



Lieve

Wij kijken liefdevol uit naar je bezoekje van zodra ons kindje geboren is. Tegelijkertijd verlangen wij ook naar rust en ruimte om te cocoonen met ons nieuwbakken gezinnetje.

Je zou ons enorm helpen mocht je in plaats van babykleertjes te kopen, een portie verse kraamkost voor ons willen bereiden.

We bezorgen je bij deze graag de belangrijkste richtlijnen voor het maken van echte kraamkost om mama na de geboorte terug op krachten te helpen komen en haar lichaam te ondersteunen tijdens het herstel en de borstvoedingsperiode.

Wij zijn je nu alvast enorm dankbaar.

Veel liefs,

Kraamkost tips

- Gebruik tijdens de eerste kraamdagen licht verteerbare ingrediënten;
 - witte rijst, gestoomde seizoensgroenten (niet rauw), vers getrokken bouillon,...
- Zorg voor voldoende warme maaltijden en vermijd die eerste dagen/weken rauwe groenten en fruit maar kies voor gestoomd of gestoofd, ovenschotels en verse soepen
- Voeg deze herstel-ondersteunende kruiden toe aan je gerechten;
 - Kaneel, kurkuma, gember, zwarte peper, kruidnagel, rozemarijn, tijm,...
- Ga voor een dieet met extra noten, havermost, gedroogd fruit (let op de suikers) en veel thee
- Eet vooral dat wat je heel lekker vindt en wees lief voor jezelf

