

## Mijn Natuurlijke Kraamzorg als een warme bijdrage voor uw borstvoeding

Het meest waardevolle en lichaamseigene is, dat u uw pasgeboren kindje borstvoeding kan geven. Is het niet bijzonder dat na negen maanden zwangerschap uw lichaam nog steeds in staat is uw kindje te voeden? Borstvoeding op gang helpen vergt wat tijd maar dit wordt echt beloond na een dag of 3 a 4 als de melk gaat stromen. En is het dan niet mooi om uw kindje met gulzige teugen te zien drinken? In de eerste paar dagen na de bevalling kan het zijn dat door bijv. stuwings of vastzittende melk wat extra aandacht nodig is. Ik heb in de opleiding van Natuurlijke Kraamzorg hierover veel geleerd en ik wil u graag informatie geven over warmtevoeding bij borstvoeding.

Borstvoeding geven is een proces wat door de moeder en haar kindje geleerd moet worden. Er is veel informatie te vinden. Tijdens de zwangerschap kunt u hier al over gelezen hebben, dat is fijn als voorbereiding. Of u heeft kennis overgedragen gekregen vanuit uw familie of omgeving. Door zelf rustig te blijven, en erop te vertrouwen dat de borstvoeding op gang komt en het wat tijd te gunnen komt u alvast een stapje in de goede richting. U kunt na de bevalling starten met een goede elixer te drinken zoals de Duindoorn of Sleedoornelixer van Weleda. De Duindoorn versterkt en verhoogt de weerstand en is daardoor een waardevol aanvullend voedingssupplement. De Sleedoornelixer ondersteunt het lichaam tijdens herstelperiode van extra inspanning (kraambed en borstvoeding geven) Daarnaast kunt u om de borstvoeding te stimuleren een borstvoedingsthee van Weleda drinken, of zelf thee van losse kruiden mengen met o.a. venkel, anijs, fenegriek en citroenmelisse. Een warm haveremoutontbijt wil ook vaak helpen, het ondersteunt de borstvoeding en wat denkt u van een lekkere voedende soep?

De warmtevoeding is niet alleen voor het kindje van belang, maar ook voor de moeder. Warmte bevordert de melkvorming en dan denk ik aan:

- \*een (flanellen) pyjamajasje of wollen vestje.
- \*een wol-zijde hemd
- \*een sjaal of omslagdoek
- \* warme sokken

Wat de moeder verder goed kan helpen is de bovenarm-schouder inwrijving die ik u kan geven, dit stimuleert de melkvorming. Ik wrijf u dan in met warme handen en een kamille-olie van bijv. het Blauwe Huys, die biologische kruiden gebruikt. Ook helpt deze inwrijving als de toeschietreflex die de melk laat stromen wat achterblijft. U ervaart een weldadige rust en dat is ook nog eens fijn als het middagslaapje niet makkelijk gaat.

Soms ontwikkelt een normale stuwings zich in een pijnlijke stuwings hierdoor kan de borst het lastig vinden om melk los te laten. Ik kan dan met behulp van een wegwerpluier nr.1 en wat verdragelijk warm water op de borst, de melkklieren een extra zetje geven om af te vloeien. Daarna een koude natte washand op de borst om na te koelen en de borst een seintje geven: het is voor nu genoeg.

Vooraf in het begin van de borstvoedingsperiode kunnen tepels gevoelig zijn. De voedingen komen zo rond de 8-12 keer per 24 uur terug. Het is dan fijn om de tepels die gevoelig zijn terug vettend te behandelen met Heilwolle. Dit is zuivere biologische wol waarvan u een plukje kunt nemen en op of tegen de gevoelige huid dragen. De Heilwolle zorgt voor ventilatie en neemt vocht op.

Borstvoeding geven is niet moeilijk, dat gaat u zeker ervaren met de warmtevoeding van:

Natuurlijk Kraamzorg Petra van Zweden

[www.biggreensmile.nl](http://www.biggreensmile.nl) Duindoorn of Sleedoornelixer van Weleda, en borstvoedingsthee

[www.ziloen.nl](http://www.ziloen.nl) Wollen ondergoed, kamilleolie (het Blauwe Huys)

[www.greenjump.nl](http://www.greenjump.nl) Heilwolle

