

Gefeliciteerd met uw zwangerschap

Je wilt weten hoe je je kindje zo natuurlijk mogelijk kunt verzorgen. Je kiest bewust voor kwaliteit van materialen en wilt geborgenheid en rust voor je kindje en jezelf.



Wat heb je daar bij nodig?

Wij geven je hieronder advies. Jij maakt je keuzes. Misschien heb je ook gekozen voor Natuurlijke Kraamzorg? Deze gespecialiseerde kraamverzorgende is met alle producten bekend en helpt je graag.

Kleding

Wist je dat de huid van je baby nog niet volledig is ontwikkeld en daardoor erg gevoelig? De huidcellen staan nog minder dicht op elkaar, de talgklieren moeten zich nog ontwikkelen en de beschermende zuurmantel

is nog onvolledig. Daarom

hebben wij voorkeur

zoals biologische

katoen of wol

en zijde voor

tenminste de

onderkleding.

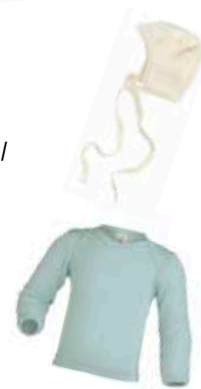


Wol en zijde

Wol en zijde stimuleren de huidontwikkeling en reguleren perfect de warmte. Bovendien helpt zijde je kind te beschermen tegen straling en prikkels. Wol/zijde kleding is duurder in aanschaf, maar je hebt er veel minder van nodig. Wanneer je kind zich beter warm houdt, bevordert dit de groei, verbetert de slaap en vermindert de kans op krampjes.

Schoon op het huidje; biologische wol/zijde

- ✓ 2 rompertjes lange mouw liefst met overslag wol/zijde
- ✓ 1 legging met voetjes wol/zijde
- ✓ 1 of 2 babymutsjes, helmmodel met koordjes (bijv. Engel)
- ✓ 1 paar wollen sokjes goed sluitend (bijv. Hirsch)
- ✓ 2 truitjes gebreid
- ✓ 1 wollen omslagdoek tricot gebreid 80x100 dun (bijv. Disana)



Verschonen

Door het gebruik van een wollen onderlegger blijft je kindje warm en droog bij verschonen met water. Met katoenen wegwerp pads en lauwwarm water is de verschoning een aangename ervaring en kun je het eerste badje uitstellen. Zo behoudt je hygiëne en rust en de natuurlijke beschermlaag, de vernix.

Richtlijn voor basisuitzet

- ✓ Aankleedkussen met wollen onderlegger
- ✓ Warmtelamp voor boven je commode - Reer - Heater
- ✓ 18 hydrofiel luiers bio-katoen
- ✓ Bio-katoenen wegwerp pads voor babybillen
- ✓ Baby olie op basis van plantaardige olie (bijv. Weleda Calendula iedere dag olie)
- ✓ Baby wasgel (bijv. Weleda Calendula haar- en body shampoo)
- ✓ Wollen omslagdoek
- ✓ 2 pakken wegwerpluiers (bijv. Nature Babycare)

Wasbare luiers

- ✓ 24 luiers
- ✓ 3 overbroekjes (wol)
- ✓ Inlegpapier voor ontlasting
- ✓ Luiерemmer met 2 wasnetten



Borstvoeding

Als je borstvoeding geeft is het belangrijk dat jij je behaaglijk voelt. Daarom zijn er een paar dingen handig om in huis te hebben.

- ✓ *Pyjamajasjes of vestjes met doorknoopsluiting*
- ✓ *Een voedingskussen, zo mogelijk natuurlijk, (bijv. met wollen of boekweitdoppen vulling)*
- ✓ *Zoogkompresen, wegwerp, wasbaar bio-katoen en 2 paar wol/zijde*
- ✓ *Voedingsbeha bio-katoen (bijv. Engel)*
- ✓ *Biologisch-dynamische haverwortel*
- ✓ *Omslagdoek of sjaal*
- ✓ *Instap pantoffels*
- ✓ *Lanoline zalf (wolvet)*
- ✓ *Glazen flesje, klein*



Flesvoeding

Wist je dat er ook biologisch-dynamische kunstvoeding bestaat? Deze wordt bereid van melk van koeien die het minst belast worden met medicatie, het meest op de vette wei zongerijpt gras eten en hun horens behouden. Daardoor staat bd-voeding het dichtst bij de natuur.

- ✓ *Holle BD of Biobim bio*
- ✓ *Glazen flesjes met rubber speen*
- ✓ *Flessenborstel*
- ✓ *Natuurrubber speentje (bijv. Hevea)*



Slapen

Een goede slaap doet wonderen. Daarom wil je zorgen voor een beschutte gifvrije babywaardige slaapplek. Met een hemeltje biedt je een rustgevende cocon voor een langzame overgang.

- ✓ *Wiegje / co-sleeper met natuurlijke stoffen hemel-zijde, met standaard*
- ✓ *2 hoeslakens, 2 lakens bio-katoen*
- ✓ *2 moltons 80x80 bio katoen, flanel (bijv. Disana) - ook bruikbaar als benendoek*
- ✓ *1 soepel niet gebreid wollen dekentje en 1 katoenen dekentje*
- ✓ *2 metalen kruiken*



Overig

- ✓ *Natuurlijk kraampakket*
- ✓ *Kamillethee bloemetjes bio*
- ✓ *3 thermoskannen*
- ✓ *3 lege waterflesjes*
- ✓ *Dienblaadje*
- ✓ *Theezeef*
- ✓ *Lamsvachtje (in de box)*
- ✓ *Rubberen kruik*
- ✓ *Theezeef*
- ✓ *Kamille-olie (bijv. Blauwe Huis)*
- ✓ *Lavendel- of rozenolie (bijv. Weleda)*



Stichting Natuurlijke Geboortezorg

Veel aanstaande ouders, jonge ouders en ook professionals ervaren behoefte aan natuurlijke begeleiding bij zwangerschap en geboorte waarin ook aan de behoeftes aan veiligheid, eerbied en dankbaarheid wordt tegemoet gekomen.

De Stichting Natuurlijke Geboortezorg* zet zich hiervoor in:

- ✓ *Opleiding Natuurlijke Kraamzorg basis*
- ✓ *Opleiding Natuurlijke Kraamzorg Verdieping*
- ✓ *Losse scholingen*
- ✓ *Ontwikkeling Kenniscentrum Natuurlijke Kraamzorg*
- ✓ *Twee jaarlijkse Geboortezorg Conferentie*
- ✓ *Voorlichting Natuurlijke Babyverzorging*



* E.P. Schoorel, kinderarts: "De Stichting Natuurlijke Geboortezorg is opgericht in 2012 en heeft als doel 'verbeteren van de Nederlandse Geboortezorg door middel van het vertalen van antroposofische menskundige inzichten naar dagelijkse praktijk van begeleiden van zwangerschap, geboorte, kraambed, borstvoeding, en lichamelijk basisverzorging van het heel jonge kind."