

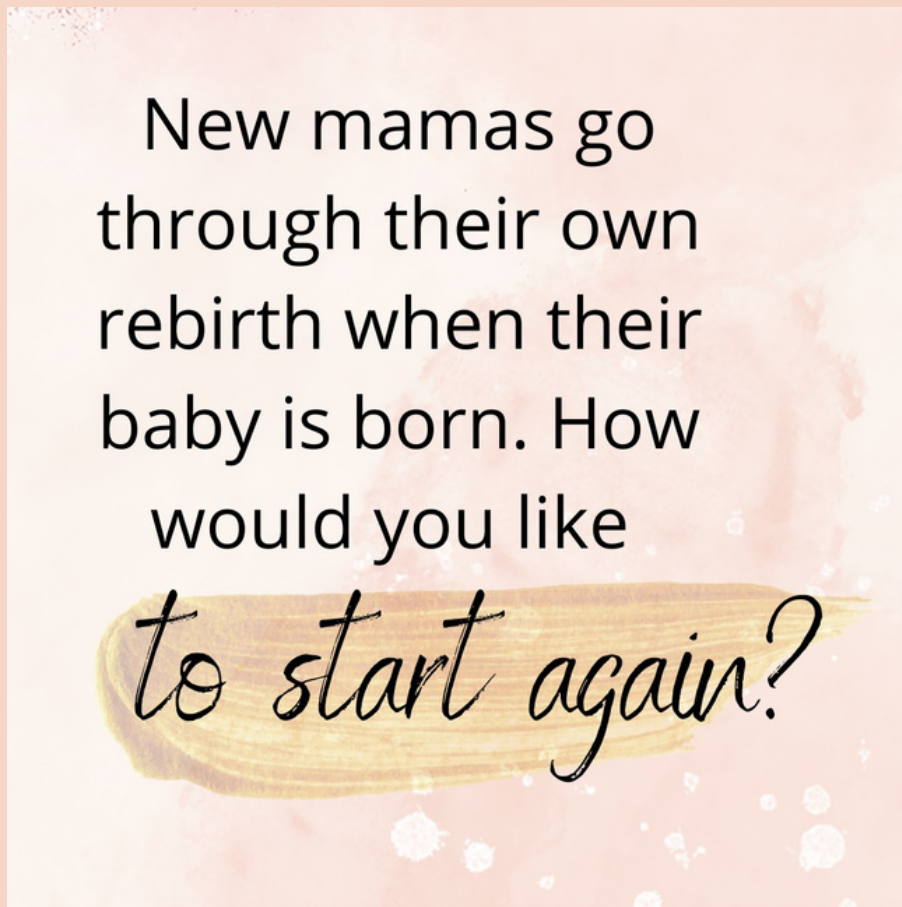


MIJN KRAAMTIJD

www.bellamama.nl

Hi, goed dat je het gratis Post partum plan hebt gedownload.
In dit boekje vind je tips en templates om jouw kraamtijd tot een positieve en fijne tijd te maken.
Heb je nog vragen of wil je tips? Neem dan contact met ons op

Liefs
Nurdan Atasever - van Harten
en Team Bella Mama



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of zonder bronvermelding.
www.bellamama.nl

Wie is Bella Mama?

WWW.BELLAMAMA.NL

Over ons

Mijn naam is Nurdan Atasever- van Harten, moeder van twee kinderen en getrouwd met Pieter. Vanuit Bella Mama bied ik samen met mijn team verschillende diensten aan als (postpartum) Doula zodat we jou (en je partner) gedurende de zwangerschap, tijdens de bevalling en daarna kunnen bijstaan.

Deze persoonlijke aandacht kan je helpen ontspannen en ervoor zorgen dat je (opnieuw) leert vertrouwen op je eigen intuïtie en kracht als vrouw, zodat je vol vertrouwen je bevalling ingaat, maar ook de bijzondere periode daarna bewust kunt beleven.

Daarnaast bieden we ook losse cursussen en behandelingen aan zoals een eendaagse bevalcursus, verschillende kruidenbehandelingen of (baby)massages. Voor alle vrouwen met of zonder kinderen, bieden we ook verschillende behandelingen aan huis zoals ontspanningsmassages en vaginale stoombad

De cursussen en behandelingen worden privé aan huis geven, of in groepsverband op locatie. Alles op maat, naar jouw wensen en behoeften.

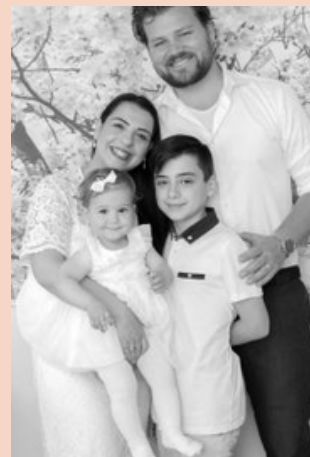
Sinds april 2019 verzorgen wij ook de enige officieel geaccrediteerde cursus 'Yoni steam facilitator voor professionals.

Wil je meer weten of vrijblijvend kennismaken? Stuur ons dan een berichtje.

Warme groet,

Nurdan Atasever – van Harten en

Team Bella Mama



Mijn Post partum plan

WWW.BELLAMAMA.NL

♥ VOORBEREDING

- Wat heb ik nodig in mijn kraamtijd?
- Wie is mijn support team?
- Wat kan ik doen als ik niet lekker in mijn fel zit?
- Wat kan mijn partner voor mij doen?
- Kan mijn partner ook support krijgen?
- Wie past er eventueel op andere kinderen /huisdieren ?
- Wil ik borstvoeding /flesvoeding geven?
- Hoe kan ik mij voorbereiden op borstvoeding?
- Wil ik samen slapen met de baby?
-

(tip: lees boeken over BV en zorg dat je alvast het nummer van een lactatiekundige in de buurt hebt)

♥ PRODUCTEN

- Welke producten heb ik nodig voor mijn herstel?

Tips:

- Kraamverband, kraambroekjes
- Zoogkompresen, wegwerp of wasbaar
- Wich hazel spray
- Kamillebloemen voor badje
- Lanoline
- Post partum thee / vrouwenmantelthee
- Draagdoek voor de baby
- Borstvoedings BH
- Extra Pyjama's (nachtzweeten)

♥ RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN



A supported
postpartum
recovery begins
during
pregnancy

Mothering the mother

♥ ONTSPANNING AAN HUIS

Als postpartum doula ben ik er voor jou om jou te verwelkomen in de nieuwe situatie zodat jij nog tijd hebt om bij te komen van de bevalling of gewoon extra de tijd te nemen om te genieten van de eerste weken met je gezin.

Ik kan je fysiek ondersteunen met herstellen door je te verwennen met **ontspannende massages, aromatische voetenbaden en andere eeuwenoude herstellende behandelingen.** Daarnaast beschik ik vanuit mijn Turkse achtergrond over recepten met bijzondere kruiden en specerijen die jouw lichaam helpen herstellen en voorzien van de juiste voedingsstoffen. Ook koken voor je gezin en jullie voorzien van maaltijd- pakketen de eerste weken is een mogelijkheid. Je kunt eenmalig losse behandelingen boeken of pakketen op maat samenstellen.

De postpartum doula service is geschikt voor alle moeders die behoefte hebben rust, warmte, koestering, heling en ontspanning, **ook als je kraamtijd al voorbij is.**

Check onze website voor behandelingen. Deze wordt regelmatig vernieuwd.

www.bellamama.nl



Mijn Post partum plan

WWW.BELLAMAMA.NL

♥ HUISHOUDEN EN KOKEN

- Wie doet er boodschappen? Of bezorgen?
- Wie gaat er koken?
- Welke recepten zijn helend en verwarmend?
- Kan er alvast een weekmenu gemaakt worden?
- Welke maaltijden kunnen alvast worden ingevroren?
- Wie doet het huishouden?
- Wat is belangrijk en wat kan even liggen?
- Wat doet de kraamzorg?

♥ KRAAMVISITE

- Wie neemt telefoontjes aan?
- Wie mogen er eerst langskomen?
- Hoe vaak per week/ per dag ontvangen we kraamvisite?
- Vaste of flexibele rusttijden?
- Mogen kinderen mee als kraambezoek?
- Mag de kraamvisite de baby vasthouden?
- Mag er foto's gemaakt worden van de baby?
- Kan de kraamvisite eten meenemen?
- Wat serveren wij aan kraamvisite?
- Hoe kan ik aangeven als het me teveel wordt? (Spreken jullie een teken af)
- Wat kan de kraamzorg betekenen mbt kraamvisite?

♥ RUIMTE VOOR AANTEKENINGEN

Weekmenu

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

Lijstje

BOODSCHAPPEN / TO DO / PRODUCTEN ETC.

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

NOTITIES



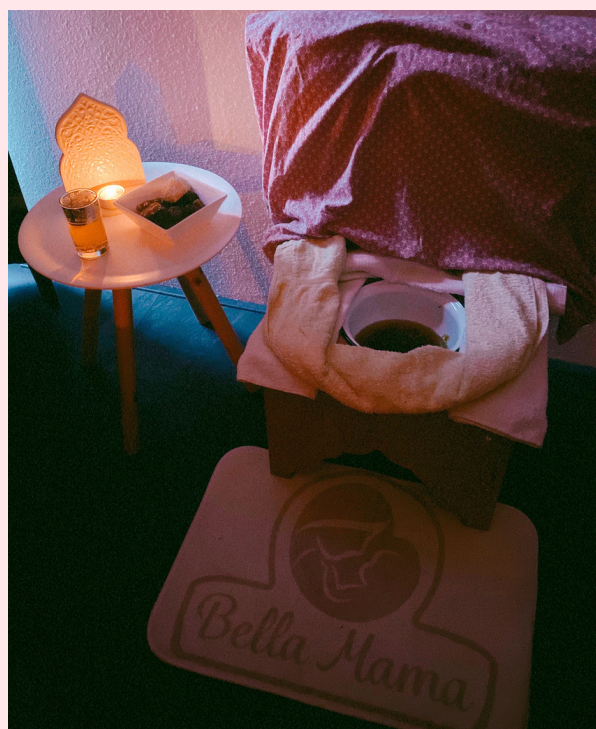
Mothering the mother

♥ YONI STOMEN

Yoni stomen is een eeuwenoude natuurlijke en krachtige middel dat over de hele wereld wordt gebruikt om diepe welzijn te ondersteunen. Ook bekend als het vaginaal stomen, Chai – yok of Bajo, is een holistische gezondheidspraktijk waarbij de vrouw de warmte van de kruidenstoom zachtjes laat doordringen in haar vagina en baarmoeder.

Na de bevalling kan deze behandeling helend en ondersteunend werken. Het ondersteunt het zelfreinigend vermogen van de baarmoeder en vagina. Bloed en stolsels worden afgevoerd, de baarmoeder krimpt en kruiden verzachten de vagina en eventuele littekens.

Als opleider van de enige geaccrediteerde cursus 'vaginaal stomen' bieden wij deze behandeling ook aan kraamvrouwen. De kruiden worden afgestemd op jou, zodat je altijd een veilige mix hebt. Deze behandeling is ook fijn om te combineren met een buikmassage en buikwikkel.



Hier word ik blij van



MOOIE QUOTES



POSITIEVE AFFIRMATIES



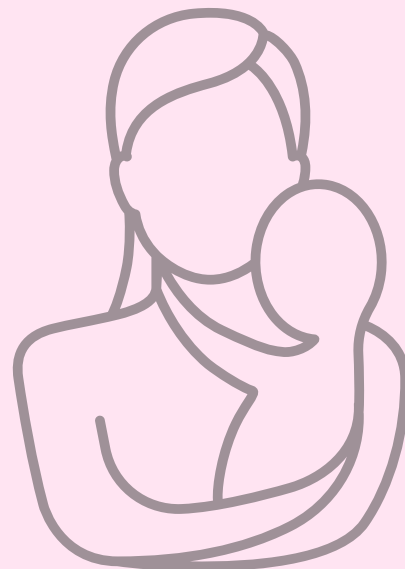
DIT HEB IK NODIG



Telefoonnummers en handige websites

Naam / functie / telefoonnummer

 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____



Lets connect!

Heb je hulp nodig met je kraamplan of heb je andere vragen? Neem contact met ons op, we helpen je graag



Bel /whatsapp +31 (0) 684804171



Instagram: Bellamama_doula



<https://www.facebook.com/BellaMamaNL>



www.bellamama.nl



info@bellamama.nl

