



Hét vakblad voor kraamverzorgenden

Kraam

Jaargang 26
2 | 2023

support

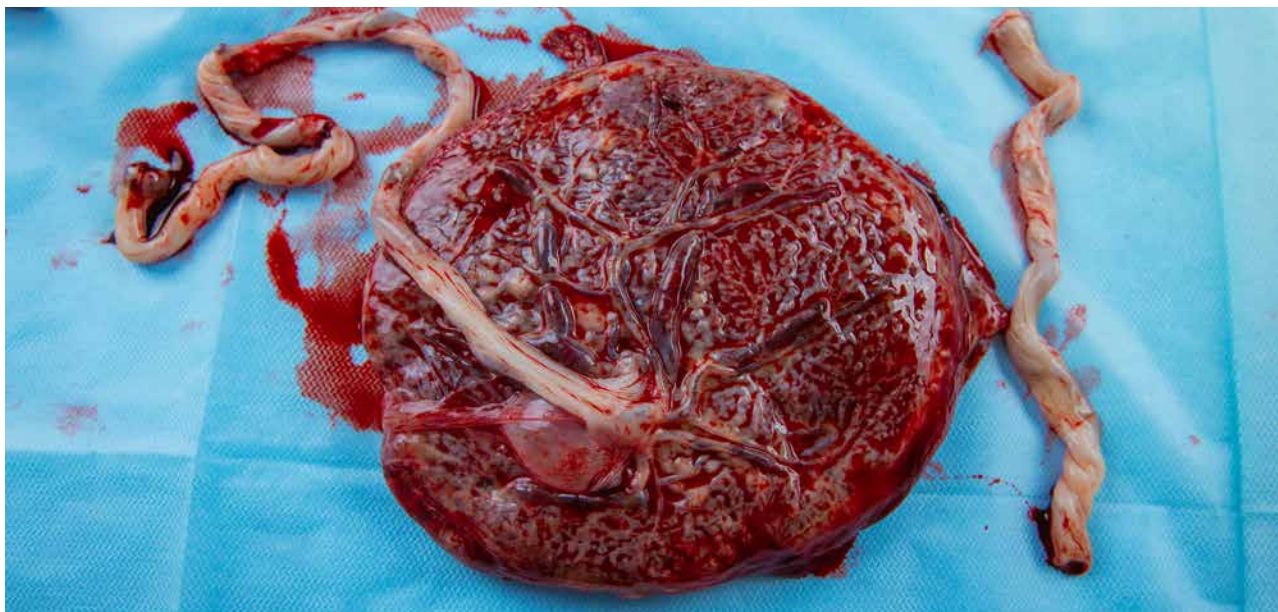
Digitaal

**LAAGDREMPELIG COMMUNICEREN
OVER EEN GEZONDE LEEFSTIJL**

**Als kraamverzorgende kun
je echt het verschil maken**

Het Kraamdagboek

*'Tijdens mijn
ziekenhuisopname was
er veel medeleven'*



Placenta herbergt een schat aan informatie

Na de bevalling verdwijnt de moederkoek meestal in de prullenbak, of als de moeder in het ziekenhuis bevalt, bij het ziekenhuisafval. Biomedisch onderzoeker Michelle Broekhuizen vindt dat zonde. In het Placenta Lab, dat zij bestiert in samenwerking met de afdelingen Neonatologie, Gynaecologie en Farmacologie, onderzoekt ze de placenta's van gezonde moeders, en die van moeders met aandoeningen zoals pre-eclampsie, hoge bloeddruk of zwangerschapsdiabetes. In het Placenta Lab staat een apparaat waarmee de placenta na de geboorte nog 4 uur in leven kan worden gehouden. Tijdens de zogeheten perfusie kunnen wetenschappers allerlei processen in de placenta observeren. Ook staat er apparatuur waarmee ze kleine stukjes van de bloedvaten uit de placenta kunnen bekijken. Zo kunnen ze bijvoorbeeld onderzoeken hoe medicatie zich gedraagt in de bloedvaatjes van de placenta. Een van Broekhuizens promotiestudies richtte zich op pre-eclampsie, een gevaarlijke aandoening waarbij de zwangere vrouw hoge bloeddruk heeft en eiwitverlies in de urine. Een vrouw met pre-eclampsie kan in korte tijd zeer ernstig ziek worden en op de IC belanden. 'Er zijn nog geen biomarkers gevonden

waarmee we kunnen voorspellen welke zwangeren verhoogd risico hebben op pre-eclampsie. Voor deze vrouwen is op dit moment ook nog geen behandeling beschikbaar. Het enige dat we kunnen doen, is vrouwen met hoge bloeddruk monitoren. Als vrouwen plots levensbedreigend ziek worden, moet de baby acuut worden geboren.'

Broekhuizen keek naar de werking van de bestaande medicijnen sildenafil en pentoxifyline. Van deze medicijnen is bekend dat ze de bloedtoevoer naar organen verbeteren. 'We hebben onderzocht of dat ook geldt in de placenta. In gezonde placenta's werd de bloedtoevoer inderdaad beter. Maar in placenta's van vrouwen met pre-eclampsie hadden de medicijnen geen effect meer op de bloedtoevoer.'

Die constatering zegt iets over wat er fout gaat in zieke placenta's. 'De processen die zorgen voor verwijding van de vaten en voor de bloedtoevoer, zijn kennelijk al zo verstoord dat het stimuleren van die processen met sildenafil en pentoxifyline geen zin meer heeft. We kunnen nu gaan onderzoeken of het zin heeft om deze medicijnen eerder toe te dienen. En we gaan kijken of we met andere bestaande geneesmiddelen invloed kunnen uitoefenen

op alternatieve processen die zorgen voor vaatverwijding.'

Broekhuizen keek ook naar de voorspellende waarde van de placenta voor de gezondheid van het kind. Ze bestudeerde de placenta van kinderen die zijn geboren met een congenitale hernia diafragmatica, een gat in het middenrif. Van deze kinderen is bekend dat ze een verhoogd risico hebben op pulmonale hypertensie: hoge bloeddruk in de longen.

'De placenta fungeert tijdens de zwangerschap als de longen van het kind', legt Broekhuizen uit. 'Bij kinderen met zo'n congenitale hernia diafragmatica zien we dat de placentavaten slechter functioneren dan de vaten in placenta's van gezonde zwangerschappen.'

In eerdere studies is al uitgezocht wat er fout gaat in de longen van kinderen met congenitale hernia diafragmatica. 'Het frappante is dat we in de placenta's dezelfde processen mis zien gaan. Of die kinderen ook daadwerkelijk pulmonale hypertensie krijgen, weten we nog niet. En we weten ook nog niet of de hernia diafragmatica is ontstaan door het slechte functioneren van de placenta, of andersom. Maar dit zijn interessante gegevens om verder uit te pluizen.'

Steeds meer vrouwen worden op latere leeftijd moeder

In ruim vijftig jaar is de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen voor het eerst moeder worden met zes jaar gestegen. Dat blijkt uit cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Begin jaren zeventig waren vrouwen gemiddeld 24,3 jaar bij de geboorte van hun eerste kind, vorig jaar was dat gestegen tot 30,3 jaar. Vijf jaar geleden waren vrouwen gemiddeld nog net iets jonger dan 30 toen ze voor het eerst moeder werden.

In 2021 was de gemiddelde leeftijd waarop vrouwen hun eerste kind kregen ook 30,3 jaar, maar volgens hoofdonderzoeker Tanja Traag van het CBS is het nog te vroeg om van een stabilisatie te spreken. 'Begin 2021 was een opleving van het geboortecijfer zichtbaar en dat soort cijfers beïnvloedt de gemiddelde leeftijd', zegt ze. 'De langetermijntrend van de laatste jaren

is: er worden minder kinderen geboren omdat vrouwen en dus ook mannen daar langer mee wachten.'

Bovendien krijgen zij gemiddeld minder kinderen dan vroeger. Twee kinderen zijn inmiddels de norm, ziet het CBS: vorig jaar had de helft van de moeders twee kinderen. Het CBS verwacht dat ruim de helft van de jonge moeders die nu nog één kind hebben uiteindelijk ook voor een tweede zal gaan.

Vijftig jaar geleden was het veel gebruikelijker om een groot gezin te hebben. Toen hadden drie op de tien moeders een gezin van vier of meer kinderen. Nu wonen naar verhouding de meeste grote gezinnen in het noorden van het land en in de Biblebelt, de strook die ruwweg loopt van Zeeland tot Overijssel.

Bron: Nationale Zorggids



Lancering nieuwe Augeo App

Met de nieuwe Augeo App blijven professionals up-to-date over onderwerpen als veerkracht bij kinderen en jongeren en de aanpak van kindermishandeling en huiselijk geweld. De app zit boordevol korte dagelijkse tips, extra informatie, animaties, naslagwerk en bruikbare downloads.

De Augeo App is een laagdrempelige manier om kennis op peil te houden. Zeker voor professionals die niet dagelijks met de meldcode of met kindermishandeling of huiselijk geweld te maken hebben is dit handig.

Je kiest in de app de sector waarin je werkt en vervolgens krijg je informatie en dagelijkse tips. De app is beschikbaar voor professionals in het onderwijs (zowel primair als voortgezet), kinderopvang en gastouderopvang, gezondheidszorg, kraamzorg, pleegouders, sociaal domein en jeugdzorg/jeugdhulp. Afhankelijk van de sector kun je een onderwerp kiezen, bijvoorbeeld meldcode, veerkracht versterken of feitenonderzoek.

De Augeo App is gratis te downloaden via de **AppStore voor iPhone** of de **Google Play store voor Android**.



Bevalling in de auto

Denise Soogea is kraamverzorgende bij haar eigen bedrijf Family Love. Hier kunnen ouders terecht voor de ondersteuning van een kraamverzorgende, een ademcoach, kraamcatering én oppas; een naar eigen zeggen uniek concept. **Denise werkt inmiddels vijftien jaar als kraamverzorgende en kraamde onlangs bij een vrouw die geheel onverwachts in de auto is bevallen van haar dochtertje.**

Achteraf gezien, is het een wonder dat alles goed is gegaan. Dat moesten de ouders tijdens de kraamtijd wel even verwerken.

Tekst: Sanne Verhoeff

‘Ik ben zelf niet bij de bevalling aanwezig geweest, maar toen ik bij het gezin binnenstapte was het eerste wat de vader aan mij vroeg: “heb je het verhaal al gehoord?” Hij wilde het graag vertellen’, zo begint Denise haar verhaal over deze bijzondere kraamweek.

‘Het was klaarlichte dag en de ouders waren op weg naar het OLGV, locatie Oost in Amsterdam; een klein stukje rijden vanuit IJburg, waar ze wonen. De moeder had op dat moment zo’n vier à vijf centimeter ontsluiting. Hun tweede kindje was op komst. Plotse-ling brak haar water en tegelijkertijd

voelde de moeder het hoofdje al. Dit riep ze direct naar haar man. Hij deed zijn knipperlichten aan om de verloskundige, die toevallig achter hem reed, te waarschuwen en zette de auto langs de kant van de weg. De verloskundige begreep dat er iets aan de hand moest zijn, stopte en rende gelijk naar de passagierskant van de auto. “Het komt al”, riep de moeder. De verloskundige vertelde de vrouw dat ze op handen en knieën moest gaan zitten (all fours). Achteraf bleek de kraamvrouw dit de perfecte bevalhouding te vinden, zo in de auto. De vader was een beetje in paniek, hij probeerde alles een beetje af te schermen met

doeken. Ze bevonden zich immers nog steeds langs de kant van de weg.’ Al snel vertelt de verloskundige dat de moeder mag gaan persen, dan blijkt dat de schouderdjes vast zitten. Er is sprake van schouderdys-tocie. Denise: ‘Ongeveer het ergste wat kan gebeuren in zo’n geval.’ De verloskundige handelt snel en accuraat. Ze vraagt haar stagiaire direct 112 te bellen en probeert dan met haar handen de schouderdjes te draaien. Dit kan gevaarlijk zijn zonder beschikbare apparatuur en er is een grote kans dat het sleutelbeentje breekt. Wonder boven wonder gaat alles goed. Op het moment dat de



baby ter wereld komt, lijkt alles op zijn plek te vallen. Er staan direct twee ambulances klaar voor moeder en kind. Het meisje ziet flink paars, de navelstreng was één keer om haar nekje gedraaid. Moeder en dochter moeten uiteindelijk een nachtje in het ziekenhuis blijven ter observatie. Aan kraamverzorgende Denise de taak om het gezin na deze heftige gebeurtenis een mooie kraamweek te bezorgen.

Veel praten

Denise: 'Ik merkte dat de vader heel emotioneel was en ook de moeder moest achteraf veel huilen, omdat ze

Ik ben er vooral om advies te geven

toen pas begreep hoe gevaarlijk de situatie geweest was. Ik heb veel met de ouders gepraat. Het duurde even voordat de moeder zich opende, ze bleek heel introvert te zijn. Ze was ook erg vermoeid en daarom heb ik haar tijdens de kraamweek veel laten slapen. De baby, een meisje, had een geboortegewzel op haar hoofdje; een bobbel gevuld met vocht.'

Het meisje drinkt gelukkig goed en Denise noemt haar zelfs een "klein vreetzakje". Met de schoudertjes blijkt gelukkig ook alles goed te zijn. De kraamverzorgende houdt de moeder tijdens de kraamweek extra goed in de gaten, om te kijken of ze niet in een depressie raakt. 'Iets dat kan gebeuren na zo'n heftige bevalling, helemaal omdat deze moeder erg introvert bleek te zijn. Ook de vader heb ik goed in de gaten gehouden, hij wilde eigenlijk niet rusten. Nu is het niet mijn bedoeling om druk op te leggen bij mensen, ik ben er vooral om advies te geven. Op dag vier zag ook de vader in dat het misschien wel verstandig was om even te gaan liggen. Hij gaf me uiteindelijk gelijk', aldus Denise met een lach. Aan het einde van de kraamweek ziet ze beide ouders opfleuren en uit hun bubbel komen. Voor Denise was het een extra bijzondere kraamweek, al is volgens haar elk gezin bijzonder. 'Het is echt een wonder dat alles goed is afgelopen. Niet voor niets hebben de ouders hun dochtertje Teresa genoemd, een mooie Bijbelse naam. Alleen de bobbel op het hoofd van Teresa zit er nog, daar moet nog even naar gekeken worden, want eigenlijk moet dit na drie weken weg zijn.' 



Laagdrempelig communiceren

Hoe spreek je ouders aan op het feit dat je ze alleen maar wit brood ziet eten en heel weinig ziet bewegen? Soms is het niet zo makkelijk om thema's over voeding en leefstijl bespreekbaar te maken binnen een kraamgezin. Speciaal voor kraamverzorgenden heeft Confriends, een trainings- en adviesbureau met betrekking tot gezond werken, een training ontwikkeld: *'Laagdrempelig communiceren over gezonde leefstijl binnen een kraamgezin'*. **De leefstijlthema's die aan bod komen tijdens deze training zijn: groente, fruit en volkoren eten, water drinken, ontspanning en rust en bewegen.** Miranda Rep, medeoprichter en trainer, zet enkele praktische tips op een rij.

1 Realiseer je, om te beginnen, dat je als kraamverzorgende echt het verschil kunt maken in een gezin. Alle kleine beetjes helpen daarbij. Al lijkt het maar een heel klein zaadje dat je plant. Het is belangrijk met elkaar dezelfde boodschap te geven. Een voorbeeld uit de praktijk. Miranda: 'Ik herinner mij een training waarbij een kraamverzorgende vertelde dat zij eens in een gezin kraamde waar alleen maar vla en toetjes werden gegeten. De betreffende kraamverzorgende, die het leuk vond om soms tijdens de kraamweek te koken, heeft dit gezin geleerd gezond eten klaar te maken. Achteraf bleken de ouders enorm blij te zijn met haar. Zij heeft voor dit gezin echt het verschil gemaakt door zelf het goede voorbeeld te geven.'

2 Spreek ouders niet direct aan als je ziet dat er een snoepje wordt gegeten. Kijk vooral naar structurele

kansen voor het gezin. Wordt er alleen wit brood gegeten? Wie weet kun je het hebben over bruinbrood en, nog beter, volkoren brood. Een snoepje af en toe, daar hoeft je het gesprek niet voor aan te gaan.

3 Je kunt heel goed non-verbaal communiceren als je een gezin iets wilt bijbrengen over een gezonde leefstijl. Je kunt om te beginnen zelf goede voorbeeld geven. Gabijvoorbeeld lekker aan tafel zitten als er gegeten wordt (in plaats van op de bank) en maak van gezond eten/snacken een gezellig moment. Laat kinderen in het gezin eens meehelpen met het maken van

een fruithap of rauwkost. Dit is een goede manier van laagdrempelig communiceren.

4 Communiceer met respect. Ga er vanuit dat elke ouder het beste wil voor zijn kind. Communiceer Open, Eerlijk en Nieuwsgierig (OEN) en zonder Oordeel, Mening en Aannames (OMA). Stel vragen vanuit een respectvolle houding en met empathie.

5 Als je iets wilt aankaarten over de leefstijl van een gezin, houd dit dan luchtig. Bespreek het onderwerp 'tussen neus en lippen door', bijvoorbeeld als je samen met iets bezig bent. Maak er geen formeel moment van door te zeggen 'ik wil het graag eens hebben over...'

6 Gebruik 'plus taal': richt de communicatie op wat je wél wilt.

❖ *Praat met elkaar,
niet over elkaar*



Zeg bijvoorbeeld: 'Weet je dat lauwe thee zonder suiker heel lekker en gezond is voor kleine kinderen?' En niet: 'Weet je wel hoeveel suiker er in een pakje drinken zit?' Of: 'Elke dag een rondje wandelen is goed voor jou en je kind' in plaats van 'De hele dag binnen zitten is slecht voor je gezondheid'.

7 Geef de ouders complimenten over de stappen die ze zetten richting een gezonde leefstijl. Doen ze minder siroop in een glas, dat is al een compliment waard op weg naar water drinken!

8 Geef een gezin de ruimte maar durf ook initiatief te nemen, blijf daarbij in contact met het gezin. Probeer flexibel en begripvol te zijn.

9 Praat mét elkaar, niet óver elkaar.

10 Stem met het gezin af of jij de lead mag nemen als er kraamvisite is en jij merkt dat het voor de kraamvrouw tijd is om te rusten. Je kunt ouders van te voren vragen: 'Hoe wil jij dat ik het aanpak? Mag ik de visite naar huis sturen als ik merk dat je moe bent?' Stel altijd open vragen, zodat de ouders voelen dat zij input hebben. Elk gezin is anders, dus stem dit af op het gezin. Als kraamverzorgende ben je een soort kameleon.

11 Als er sprake is van armoede in een gezin, kun je laten zien wat dan de mogelijkheden zijn met betrekking tot gezonde voeding. Als je weleens kookt voor een gezin, kun je ze adviseren een voedzame groentesoep te maken, die je gemakkelijk in porties kunt invriezen. Leer mensen vooruit te koken en biedt eventueel praktische/makkelijke gerechten aan. 

Over de training

De training 'Laagdrempelig communiceren over gezonde leefstijl binnen een kraamgezin' is een combinatie van kennis en vaardigheden en bestaat uit twee bijeenkomsten van drie uur. Kraamverzorgenden leren verbeterpunten signaleren op het gebied van leefstijl voor de baby en andere kinderen in het gezin. Daarnaast leren zij laagdrempelig communiceren over gezonde leefstijl in het kraamgezin. Meer informatie is te vinden via:

<https://www.confriends.nl/training/gezondheidszorg/effectief-communiceren/communiceren-gezonde-leefstijl-bij-kraamgezin/>

Het kraamdagboek

Tekst: Sanne Verhoeff

Naam: Janita Starreveld

Beroep: Verpleegkundige,
gespecialiseerd in hartbewaking

Kinderen: Evi (7), Senna (5) en
Esmee (6 maanden)

Na een pittige zwangerschap vanwege extreme misselijkheid en hormoon-/humeurschommelingen, bevalt Janita op 11 november (de uitgerekende datum) van Esmee.

De bevalling van haar eerste dochter vond plaats in het ziekenhuis, duurde meer dan 24 uur, was heel heftig en heeft haar een klein trauma opgeleverd. Hierdoor was de bevalling van haar tweede dochter erg spannend. Deze verliep goed, maar was door alle angsten van de vorige keer erg heftig. De bevalling van haar derde dochter begint thuis met gerommel in de buik, rond een uur of 19.00 op 10 november. Dochters Evi en Senna worden lekker naar bed gebracht zonder te weten dat hun zusje bijna geboren wordt. Na een goede bevalling, dankzij de hulp van verloskundige en kraamzorg, wordt Esmee om 04.00 uur geboren. De twee slapende grote zussen hebben niets gemerkt. Na de geboorte van haar tweede dochter Senna, koos Janita voor de kraamzorg van 'Ouder & Kindzorg, in goede handen', gerund door Jolanda Wesselink. 'Vrienden hadden haar aangeraden en na de kennismaking voelden we direct een klik. We hebben de kraamzorg door Jolanda als heel fijn ervaren. Toen ik weer zwanger was, hebben we haar gelijk gebeld', vertelt Janita.

Na de bevalling helpt kraamverzorgende Jolanda de kraamvrouw met douchen en daarna brengt ze haar en dochter Esmee naar bed. Het is tijd om het nieuwe gezinslid voor te stellen aan haar twee grote zussen. Terwijl Jolanda beneden, waar de bevalling plaatsvond, alles opruimt, maakt het gezin kennis met Esmee.

ZZP

Jolanda is ZZP'er is en door omstandigheden heeft zij erg lang achter elkaar gewerkt. Daarom schakelt ze de hulp in van haar collega Joyce om de eerste twee dagen bij Janita op te starten. Dit komt bijna nooit voor, maar deze keer liep het zo. 'Wat een schat van een vrouw!', zegt Janita over Joyce. Janita's man Peter is de hele week vrij en neemt de zorg van de grote zussen op zich. Esmee krijgt borstvoeding, waar Joyce goed mee kan helpen.

◇◇◇◇◇ *Tijdens de ziekenhuisopname was er nauw contact*

Ziek!

Op dag drie wordt kraamvrouw Janita ziek. Ze krijgt hoge koorts en moet naar het ziekenhuis. Daar blijkt dat zij een gevaarlijke streptokokkenbacterie heeft opgelopen, waardoor ze met spoed wordt opgenomen in het ziekenhuis. Dochtertje Esmee mag met haar mee. In het



ziekenhuis houden kraamverzorgenden Joyce en Jolanda allebei goed contact met Janita. Ze willen graag weten wat er met Janita aan de hand is en of zij de volgende dag nog verwacht worden. Helaas moest de kraamvrouw een paar nachten in het ziekenhuis blijven. Janita: 'Al die tijd was er nauw contact en veel medeleven vanuit Joyce en Jolanda, zo lief.' Na drie dagen ziekenhuis mag Janita naar huis, waar Jolanda met hernieuwde energie klaarstaat om de kraamweek verder zo prettig mogelijk te laten verlopen. Bijna al het kraambezoek wordt afgezegd, zodat Janita goed kan herstellen en het gezin in alle rust aan elkaar kan wennen.

In die week zorgt Jolanda ook voor de hond, die ze elke dag meeneemt voor de middagwandeling. Fijn voor het gezin, omdat niemand zich hier zorgen om hoefde te maken. De zusjes Senna en Evi vinden Jolanda erg lief, ze doen elke

dag spelletjes en ze mogen meehelpen met de voorbereidingen voor het avondeten. Vanwege de omstandigheden en de gezondheid van Janita wordt de kraamweek met twee dagen verlengd, iets waar het gezin heel blij mee is. Evi en Senna zijn dol op hun nieuwe zusje en ze komen regelmatig bij Janita en de baby kijken.

Dan is de kraamweek alweer ten einde. Omdat Janita zich nog een tijdje ziek voelt en haar borstvoeding flink terug is gelopen, heeft zij besloten (ondanks alle hulp van Jolanda en een lactatiekundige) te stoppen met het geven van borstvoeding. Ondanks haar bezoek aan het ziekenhuis en de streptokokkenbacterie heeft het gezin van Janita en haar man Peter een fijne en rustige kraamweek gehad, mede dankzij de goede zorgen van Joyce en Jolanda. Met zijn vijven proberen ze nu structuur en balans te vinden in deze nieuwe, drukke, gezinssamenstelling. 

Boeken

Een dag hard gewerkt in het kraamgezin? Daarna nog gezorgd voor je eigen gezin? Dan is het nu echt even tijd voor jezelf. Moeite met ontspannen, of om de juiste balans te vinden? Ga eens lekker op de bank zitten met een goed boek dat inzicht geeft in onderwerpen over lichaam en gezondheid. Hieronder de top vijf best verkochte boeken op dit gebied volgens bol.com.

FOKKING DRUK

Thijs Launspach

Je zult het vast wel herkennen: als je een vriend of kennis vraagt hoe het gaat, krijg je vaak het antwoord 'druk, druk, druk'. Druk lijkt het nieuwe normaal te zijn. Een volle agenda en een vol hoofd, het gevoel altijd achter de feiten aan te lopen en tijd tekort komen: het zijn de kenmerken van deze tijd. De gevolgen zijn niet best. Het aantal burn-outs is de laatste tien jaar flink gestegen: zo'n één op de zeven werkenden heeft ernstige stressklachten of zit thuis vanwege stress. Ook als je geen burn-out hebt, kan stress zorgen voor minder levensplezier.

Hoe komt het nu dat we te veel en te hard werken? Waarom hebben we zoveel last van FOMO (Fear Of Missing Out)? En belangrijker: wat kun je zelf doen om te dealen met stress en een burn-out te voorkomen? Psycholoog Thijs Launspach geeft in **Fokking Druk** antwoord op deze vragen. Daarnaast legt hij op een praktische manier uit wat je kunt doen tegen stress en hoe je meer rust kunt creëren in je leven. Hij gebruikt hiervoor de nieuwste inzichten uit de wetenschap, methoden van experts en verhalen van ervaringsdeskundigen.



Fokking druk – Het ultieme anti-stressboek

Thijs Launspach

Spectrum

224 pagina's

€ 17,99

HET NIEUWE ADEMEN

James Nestor

Volgens de auteur van dit boek is niets belangrijker voor onze gezondheid en ons welzijn dan in- en uitademen, zo'n 25.000 keer per dag. Onderzoek toont aan dat zelfs kleine aanpassingen aan de manier waarop we ademhalen onze atletische prestaties kunnen verbeteren, onze interne organen kunnen verjongen en zelfs astma en auto-immuunziekten kunnen verhelpen. Op basis van medisch onderzoek en recente studies op het gebied van psychologie, biochemie en menselijke fysiologie, lees je in **Het nieuwe ademen** alles wat je nog niet wist over dit onderwerp. Ademen zal nooit meer hetzelfde zijn, zo luidt de belofte.



Het nieuwe ademen

James Nestor

HarperCollins

320 pagina's

€ 22,99

Overprikkeld Brein

Charlotte Labee

Nog een boek om meer rust, balans en energie te krijgen. Deze keer met oefeningen voor je brein om in het dagelijks leven toe te passen. Brain Balance Expert Charlotte Labee deelt in dit boek de laatste (neuro)wetenschappelijke inzichten over ons vaak overprikkelde en oververmoeide brein. Het boek helpt zo de symptomen van overprikkeling te herkennen en geeft ook handvatten om brein en leven weer in balans te krijgen. Het boek bevat niet alleen theorie, maar bevat tevens praktische tips. Denk aan een concreet 10-weekenplan om alle kennis toe te passen en extra opdrachten voor je brein, waaronder ademhalings- en meditatieoefeningen.



Overprikkeld brein

Charlotte Labee

Kosmos

272 pagina's

€ 24,99

Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent

Tom de Prest

De invloed van emoties en ervaringen op ons leven wordt maar al te vaak onderschat, zo stelt manueel neurotherapeut en kinesioloog Tom de Prest. Kinesiologie is een alternatieve geneeswijze waarbij het zelfgenezend vermogen van het lichaam centraal staat. Grote of kleine traumatische gebeurtenissen uit het verleden bepalen zonder dat we het merken ons gedrag. De auteur legt in dit boek uit welke impact emoties, gedachten en gevoelens hebben op het lichaam en hoe ze het denken beïnvloeden. Hoe vaker iemand een gedachte heeft, hoe frequenter het lichaam hier fysiek op zal reageren. Je leeft, met andere woorden, op automatische piloot. Dankzij dit boek kan de lezer dat patroon herkennen en doorbreken, zodat zij zich niet meer laten leiden door gedachten en emoties die onbewust terugkomen en het leven bepalen.



Hoe het lichaam onthoudt wat je zelf vergeten bent

Tom de Prest

Borgerhoff & Lambergits

192 pagina's

€ 22,99

WANNEER JE LICHAAM NEE ZEGT

Gabor Maté

Dit boek van Gabor Maté is een wereldwijd bekend standaardwerk over de koppeling tussen lichaam en geest. Het boek is onlangs naar het Nederlands vertaald. Gabor Maté houdt lezers in **Wanneer je lichaam nee zegt** een confronterende spiegel voor, waardoor je gaat inzien dat verborgen stress vervelende gevolgen voor de gezondheid kan hebben. 'Wanneer we geen nee durven zeggen tegen onze door stress geregeerde manier van leven, zal ons lichaam dat uiteindelijk voor ons doen. We raken uitgeput en ontwikkelen onder andere hart- en vaatziekten, artritis, kanker en MS', zo stelt de auteur. Dit boek is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Met voorbeelden en verhalen uit zijn eigen huisartsenpraktijk en zijn werk in de palliatieve en verslavingszorg, geeft Maté antwoord op vragen over de rol die de mind-body-connectie speelt in het ontwikkelen van lichamelijke en geestelijke ziektes. Hij geeft bewijs voor deze link en laat zien dat wij allemaal de wijsheid bezitten om onszelf te helen: als het lichaam nee zegt ...



Wanneer je lichaam nee zegt

Gabor Maté

AnkhHermes

336 pagina's

€ 25,-

COLOFON

KraamSupport, hét vakblad voor kraamverzorgenden, verschijnt 5 x per jaar in gedrukte vorm en 5 x per jaar digitaal. Vijfentwintigste jaargang, nummer 2, mei 2023

Redactieadres

Virtùmedia
Postbus 595
3700 AN Zeist
Tel.: +31 (0)30 - 692 06 77
kraamsupport@y-publicaties.nl
www.kraamsupport.nl
www.virtumedia.nl

Uitgever: Virtùmedia B.V.

Hoofdredactie: Ingrid Hummel

Redactie: Sanne Verhoeff

Tekstcorrectie: Marijn Mostart

Medewerkers: Ivonne Zijp

Marketing: Rob van der Linden

telefoon: +31 (0)30 - 69 206 77

Advertenties: Cross Media Neder-

land, Lindy Broekmans

telefoon: +31 (0)10 - 760 73 21,

e-mail Lindy@cross.nl

Ontwerp en vormgeving:

Donna van Kessel, Twin Media, Zeist

Druk: Velhuis Media, Meppel

Abonneeservice

De prijs voor een abonnement in 2023 is € 80,95 per jaar (alleen bij automatische incasso, verschijnt 10 x per jaar). Instellingen betalen € 149,95. Studententarief € 40,-. Voor een factuur worden € 5,- extra administratiekosten in rekening gebracht.

Abonnementen kunnen bij ieder nummer ingaan en worden elk jaar vernieuwd. Aanmelding kan via onze website of via de klantenservice +31 (0)85 - 040 74 00 of klantenservice@virtumedia.nl (ook voor vragen over bezorging).

Adreswijzigingen dienen schriftelijk te worden doorgegeven met vermelding van de oude en nieuwe adressering en het nieuwe telefoonnummer.

Opzeggingen dienen schriftelijk met een termijn van minimaal 2 maanden voor afloop van de abonnementsperiode te worden doorgegeven.

Lees hier hoe we met uw persoonsgegevens omgaan: www.virtumedia.nl/privacy-statement

KraamSupport wordt uitgegeven door Virtùmedia B.V. onder beheer van Y-Publicaties is een uitgave van Y-Publicaties. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Virtùmedia B.V. gebruikt of verspreid worden. Voor - informatie die desondanks onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid.



KRAAMSUPPORT WORDT MEDE
GOMELIJK GEMAAKT DOOR:

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION