

# YOGA SCHOOL NOORD

Noordwaarts richting innerlijke rust

## 5 tips voor een succesvol herstel na je bevalling

EBOOK



# Gefeliciteerd *lieve mama,*



Gefeliciteerd met de geboorte van je kindje! De eerste weken na je bevalling zijn een bijzondere, maar ook intensieve tijd. Je lichaam heeft een topprestatie geleverd en je geest maakt een enorme verandering door. Tussen voedingen, slapeloze nachten en nieuwe emoties door is het soms lastig om goed voor jezelf te zorgen.

In dit e-book wil ik je 5 tips meegeven die jou helpen om fysiek én mentaal te herstellen. Zie het als een zachte hand op je schouder en een herinnering dat jij net zo belangrijk bent als je baby.

Liefs Esther,

Founder Yogaschool Noord



“The way we  
*heal*  
is the way we  
*mother*”

- RUPI KAUR

YS  
N

# Tip 1: *Gun jezelf rust*



Rust is geen luxe, maar een essentieel onderdeel van je herstel.

Waarom dit belangrijk is:

- Je lichaam kan alleen herstellen als je het de kans geeft.
- Rust ondersteunt het herstel van spieren, organen en bekkenbodern.

Praktische handvatten:

- Pak 15 minuten rust zodra je baby slaapt.
- Stel grenzen: zeg vriendelijk nee tegen te veel bezoek.
- Maak gebruik van onze speciale Yoga Nidra opname voor diepe ontspanning.
- → Je vindt deze gratis op de [free gifts-pagina](#) van YSN.

## YOGA NIDRA MEDITATIE VOOR MAMA'S

Een liefdevolle yoga nidra meditatie van 20 minuten om je lichaam te voelen, spanning los te laten en even écht te landen in de kraamtijd. Ingesproken door Frederieke, speciaal voor moeders die veel geven en even willen zijn.

#### SNELLE HERSTEL SMOOTHIE:

- 1 banaan (voor energie)
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 2 el haverhout (voor langzame koolhydraten)
- 1 el pindakaas of amandelpasta (gezonde vetten)
- 1 hand spinazie (ijzer en vitamines)

Zo maak je 'm:

Alles in de blender, 1 minuut mixen, en klaar!

Perfect als voedzaam tussendoortje of snel ontbijt tijdens de kraamweken.

Noordwaarts naar  
innerlijke rust

## Tip 2: *Voed jezelf van binnenuit*

Goede voeding helpt je energie op te bouwen en bevordert het herstelproces.

Herstelvoeding:

- Eiwitten: voor spierherstel (eieren, kip, peulvruchten).
- Gezonde vetten: voor hormoonbalans (avocado, noten, zalm).
- Complexe koolhydraten: voor energie (haverhout, volkoren brood).

Hydratie:

Drink genoeg water, zeker als je borstvoeding geeft. Zet een fles water op plekken waar je vaak zit te voeden.



# Tip 3: Yoga & bekkenbodem



Beweging helpt je energie op te bouwen, je stemming te verbeteren en je herstel te versnellen.

Veilig starten:

- Begin met rustige postnatale yoga en korte wandelingen.
- Oefen dagelijks met bekkenbodemspier-oefeningen dit gebied weer te versterken.
- Overleg met je verloskundige of fysiotherapeut voordat je weer intensiever gaat sporten.

Yoga-oefeningen van Esther:

## [Bekkenbodem versterken:](#)

In deze video legt Esther je stap-voor-stap uit hoe je je bekkenbodem weer kunt versterken na de bevalling.

## [5 yogaoefeningen postnataal:](#)

In deze video geeft Esther je vijf rustige houdingen voor na de bevalling, met focus op ademhaling, ontspanning en zachte beweging.

ONTDEK ONZE POSTNATALE MAMA & BABY COURSE

Speciaal ontwikkeld om samen met je baby te bewegen, je bekkenbodem te versterken en mentaal te ontspannen. Inclusief Shantala babymassage. Perfect voor een gezonde, zachte opbouw van je kracht. Check alle data [hier](#).



## GRATIS GUIDED YOGA NIDRA MEDITATIE

Yoga Nidra meditatie brengt je lichaam en geest in een diepe staat van ontspanning, waardoor herstel sneller en dieper kan plaatsvinden. Het verlaagt stress, verbetert je slaapkwaliteit en helpt je emoties te verwerken. Zelfs 20 minuten kan aanvoelen als uren slaap, wat onmisbaar is in de eerste weken na je bevalling.

Gebruik ontspanningstechnieken zoals ademhalingsoefeningen, meditatie of onze Yoga Nidra opname voor diepe mentale rust (gratis te vinden op de [free gifts-pagina](#)).

Noordwaarts naar  
innerlijke rust

# Tip 4: *Maak ruimte voor mentale rust*

Emoties, hormonen en slaapttekort kunnen overweldigend zijn. Het is normaal dat je je soms blij, dankbaar én tegelijk moe, onzeker of prikkelbaar voelt.

Zo geef je jezelf mentale ruimte:

- Plan kleine momenten van stilte, bijvoorbeeld met een kop thee aan het raam.
- Schrijf je gedachten of zorgen van je af in een notitieboekje.
- Praat over je gevoelens met een partner, vriendin of zorgverlener.

Weet:

Mentale rust is net zo belangrijk als lichamelijk herstel. Door bewust tijd te nemen voor jezelf, kan je lichaam beter genezen, je slaap verbeteren en voel je je emotioneel stabiel in deze nieuwe levensfase.



# Tip 5: Vraag en accepteer hulp



Je hoeft het niet alleen te doen.

Checklist voor je eerste weken:

Hoe je dit praktisch maakt:

- Laat iemand een gezonde maaltijd voor je koken.
- Vraag of een familielid even op de baby past zodat jij kunt douchen of slapen.
- Zet een lijst op de koelkast met klusjes waar bezoekers uit kunnen kiezen.
- Elke dag minstens 15 minuten echte rust nemen
- Luisteren naar de Yoga Nidra opname
- 2 liter water drinken
- Eén voedzame maaltijd extra plannen
- Één moment per dag iets voor jezelf doen
- Hulp accepteren als het wordt aangeboden

## AFFIRMATIES VOOR NIEUWE MOEDERS

"Ik mag het rustig aan doen, mijn herstel is belangrijk."

"Ik ben genoeg, precies zoals ik nu ben."

"Elke dag wordt mijn lichaam sterker."





AFFIRMATIE

Ik ben  
een *goede moeder*,  
precies  
zoals ik nu ben

Ys  
N

# Tot slot.... *lieve mama,*



Onthoud dat herstel geen wedstrijd is.

Het is oké om langzaam te gaan en goed voor jezelf te zorgen. Door deze tips stap voor stap in je dag te verweven, geef je jezelf de kans om sterker en energiever te worden, voor jezelf én voor je baby.

♥ Met liefde,

Esther