
Postpartum gids



**Lieve mama, hoe gaat het
écht met jou?**

Een gids voor na je bevalling

www.maresepolderdijk.nl

Even voorstellen: ik ben Marèse

Eind november 2025 werd ik mama van een prachtige zoon. Een bijzondere periode waar ik enorm dankbaar voor ben en die mijn leven op zoveel manieren heeft veranderd.

De eerste maanden na mijn bevalling ging mijn herstel eigenlijk goed. Totdat ik weer aan het werk ging.

Er kwam ineens ontzettend veel op me af. Ik moest weer van alles, er werd veel van me verwacht en ondertussen verhuisde ik met mijn bedrijf naar een andere locatie. Langzaam pakte ik mijn oude leven weer op en voor ik het wist, stond ik weer volop aan.

Maar ergens onderweg vergat ik mezelf.

Mijn eigen herstel schoof steeds verder naar de achtergrond. Ik sloeg maaltijden over, at niet zoals mijn lichaam nodig had en stond nauwelijks stil bij wat ik zelf nodig had. Ik was er voor mijn baby, mijn werk en de mensen om me heen, maar vergat ondertussen voor mezelf te zorgen.

Na ongeveer twee à drie maanden merkte ik dat ik me steeds somberder begon te voelen. Ik was gelukkig met mijn baby, maar voelde me tegelijkertijd niet gelukkig met mezelf. Ik was moe, had weinig energie en zat niet lekker in mijn vel.

Toen ik verder ging kijken, bleek dat ik ook een tekort aan vitamine D, B12, ijzer en ferritine had. Ook besepte ik hoe weinig aandacht ik mijn lichaam op dat moment gaf.

Ik zorgde voor iedereen om me heen, maar liet mezelf daarin achter.

Die periode heeft me opnieuw laten inzien hoe belangrijk het is om naar je lichaam te luisteren. Want ook al ben je ontzettend blij met je kindje, dat betekent niet dat je jezelf altijd goed hoeft te voelen. En ook al lijkt het alsof je alles weer kunt oppakken, dat betekent niet dat je lichaam daar al helemaal klaar voor is.

Waarom ik deze gids voor jou heb gemaakt

Als darm- en hormoontherapeut, gespecialiseerd in postpartum, weet ik hoe belangrijk het is om aandacht te hebben voor je lichaam, je voeding en de voedingsstoffen die je nodig hebt tijdens je herstel.

Maar ik weet inmiddels ook hoe gemakkelijk je jezelf kunt vergeten in een periode waarin er zoveel verandert.

Daarom wil ik je met deze gids laten stilstaan bij jouw herstel. Bij de vermoeidheid die je misschien voelt, de veranderingen die je ervaart en de momenten waarop goed voor jezelf zorgen er ongemerkt bij inschiet. We gaan kijken naar wat er na de bevalling in je lichaam gebeurt, welke klachten je kunt herkennen en welke rol voeding en voedingsstoffen spelen tijdens deze bijzondere periode.

Niet om alles perfect te doen. Niet om nóg meer van jezelf te verwachten. Maar juist om met meer aandacht en mildheid naar jezelf te leren luisteren. Je hoeft niet meteen weer de oude te zijn. Je hoeft niet alles alleen te doen. En je mag hulp vragen wanneer je merkt dat het niet goed met je gaat.

Want lieve mama, je baby verdient liefde en zorg. Maar jij ook. Ik hoop dat deze gids je herkenning, vertrouwen en praktische handvatten geeft om jouw herstel serieus te nemen en jezelf niet langer op de laatste plek te zetten.

Liefs,

Marese

Darm- en hormoontherapeut, gespecialiseerd in postpartum



Wist je dat je postpartum herstel soms meer aandacht vraagt dan je vooraf verwacht?

Na de bevalling gaat veel aandacht naar je baby. Maar ondertussen heeft jouw lichaam ook een enorme prestatie geleverd. Het is aan het herstellen en heeft daarvoor voldoende energie en voedingsstoffen nodig.

Misschien herken je één of meerdere van deze klachten:

- Extreme vermoeidheid en weinig energie
- Somberheid, angstgevoelens of stemmingswisselingen
- Veel haaruitval
- Aankomen of juist onbedoeld veel afvallen
- Darmklachten of veranderingen in je schildklierfunctie
- Hoofdpijn en vergeetachtigheid
- Gewrichts- en spierpijn
- Een lager libido of veranderingen in je menstruatiecyclus

Deze klachten kunnen verschillende oorzaken hebben. Voedingstekorten kunnen bij sommige klachten een rol spelen, maar ook hormonale veranderingen, slaaptekort en medische aandoeningen verdienen aandacht.

Wat heeft jouw lichaam nodig?

Misschien begon je zwangerschap al met lage reserves van bepaalde voedingsstoffen. Tijdens de zwangerschap veranderen je voedingsbehoeften en gebruikt je lichaam voedingsstoffen voor zowel jouw eigen functioneren als de groei en ontwikkeling van je baby. Daardoor kunnen bestaande tekorten blijven bestaan of kunnen bepaalde tekorten ontstaan.

Eerst aanvullen, dan pas aan de rest denken

Na de bevalling ligt de focus vaak op je baby, je nieuwe ritme en het oppakken van je dagelijkse leven. Misschien wil je ook weer afvallen, herken je je lichaam niet meer of verwacht je van jezelf dat je alweer van alles kunt.

Maar lieve mama, dit is niet het moment om jezelf nóg meer uit te putten. Je lichaam heeft maandenlang hard gewerkt. Misschien waren je reserves al vóór de zwangerschap lager, of zijn bepaalde voedingsstoffen tijdens de zwangerschap en bevalling extra belangrijk geworden. Daarom is het juist nu waardevol om aandacht te hebben voor voldoende voeding en eventuele tekorten.

Drie dingen die je jezelf mag gunnen

- Sla geen maaltijden over. Probeer regelmatig te eten, ook op drukke dagen. Een eenvoudige, voedzame maaltijd is beter dan jezelf vergeten.
- Voed je lichaam met bouwstoffen. Denk aan voldoende eiwitten, gezonde vetten, volkorenproducten, groente en fruit, en voedingsmiddelen die ijzer en andere belangrijke voedingsstoffen leveren.
- Geef herstel de tijd. Er bestaat geen vast moment waarop je weer helemaal de oude moet zijn. Kijk naar wat jij nodig hebt en zoek hulp als klachten blijven aanhouden.

Het aanvullen van tekorten kan tijd kosten. Hoe lang dat duurt, hangt af van de voedingsstof, de ernst van het tekort en de oorzaak. Je geeft het beste aan je baby, maar vergeet jezelf niet.

Geef je borstvoeding en voel je je soms ineens somber?

Soms kun je tijdens het geven van borstvoeding plotseling een gevoel van somberheid, leegte, angst of innerlijke onrust ervaren. Dit gebeurt bij sommige vrouwen vlak voordat de melk toeschiet en trekt vaak binnen enkele minuten weer weg.

Dit kan passen bij D-MER (dysfore toeschietreflex). Hierbij spelen waarschijnlijk hormonale veranderingen en processen in de hersenen, waaronder de regulatie van dopamine, een rol. Dopamine is een boodschapperstof die onder andere betrokken is bij motivatie en beloning.

Je kunt het eigenlijk zien als een samenwerking tussen twee stofjes in je hersenen. Prolactine helpt je lichaam om moedermelk aan te maken. Dopamine is een stofje in je hersenen dat onder andere betrokken is bij motivatie en hoe je je voelt.

Normaal gesproken houdt dopamine prolactine een beetje in toom. Wanneer je baby aan de borst drinkt, verandert deze balans en krijgt prolactine meer ruimte om zijn werk te doen.

Bij D-MER denken onderzoekers dat een tijdelijke verandering in dopamine mogelijk zorgt voor die plotselinge golf van somberheid, leegte of onrust vlak voordat je melk toeschiet. Waarom dit bij sommige vrouwen gebeurt en bij anderen niet, is nog niet helemaal duidelijk.

Je hoeft je hier niet schuldig over te voelen. Het zegt niets over hoeveel je van je baby houdt.

Herken je dit, of ervaar je ook buiten de voedingsmomenten somberheid of angst? Bespreek het dan met je huisarts of lactatiekundige.

Je lichaam voeden, niet uitputten. Wat heeft je lichaam nodig

4 aandachtspunten voor jouw voeding

1. Eet voldoende en regelmatig

Probeer maaltijden niet over te slaan. Je lichaam heeft energie nodig om te herstellen en je dagelijkse bezigheden vol te houden. Maak het jezelf makkelijk met eenvoudige maaltijden en voedzame tussendoortjes. Denk aan 3 hoofd maaltijden en 2 tussendoortjes. Ga vooral niet minder dan 1800 kcal eten.

2. Geef je lichaam voldoende eiwitten

Eiwitten leveren bouwstoffen die je lichaam gebruikt voor onder andere het onderhoud en herstel van weefsels. Denk bijvoorbeeld aan eieren, yoghurt, kwark, peulvruchten, vis, tofu of kip. Zorg dat je bij ontbijt, lunch en diner eiwitten toevoegt.

3. Vergeet de gezonde vetten niet

Vetten leveren energie en helpen je lichaam bepaalde vitamines op te nemen. Je vindt ze onder andere in noten, zaden, avocado, olijfolie en vette vis.

4. Zorg voor voldoende vezels

Vezels ondersteunen een gezonde darmwerking. Dat kan extra fijn zijn wanneer je na de bevalling last hebt van obstipatie. Denk aan volkorenproducten, groente, fruit, peulvruchten en noten. Drink daarnaast voldoende.

Even stilstaan bij jou

Je hoeft niet meteen alles te veranderen. Soms begint goed voor jezelf zorgen met erkennen hoe het op dit moment met je gaat. Neem even een moment voor jezelf en sta stil bij de volgende vragen.

Hoe voel ik me de laatste tijd?

.....

.....

Hoe is mijn energie? Voel ik me voldoende uitgerust?

.....

.....

Eet ik voldoende en regelmatig, of vergeet ik mezelf weleens?

.....

.....

Welke lichamelijke of mentale klachten wil ik serieus nemen?

.....

.....

Wat zou mij op dit moment kunnen helpen?

.....

.....

Mijn kleine stap voor deze week:

Kies één ding waarmee je deze week iets liever voor jezelf kunt zijn. Dat mag iets kleins zijn: rustig ontbijten, een voedzame lunch voorbereiden, iemand om hulp vragen of een afspraak maken voor klachten waar je mee rondloopt.

Mijn kleine stap is:

.....

.....

.

Onthoud: Je mag hulp vragen, je mag rust nemen en je mag jezelf op de eerste plaats zetten wanneer je dat nodig hebt.

Vergeet jezelf niet

De komst van je baby verandert veel. Je dagen zien er anders uit, je verantwoordelijkheden groeien. Maar te midden van alle voedingen, gebroken nachten en nieuwe indrukken is het belangrijk om ook bij jezelf stil te staan.

Hoe voel je je? Heb je voldoende energie? Geef je je lichaam de voeding en rust die het nodig heeft?

Je hoeft niet alles perfect te doen. En je hoeft ook niet meteen weer de oude te zijn. Herstel kost tijd en ziet er voor iedereen anders uit.

Probeer kleine momenten te vinden om goed voor jezelf te zorgen. Eet voldoende, vraag om hulp wanneer je die nodig hebt en neem klachten serieus als je merkt dat het niet goed met je gaat.

Je baby heeft jou nodig, maar jij hebt jezelf ook nodig.

Soms begint beter voor jezelf zorgen met een beetje extra kennis, soms met hulp van iemand anders en soms met simpelweg erkennen dat je zelf ook aandacht verdient.

Ik hoop dat deze gids je nieuwe inzichten heeft gegeven en je helpt om met wat meer aandacht naar je eigen herstel te kijken.

Heb je behoefte aan persoonlijke begeleiding? Bekijk dan ook de mogelijkheden op **www.maresepolderdijk.nl** voor een consult dit kan zowel online als fysiek in mijn praktijk in Zaltbommel.

Ik maak een persoonlijk plan op jouw behoefte en tekorten.

**Liefs,
Marèse**

**Darm- en hormoontherapeut, gespecialiseerd in
postpartum**

**www.maresepolderdijk.nl
info@maresepolderdijk.nl**

