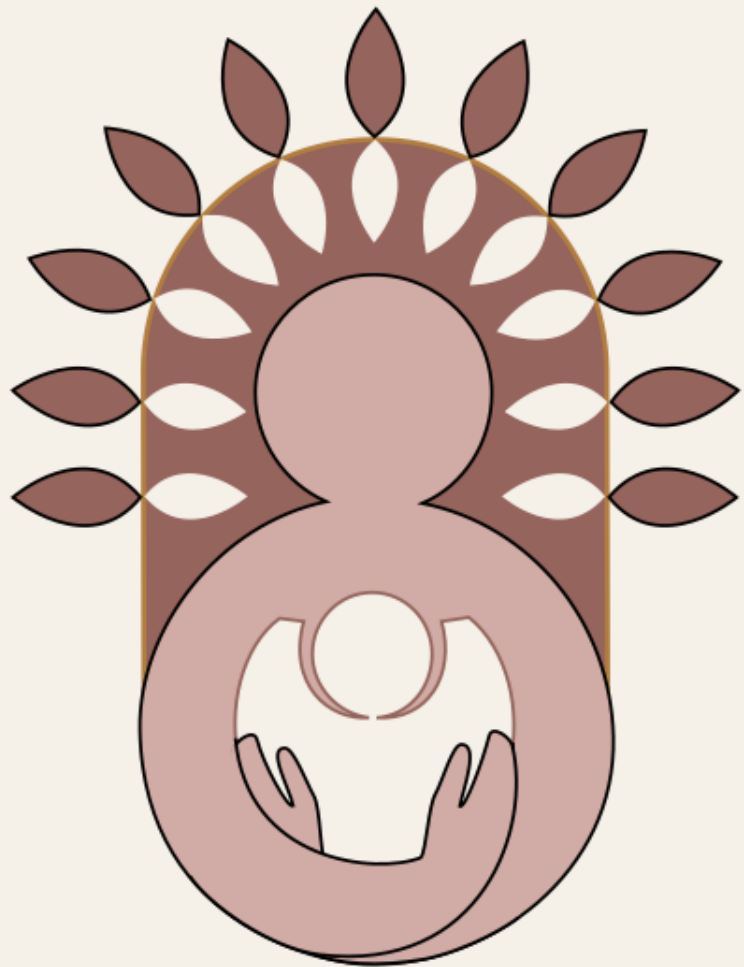




**The Tree of Mom**

Liefdevolle ondersteuning voor elke mama

KRAAM PLAN

Dit vinden wij belangrijk:

Baby:

Onze dromen:

Afspraken voor bezoek:

Afspraken:

Telefoonnummers:

Mama's selfcare:





# Voeding voor Mama

Ontbijt

Lunch

Avondeten

Snacks

Drinken

Zorg dat je elke dag je vitamines neemt! Tijd om je eigen voorraad weer goed aan te vullen.

Broccoli, zoete aardappel ,  
pompoen, bonen, rijst  
lijnzaad, havermout  
amandelen, hennepzaad

Zijn echt super voor jou  
herstel!

Frambozenblad thee is  
baarmoeder  
versterkend.  
Brandnetel thee is een  
bron van magnesium

## Mama's Mind

Als ik niet lekker in me vel zit merk je  
dat zo:

Een lekkere  
warme douche  
doet wonderen

Van je af  
schrijven in een  
journal

Een post partum  
behandeling

Spreek je  
gevoelens uit bij  
een vertrouwd  
iemand

Hierdoor laad ik op/voel ik me weer fijn



## Affermaties waar ik blij van word



### Quotes die ik mooi vind

Ik neem de tijd om te  
wennen aan mijn baby

It takes a whole village to raise one child



# CHECKLIST

- ♥ Maaltijden in de vriezer
- ♥ Een fijn en warm kraamnest
- ♥ Takenlijst met wie doet wat
- ♥ Support team samenstellen
- ♥ Producten bestellen voor jou herstel
- ♥ Post partum behandelingen boeken
- ♥ Instructies kraamzorg huishouden
- ♥ Jouw kraamplek opgezet
- ♥ Afspraken/grenzen voor bezoek opschrijven