**NATUURLIJKE KRAAMZORG UITZET**

Gefeliciteerd met je (jullie) zwangerschap!

Jullie hebben gekozen voor Natuurlijke Kraamzorg door een gecertificeerde kraamverzorgenden.

Hiermee kies je bewust voor geborgenheid en rust en de kwaliteit van de bepaalde materialen die hierop aansluiten. Maar wat heb daar zoal bij nodig?

Deze brochure kan je daarbij helpen om tot bepaalde keuzes te komen.

**KLEDING**

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

Wol/zijde kleding is misschien wat duurder in aanschaf, maar omdat het zichzelf reinigt hoeft je het niet vaak te wassen en heb je er minder van nodig. Doordat het kind zich beter warm kan houden, bevordert dit de groei en zijn er minder krampjes. Ook kunt u 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 het kind. Daarom heeft gewoon katoen vaak eczeem en uitslag tot gevolg. Op mijn site staat een uitgebreid artikel over kleding bij baby’s.

**RICHTLIJN VOOR BASISUITZET**

✓ 3 rompertjes maat 50/56 liefst wol zijde (of hemdjes)

✓ 4 kledingsetjes, liefst pakjes uit een stuk.

✓ 2 shirts truitjes liefst wol zijde

✓ 2 babymutsjes (helm model met koordjes)

✓ 2 paar wollen sokjes (goed sluitend)

✓ 1 jasje of vestje

✓ 1 wollen omslagdoek open geweven

**VERSCHONEN EN BADDEREN**

Door het gebruik van een wollen onderlegger ademt uw kind geen giftige dampen in en blijft uw kind warm en droog. Met katoenen watten en lauwwarm water is de verschoning een aangename ervaring. Door slechts 1 of 2 x per week te badderen met alleen water of een kruidenmengsel (kamille lavendel jasmijn) een neutrale badolie en/ of een shampoo op plantaardige basis behoudt het kind ook zijn of haar natuurlijke beschermlaag.

✓ Aankleedkussen (liefst wol of kunststof met 2 hoezen)

✓ Wollen onderlegger (of zelf stukje wollen deken of teddystof)

✓ Warmte lamp boven de commode (meest ideaal)

✓ 18 Hydrofiel luiers ( biologisch katoen) een aantal hydrofiele washandjes

✓ Katoenen watten (grote bio make-up pads) of wasbare zachte billendoekjes

✓ Babyolie op basis van plantaardige olie (Calendula olie)

✓ Babyshampoo op basis van natuurlijke producten.

✓ Kruidenmengsel (kamille lavendel jasmijn)

**LUIERS**

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

**WASBARE LUIERS**

Wasbare luiers zijn beter voor het lichaam van je kindje (er zitten geen droogtrekkorrels in) beter voor het milieu en je kind maakt meer kans op vroege zindelijkheid. Het lijkt een grote uitgave, maar op de lange termijn is het ook stukken goedkoper dan de wegwerpluier. Als je kiest voor wasbare luiers heb je ongeveer:

✓ 24 luiers nodig

✓ 3 overbroekjes

✓ lnlegdoekjes voor de ontlasting

✓ Een luieremmer met 2 wasnetten

**BORSTVOEDING**

Als je borstvoeding geeft heb je in principe niets anders nodig. Wel zijn er een paar dingen handig om in huis te hebben. Zoals de volgende dingen:

Een voedingskussen (zo mogelijk met boekweitvulling en bio katoenen tijk) (ook al te gebruiken om te slapen tijdens zwangerschap als steun van het bekken)

Zoogkompressen wegwerpkompressen of 10 wasbare van bio katoen en 2 paar van wol/ zijde.

Een voedingsbeha (zonder beugels en van bio katoen)

Heilwolle, tepelzalf (Purelan), smeerwortelzalf, borstschelpen

**DONORMELK**

Als een baby niet aan de borst van de eigen moeder gevoed kan worden, geeft men de voorkeur aan gekolfde melk van de eigen moeder. De volgende optie is donormelk. Dit kan iemand in je nabije omgeving zijn die gezond is, niet rookt of drinkt en geen medicatie gebruikt en borstvoeding geeft. Of bij een moedermelkbank. Wellicht een punt om over na te denken.

**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 voedingstoffen binnen krijgt is het verstandig om biologische flesvoeding te geven. Wil je nog een stapje verder dan kom je op Biologisch Dynamische flesvoeding uit.

Wat heb je nodig voor voeden met de fles:

2 glazen flessen met natuurrubber speen maat 1 of s. Plastic flessen worden afgeraden i.v.m. het binnenkrijgen van teveel microplastic.

Flessenborstel

Kunstvoeding nummer 1 (Biologisch Dynamisch)

**SLAPEN**

Slapen is heel belangrijk, maar ook als het kindje wakker is heeft het kindje 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 natuurlijke stoffen hemeltje (mogelijk zijde: mijnhemeltje)

Matrasje van kokos of natuurlatex

Lamsvachtje om op te slapen en voor de box.

2 Hoeslakens, 2 moltons (bio-katoen)

2 lakentjes (bio-katoen)

2 wollendekentjes

2 kruiken bij voorkeur metalen

Flanellen benendoek

**VOOR DE MOEDER**

Voor de moeder is het belangrijk om zich warm te kleden zodat de borstvoeding vrij kan stromen.

Pyjamajasjes bij voorkeur flanel met doorknoopsluiting, niet echt sexy maar voor de eerste weken aan te raden om warm te blijven.

Sloffen voor warme voeten

Sjaal

(Natuurlijk) kraampakket (bijvoorbeeld van moederaarde of Dalalou)

Sluitlaken (buikband biedt alle comfort en ondersteuning na de bevalling)

Losse Kamillethee bloemetjes en een pakje kamilletheezakjes (om hechtingen, wondjes te spoelen en tegen aambeien)

**HANDIG OM IN HUIS TE HEBBEN**

3 thermoskannen (voor toiletspoeling, verschonen van de baby en om thee te drinken)

3 lege waterflesjes (om de spoeling te verdunnen, af te koelen, te drinken)

Theezeefje (zeven van de kamille bloemen)

Bedklossen (om het bed te verhogen)

Cordring (indien die niet in het kraampakket aanwezig is)

Handige sites:

www.mijnhemeltje.nl

www.babynatura.nl

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

[www.moederaarde.nl](http://www.moederaarde.nl) of [www.dalalounatuurlijk.nl](http://www.dalalounatuurlijk.nl) (kraampakket)

Voor natuurlijke kraamzorg ga je naar:

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

