaal met hüttenkäse, daaroverheen geraspte, uitgelekte komkommer en geroosterd zaad.

### Krachtdranken

Krachtdranken bieden extra ondersteuning in perioden van herstel en opbouw op het gebied van vertering en vitaliteit

Basingrediënten Krachtdrink voorraad voor 2 porties elk

2 eetlepels lijnzaad heel + 2 kopjes water

OF

4 eetlepels havervlokken bio + 2 kop water

10 minuten zachtjes koken – door een zeef gieten en minstens 1 uur laten afkoelen – in de koelkast bewaren tot gebruik



Deze basis krachtdrink kun je daarna naar believen toevoegen aan sappen, yoghurt, smoothies, soep etc. De onderstaande ingrediënten in een mengkom goed doorroeren. We geven hier drie voorbeelden:

Zoete drank: appel biet

1. 1 kop bietensap
2. 1 kop appelsap
3. ½ kop lijnzaad- of haverbasis krachtdrink
4. ½ theelepel kaneel

Hartige drank: tomatenmix

1. 2 koppen tomatensap
2. ½ kop lijnzaad of haverbasis krachtdrink
3. 1 theelepel tamari
4. Evt druppel tobasco

Fris-zure drank: yoghurt-vruchtenmix

1. 1 kop yoghurt/karnemelk
2. 1 kop vruchtensap van het seizoen
3. ½ kop lijnzaad- of haverbasis krachtdrink

### Golden Milk drank – Een warme verwarmende drank

Kurkuma is een buitengewoon gezond wortelgewas dat in de Aziatische keuken al meer dan 4000 jaar als specerij wordt gebruikt. Kurkuma heeft veel positieve effecten op de gezondheid, vooral dankzij het hoofdbestanddeel Curcumine dat bekend staat als een zeer effectieve antioxidant dat het immuunsysteem versterkt. Voeg ook een beetje zwarte peper toe. Dit zorgt ervoor dat kurkuma veel beter opgenomen wordt door je lichaam. De gember bevordert de spijsvertering en de calcium in de melk bevordert sterke botten.



Gebruik kurkuma tijdens borstvoeding alleen in hele kleine hoeveelheden en wissel de drank af met thee en mineraal rijk bronwater.

### Recept Kurkumapasta

1. 40 gram kurkumapoeder
2. 2 eetlepels gemberpoeder
3. 1 theelepel kaneelpoeder
4. ¼ theelepel zwarte peperpoeder
5. 125 ml water

Verwarm in een klein pannetje op laag vuur alle ingrediënten voor de pasta. Blijf roeren tot een dikke pasta ontstaat. Dit gaat vrij snel. Schep de pasta in een glazen potje, laat afkoelen en bewaar in de koelkast.

### Golden Milk maken voor 1 kop:

1. 2,5 dl melk of plantaardige melk verrijkt met calcium
2. ½ theelepel kurkumapasta
3. Eventueel wat zoetmiddel zoals honing, ahornsiroop of rijststroop

Verhit de melk met de pasta en laat 5 minuten net niet koken. Breng eventueel op smaak met het zoetmiddel.

### Groene smoothie een groente-fruitmix

Ingrediënten voor 2 grote glazen

1. 2 kiwi's geschild en in grote stukken gesneden
2. 1 banaan gepeld en in grote stukken gesneden
3. flinke handvol spinazie (of 2 kleine blokjes diepvriesspinazie, licht ontdooid)
4. sap van ½ citroen
5. 10 blaadjes verse munt

Voeg alle ingrediënten samen en blend ze met een blender of staafmixer tot een romige smoothie.



## Courgette appelsoep

Warm en troostrijk door haar kruidige geur, mooie kleur en verzorgende werking.

Ingrediënten voor 2 personen

1. 1 courgette, in plakjes
2. 1 kleine appel, geschild en in gelijke stukken
3. een half of heel bouillonblokje naar smaak
4. rasp van ½ citroen en een scheutje sap – blijf proeven!
5. 1 snuf kardemompoeder
6. 1 stukje gemberwortel
7. olijfolie
8. zeezout naar smaak

Doe de courgette en de appel in een pan met water. Zorg dat de groenten net onder staan. Kook in 5-7 minuten zacht en gaar. Schil en rasp een klein stukje gember. Plaats de groenten in de blender met de citroenrasp, het citroensap, een scheutje olijfolie, de geraspte gember en de kardemompoeder. Blend of pureer met een staafmixer tot de soep fluweelzacht en romig is. Breng op smaak met een snuf zeezout. Serveer.

## Biet - Bataatsoep

Ingredienten voor 2 personen

1. 2 middelgrote bietjes (ca. 250 gram), geschild of ongeschild mits Bio
2. 1 grote zoete aardappel (ca. 200 gram) geschild
3. eventueel een half of heel bouillonblokje naar smaak
4. 1 theelepel venkelzaad
5. 350 ml water
6. 2 theelepels ghee
7. scheutje citroensap
8. paar snufjes zeezout



Snijd de biet in dobbelsteentjes en zoete aardappel in iets grotere stukjes en doe ze in een soeppan. Voeg de venkelzaadjes en 350 ml water toe. Kook in 10-12 minuten gaar. Het is belangrijk dat de bietenblokjes zacht zijn. Doe alles samen in een blender, samen met de ghee, het citroensap en zeezout of pureer het met een staafmixer tot de soep fluweelzacht en romig is.

### Granen omelet

Een makkelijk gerecht om je granen variatie mee te verzorgen. Zowel met 4-granenvlokken te bereiden als met restjes rijst, gierst of gerst (van je barleywater).

Ook ideaal om te zorgen voor de drieledigheid in je maaltijd door uit de drie gebieden te combineren.

Ingrediënten voor 1-2 personen:

1. 100 gram gekookt graan
2. 2 of 3 eieren en zout en peper en specerijen naar smaak
3. 200 gram groente fijngesneden, bijvoorbeeld wortel en prei, bleekselderij & knolselderij, venkel & paksoi

Naar smaak toe toevoegen:

4. Ui en knoflook
5. 125 gram zure room, of roomkaas, Geraspte kaas
6. Kruiden zoals bieslook, peterselie, selderij, tijm, oregano

Verwarm roomboter of olie in een koekenpan met deksel en dikke bodem. Bak de groenten rustig.

Klop de eieren los en meng met roomkaas of zure room en kruiden. Voeg toe aan de groenten. Strooi eventueel nog wat geraspte kaas over het geheel. Bak 15-20 minuten op klein vuur.

De bovenkant moet droog zijn en de onderkant bruin. Daarna in punten snijden.

Naar behoefte nog op smaak te brengen met tamari.



## Informatieve websites met natuurlijke recepten

- [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)
- <https://www.groenkookacademie.nl/recepten>
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Informatieve bronnen

- La Leche League
- Judy van den Berg, Van zuigelingenvoeding tot volwaardige peutervoeding
- Petra Kuhne, Zuigelingen en voeding
- Danielle Crijns, Het praktische kraamkookboek
- Eten met Aandacht – Rya Ypma ism Machteld Huber
- Folder Gezonde voeding voor (aanstaande) moeders en baby's: Voeding na de zwangerschap
- Stefan Kleintjes, Het nieuwe borstvoedingsboek
- Folder De spijsvertering in balans na de bevalling
- Yvonne Maessen, Kruiden/signatuur en eigenschappen

**Buikwikkel:** Nierwarmer en wolwikkel ([wikkelfee.nl](http://wikkelfee.nl)) mamawikkel ([uppies.nl](http://uppies.nl))

Dit boekje is in opdracht van de Stichting Natuurlijke Geboortezorg met veel zorg samengesteld. Heilzame voeding staat sterk in de belangstelling. Er komen hierover in hoog tempo nieuwe onderzoeksresultaten naar buiten en onze kennis over wat heilzaam is vraagt voortdurende scholing. Check de genoemde bronnen als je ergens onzeker over bent of vraag een deskundige naar de laatste stand van zaken.

Auteurs hebben ieder op hun eigen vakgebied hun expertise bijeen gebracht in dit hedendaags document.



**Maria Bom**, antroposofische kraamverzorgende en docent Opleiding Natuurlijke Kraamzorg brengt haar ervaring en kennis in vanuit haar praktijk Kraamzorg Geborgen Verzorgen.

**Ellemiek Peek**, natuurvoedingskundige brengt vanuit haar dagelijkse praktijk in het Kindertherapeuticum en haar kookworkshops recepten voor specifieke toepassingen voor moeder en kind in.

**Rya Ypma**, antroposofische diëtiste en auteur, brengt met name haar kennis vanuit haar jarenlange ervaring als antroposofisch dietiste. Eerder verscheen het boek Eten met aandacht dat zij samen met Machteld Huber schreef en door het Louis Bolk Instituut is uitgegeven.

2022<sup>®</sup> 1<sup>e</sup> herziening

2021<sup>®</sup> eerste druk

Ellemiek Peek, Natuurvoedingskundige  
Praktijk voor voedingsadvies & gezond gewicht voor kinderen en volwassenen  
& educatieve kookworkshops met natuurvoeding.

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

Stichting Natuurlijke Geboortezorg  
Opleiding Natuurlijke Kraamzorg  
[www.natuurlijkekraamzorg.eu](http://www.natuurlijkekraamzorg.eu)

