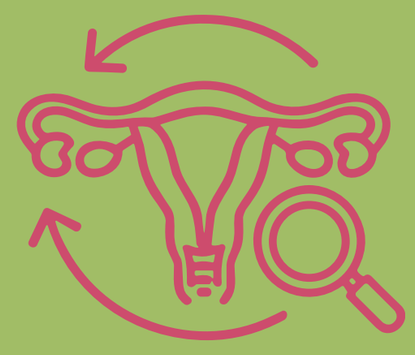
Hormonen in de kraamtijd

Wat gebeurd er en wat kun jij doen?





Tijdens je zwangerschap

Oestrogeen en progesteron zijn erg hoog. Oestrogeen wel driehonderd keer zo hoog als tijdens een menstruele cyclus. Oestrogeen geeft energie en laat je vrouwelijk voelen. Progesteron maakt kalmer en laat ons beter slapen. Veel vrouwen voelen zich hier erg goed bij.

Na de bevalling



Na je bevalling dalen de waarden van deze hormonen erg snel.
Je progesteronwaarde is ongeveer een dag na de bevalling weer normaal, en oestrogeen ongeveer twee dagen na de bevalling terwijl je lichaam er negen maanden over heeft gedaan om deze piek te bereiken. Als je borstvoeding geeft, gaat dit vaak wel wat langzamer, maar veel vrouwen ervaren ‘de dip’. De meesten als kraamtranen, baby blues of een wat down gevoel, terwijl je je zo gelukkig wilt voelen. Voor sommige vrouwen is deze daling zo intens dat ze zich depressief voelen. Houden deze gevoelens langer dan twee weken aan of maak jij je zorgen over hoe jij je voelt, dan is het goed daar ondersteuning bij te zoeken.
Sommige vrouwen zijn daarbij gevoeliger voor hormonen dan andere vrouwen. Ervaar jij je menstruaties als intensief, heb je veel last van PMS, dan is de kans groter dat de daling van jouw hormonen na je bevalling klachten kan geven van zowel somberheid als meer hoofdpijn/migraine.

Wat helpt je lichaam en hormonen te herstellen

Het dalen van deze hormonen kun je niet tegen gaan, dat heeft de natuur zo bedacht.
Wel kun je zelf de impact ervan verkleinen.
Slaapmedicatie en de anticonceptiepil, kan een oplossing zijn om wel te slapen en om je hormonen ogenschijnlijk te stabiliseren. Toch heeft dit niet altijd de eerste voorkeur, aangezien de lange termijn effecten niet altijd positief zijn. De basis blijft voeding & leefstijl.
Hieronder vind je alvast wat praktische tips die je zelf toe kan passen.

Voeding voor hormoonbalans

- Eet 3 voedzame maaltijden per dag; met eiwitten en gezonde vetten en koolhydraten (uit volkoren producten, groente en fruit),
- Eet je fruit (2 stuks) bij de maaltijd en probeer bij je lunch en diner groente toe te voegen
- Vermijd ‘steeds snel ets te eten’, je eet dan minder voedzaam en vaker snelle suikers, heb je een tussendoortje nodig, kies dan voor noten, een schaaltje yoghurt of een ei
- Drink genoeg water en thee; zo’n 1,5–2 l per dag, max 2 kopjes koffie en vermijd alcohol
- Vraag of mensen voor je willen koken of kook vooruit en vul alvast je vriezer

Beweging

- Begin rustig: korte wandelingen, yoga, pilates
- Focus op ontspanning, niet op afvallen
- Beweging verlaagt stress, verhoogt energie en maakt je blijer
- Na 10–12 weken langzaam kracht en cardio opbouwen. Meer spiermassa is meer energie

Buiten zijn

- Liefst meteen in de ochtend, al is het maar even in je achtertuin met een kop thee of dicht bij het raam zitten om daglicht op te vangen
- Daglicht en frisse lucht helpen je hormonen en bioritme; groen zien verlaagt cortisol en geeft rust

Bewust in je Kracht

Fem Vitaal
Hormonen ♡ Leefstijl

Slaap & dagritme

- Houd zoveel mogelijk een vast dagritme, dan is je slaap ’s nachts ook beter.
- Sta ‘s ochtends op, doe kleren aan en ga naar buiten. Ook na een korte intensieve nacht. Je zult meer energie ervaren, dan door te blijven liggen.
- Powernaps van maximaal 20 minuten; zet een timer!
- Ga op tijd naar bed en plan wie de nachtvoedingen doet. Wissel in geval van kunstvoeding de laatste voeding af. Of als jij de nacht doet: kan jouw partner de avond doen.
- Bij borstvoeding: zorg dat je klaar bent om te gaan slapen (pyjama aan, tanden gepoetst) en geef dan de laatste voeding in bed.
- Ga 1-2 avonden in de week echt op tijd naar bed (bijv. 21.00 uur), dan heb je al een paar uur gemaakt als je de late voeding geeft.

Ontspanning & Prikkels

- Beperk schermtijd, vooral ’s avonds. Ook ‘gewoon scrollen’ of een serie kijken geven veel prikkels aan je brein en zorgen voor onrust. Het blauwe licht kan je slaap verstoren.
- Kies rustgevende activiteiten: boek, warme douche, klets bij met partner of vriendin.
- Wissel inspanning en ontspanning af. Waar haal jij voldoening uit? Waar krijg jij energie van? Kleine momenten van ontspanning zijn al helpend: een kop thee drinken, naar buiten staren, een paar keer bewust ademhalen, je uitademing verlengen.
- Schrijf je gedachten en gevoelens van je af.
- Eindig iedere dag door te kijken waar jij dankbaar voor bent.
- Knuffelen en huid-op-huid contact bevorderen ontspanning en verbondenheid.
- Wees mild voor jezelf. Behandel jezelf, zoals je een goede vriend(in) zou behandelen.

Sociale steun & verbinding

- Praten over gevoelens stimuleert oxytocine en ontspanning
- Deel zorgen met partner, vrienden, familie of anderen bij wie jij je gesteund voelt
- Hulp vragen is normaal, het versterkt herstel



Iedere kleine stap telt

Dit zijn basis tips die kunnen bijdragen aan herstel en ondersteuning van jouw lichaam, je slaap, je energie en jouw hormonen. Elke situatie is natuurlijk anders en iedereen ervaart de kraamtijd anders. Geef herstel de tijd. Het kan wel 1,5 jaar duren voordat al je voedingsstoffen zijn aangevuld na een zwangerschap en nog langer voor je lijf en hormonen volledig zijn hersteld.
Begin klein, alles helpt. Kies haalbare stappen: bijvoorbeeld 10 minuten wandelen.
Kleine overwinningen helpen je energie en stemming verbeteren.

Wil jij samen verder werken aan je herstel?

Je hoeft het niet alleen te doen. Samen bieden wij laagdrempelige, deskundige ondersteuning in een kwetsbare fase. We denken graag met je mee, ieder vanuit onze eigen expertise.*

Voor mentale ondersteuning tijdens en (ruim) na de zwangerschap
Linda Eijsink
Pre- en postpartumcoach
Bewust in je Kracht
www.bewustinjekracht.nl



Voor hormonale balans en voeding
Femke Pelgrum
Hormoon & Leefstijlcoach
Fem-Vitaal
www.fem-vitaal.nu



** Onze begeleiding is gericht op educatie, inzicht en ondersteuning. Het betreft geen vervanging van de huisarts of medisch specialist. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts of behandeld arts.*