

Het Ayurveda zwangerschapsboek

Een fijne zwangerschap, geboorte
en kraamtijd met Ayurveda

Marleen Dijkhoff

Spectrum

Ontwerp omslag & binnenwerk: Alexandra de Vries,
Art direction & design, www.alexandradevries.nl

Fotografie omslag & binnenwerk: Emma Brasser Photography & Branding,
www.emmabrasser.com

Foodfotografie & styling: Susi Bálint, www.susigastrostudio.com

Illustraties yoga postures: Romy Draaijer, www.romydraaijer.com

ISBN 978 90 00 40092 8
NUR 850

© 2025 Marleen Dijkhoff

© 2025 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2025

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl

 Spectrum Life

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan. All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

INHOUD

VOORWOORD

- Van moeder tot moeder
- Hoe gebruik je dit zwangerschapsboek?

AYURVEDA

- Door Ayurveda veranderde mijn leven compleet
- Geen one-size-fits-all!
- Jouw hele leven wordt beïnvloed door vijf elementen
- Jouw eigen gebruiksaanwijzing
- Ayurveda door de bril van nu
- Interview met Deborah Dekrem
- De dosha's en jouw zwangerschap
- Interview met Marloes Poldner

JE BENT ZWANGER

- Het (letterlijke) hoogtepunt
- De invloed van jouw omgeving
- Nee, het hoeft niet perfect
- Interview met Marlies Koers

ALGEMENE AYURVEDA-TIPS TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- Voeding tijdens je zwangerschap
- Interview met Iris de Goede
- Dagelijkse gewoontes
- Interview met Bonnie Warnars
- Interview met Tamara van der Schilt
- Pranayama, meditatie & yoga nidra
- Je innerlijke powerhouse

DE TRIMESTERS

7	TRIMESTER 1	73
10	• De eerste drie maanden	75
13	• Maand voor maand: wat gebeurt er?	76
14	• De dosha's	77
16	• Wat kun je doen qua dagelijkse gewoontes?	78
17	• Als je het spannend vindt...	80
18	• De beste support voor je lichaam	82
21	• Een jongen of een meisje?	84
22	• Interview met Victoria Hyndman	86
24	• Yoga in het eerste trimester	88
28	TRIMESTER 2	97
31	• Over dosha-issues en loslaten	99
32	• She who carries two hearts	100
33	• Maand voor maand: wat gebeurt er?	102
34	• Je relatie tijdens de zwangerschap	103
36	• Wat kun je doen qua dagelijkse gewoontes?	104
39	• Wat kun je doen qua voeding?	105
40	• Interview met Willemijn Welten	106
52	• Yoga in het tweede trimester	108
54	TRIMESTER 3	117
60	• De emotionele rollercoaster	119
64	• Maand voor maand: wat gebeurt er?	120
66	• Als de rust op de proef wordt gesteld	124
68	• Wat kun je doen qua dagelijkse gewoontes?	125
	• Wat kun je doen qua voeding?	127

128	• Yoga in het derde trimester	128	geen goed plan is	186
132	• Interview met Claudia de Groot	132	• Post-partumuitputting – je bent niet de enige	188
135	KLACHTEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP	135	• Emotionele ups en downs	190
136	• De meest voorkomende kwaaltjes tijdens je zwangerschap	136	• Wat Ayurveda voor mij veranderde	191
142	• Interview met Steffy Roos du Maine	142	• Interview met Siona Liewellyn	192
145	DE GEBOORTE	145	BORSTVOEDING	195
146	• Als de rust op de proef wordt gesteld	146	• Moedermelkmaffia	196
147	• Hoe Ayurveda naar de geboorte kijkt	147	• Emotionele voeding	197
148	• Hoe Ayurveda je helpt naar je droomgeboorte	148	• Mijn voeding, jouw voeding	199
150	• Wat je praktisch kunt doen voor een fijne geboorte	150	• Fijne rituelen rondom borstvoeding	200
159	• De vier fases van de geboorte	159	• Extra tips voor een goede melkproductie	201
161	• De geboorte van Juul	161	• Interview met Teddy Roorda	202
165	• De kracht van je body-mindtype kennen	165	• Wanneer je ineens verandert in Pamela Anderson	204
166	• Wat als het anders loopt dan je hoopt?	166	• Eerste hulp bij veelvoorkomende uitdagingen	205
167	• Vertrouw op jezelf	167	• Omgaan met borstvoedingdruk en verwachtingen	207
168	• Interview met Natida Lopez Adrados	168	• Wat ik jou gun	208
171	DE KRAAMTIJD	171	RECEPTEN	210
172	• Golden Hour	172	DANKWOORD	229
174	• De nageboorte	174	MIJN ZWANGERSCHAPS-FAVORIETEN	230
175	• De kracht van de kraamtijd	175	• Ayurvedische essentials	230
176	• Your Sacred Window	176	• Fijne accounts om te volgen	231
177	• De eerste dagen: rauw, intens en vol liefde	177	BRONNENLIJST	232
179	• Na de geboorte ben je extra kwetsbaar	179		
180	• Altijd 'aan' – mijn zenuwstelsel na de geboorte	180		
181	• Ritme, rust en warmte	181		
182	• Bezoek in de kraamtijd: volg je gevoel	182		
183	• Voeding: bouw het rustig op	183		
	• Je gewicht – waarom afvallen			



VOORWOORD

VAN MOEDER TOT MOEDER

'Ik dacht altijd dat ik alles onder controle had. Tot ik zwanger werd. Plotseling voelde ik me onzeker en zoekende naar 'het juiste'. Misschien herken jij dat ook. Ik schreef dit boek omdat ik zó graag had gewild dat iemand me dit toen had verteld.'

7

Lieve (aanstaande) mama,

Als je dit boek leest wil ik je allereerst bedanken. Dank je wel voor je tijd en aandacht. Ik weet hoe kostbaar tijd en energie zijn, zeker als je zwanger of net moeder bent. Ik heb mijn best gedaan om met al mijn kennis en liefde dit boek te schrijven. Zodat het jouw tijd dubbel en dwars waard is.

Zwangerschap en geboorte zijn de meest transformerende periodes die een vrouw in haar leven kan doormaken. Het is een periode die volledig bestaat uit verandering en groei. Niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. Het is daarom van groot belang dat wij als mama's goed voor

onzelf en onze kindjes zorgen. En dat de samenleving goed voor zwangere vrouwen zorgt.

Vanaf het moment dat ik hoorde over Ayurveda en haar kijk op de zwangerschap, geboorte en kraamtijd was ik op slag verliefd. Wat een prachtige wijsheden en hoe kloppend voelde dit gelijk voor mij! Ik had al twee niet-Ayurvedische zwangerschappen meegemaakt, maar o, wat wilde ik dit graag nog een keer Ayurvedisch doen. Ontzettend blij ben ik dat dit gebeurde en dat ik zelf heb mogen ervaren hoe ongelooflijk fijn het is om Ayurveda tijdens je zwangerschap en kraamtijd te kunnen inzetten. Wat had ik deze kennis graag eerder willen hebben.

Deze quote beschrijft het zo mooi:

‘De zwangere vrouw moet worden behandeld door haar te beschouwen als een pot gevuld met olie waar de minste verstoring kan leiden tot morsen.’

uit de Charaka Samhita

Dit betekent dat een zwangere vrouw met heel veel zorg, aandacht en liefde behandeld moet worden, omdat zij nieuw leven draagt. En dit is dus de fantastische manier waarop Ayurveda naar zwangere vrouwen kijkt.

In negen maanden tijd wordt er een compleet mens gebouwd in jouw lichaam. Ongelooflijk toch? Maar een zwangerschap is zoveel meer dan een lichamelijk proces. Het is een spirituele reis, een periode waarin er vanaf het allereerste moment een diepe verbinding ontstaat tussen jou en je kindje.

Er is geen beter moment in je leven om deze transformatie aan te gaan dan nu, terwijl je aan het begin staat van een compleet nieuwe fase: het moederschap (opnieuw) omarmen. Zwanger zijn is prachtig. Tenminste, dat is wat iedereen je vertelt. Maar eerlijk is eerlijk, soms is het gewoon niet zo leuk. Je herkent jezelf niet meer in de spiegel, je emoties lijken een achtbaan zonder einde en je vraagt je af of je je ooit weer normaal zult voelen. En dan die hormonen – geen peil

op te trekken en behoorlijk overweldigend soms.

Maar weet je wat? Dat hoort erbij. Zwanger zijn is niet alleen maar rozengeur en maneschijn, en dat mag gezegd worden. Het is een tijd waarin je lichaam en mind door een enorme transformatie gaan. Dat kan best pittig zijn.

Ayurveda leert ons dat we allemaal uniek zijn. Elke vrouw is anders. Elke zwangerschap is anders. Elke moeder is anders. En dat is precies waar Ayurveda om draait. Het helpt jou en ondersteunt jouw zwangerschap op een manier die bij jou past en voor jou werkt.

Hoe je zwangerschap ook zal verlopen, na het lezen van dit boek heb je alles in handen om deze tijd vol vertrouwen en met meer innerlijke rust te beleven. Jouw lichaam weet precies wat het moet doen – het enige wat jij hoeft te doen, is het de juiste ondersteuning geven. Hoe meer jij je overgeeft aan het proces en je lichaam helpt om in balans te blijven, hoe fijner je zwangerschap, geboorte en kraamtijd zullen zijn.

Want na de zwangerschap begint het pas echt. Er wordt niet alleen een kindje, maar ook een moeder geboren. Hoe beter jij voor jezelf zorgt tijdens je zwangerschap, hoe groter de kans dat je niet alleen deze bijzondere periode bewuster en met meer rust beleeft, maar dat je ook in de jaren daarna de vruchten ervan plukt. Zoals dr. Oscar Serrallach, auteur van *The Postnatal Depletion Cure*, aangeeft:

‘De manier waarop je voor jezelf zorgt tijdens de zwangerschap heeft een diepgaande impact op je fysieke, mentale en emotionele welzijn – niet alleen tijdens de kraamtijd, maar ook op de lange termijn.’

Een gezonde zwangerschap legt de basis voor herstel, balans en veerkracht in de (tropen)jaren die volgen. En ja, die roze wolk wordt soms afgewisseld met een zwarte, maar hé, jij hebt de juiste tools in je rugzak. Je weet precies wat je kunt doen om jezelf te ondersteunen, je energie te herstellen en die diepe verbinding met je kindje te voelen.

Kortom: alle tools, veel vertrouwen en meer rust. Het recept voor een gezonde en fijne zwangerschap én een fijne start van jouw moederschap. Want hoe beter jij in je vel zit, hoe meer je kunt genieten van deze bijzondere tijd én hoe meer je jouw kindje een liefdevolle en evenwichtige basis meegeeft – niet alleen nu, maar voor de rest van jullie leven samen. Dus lieve mama-to-be, onthoud: je doet het goed. Zelfs als het even niet zo voelt. Lach om de chaos, huil als je verdrietig bent en sla eens flink in een kussen als je gefrustreerd bent. En vooral: geef jezelf wat liefde. *You got this.*

Liefs,
Marleen

‘Zwanger zijn betekent niet alleen dat er een kindje in jou groeit, maar ook dat jij wordt uitgenodigd om te vertragen, dieper in jezelf te zakken en te voelen wie je in essentie bent.’

TOT SLOT:
DIT BOEK IS MET DE GROOTST MOGELIJKE ZORGVULDIGHEID SAMENGESTELD. ER KAN ECHTER GEEN AANSPRAKELIJKHEID VOOR DE JUISTHEID, VOLLEDIGHEID EN ACTUALITEIT VAN DE INHOUD WORDEN GECLAIMD. DIT BOEK IS EEN NASLAGWERK EN GEEN MEDISCH HANDBOEK. IK LEVER GEEN PROFESSIONEEL MEDISCH ADVIES. HEB JE MEDISCHE, LICHAAMELIJKE OF PSYCHISCHE KLACHTEN? DAN DIEN JE ALTIJD JOUW (HUIS)ARTS, VERLOSKUNDIGE OF EEN ANDERE PROFESSIONELE HULPVERLENER TE RAADPLEGEN.

HOE GEBRUIK JE DIT ZWANGER- SCHAPSBOEK?

10

Toen ik zwanger was van mijn derde kindje dacht ik dat ik het allemaal wel wist. In tegenstelling tot mijn eerste twee zwangerschappen was ik nu al jaren bezig met Ayurveda en

daardoor voelde ik me zo goed. Maar eerlijk? Toen ik eenmaal zwanger was, werd ik compleet verrast door hoe mijn eigen body-mindtype – een Pitta (waarover later meer) – zich ineens zich ineens op een heel andere manier liet zien.

Waar ik normaal supergestructureerd en energiek ben, voelde ik me nu soms als een pingpongbal die alle kanten op ging. Mijn hoofd zat vol plannen, maar mijn lichaam riep vooral: 'Rustig aan!'

Het was een zoektocht, met vallen en opstaan. Ik heb er zoveel van geleerd. Ayurveda gaat niet alleen over voeding en rituelen, maar vooral over luisteren naar jezelf en begrijpen wat er bij jou, als uniek persoon, past. En dat is misschien wel mijn grootste valkuil geweest: ik wilde alles 'goed' doen, maar vergat soms te voelen wat ik echt nodig had. Juist door die momenten van twijfel en chaos heb ik Ayurveda nóg meer leren waarderen. Het bracht me rust op de momenten dat ik het kwijt was, en het gaf me vertrouwen in mijn eigen lichaam – iets wat ik niet altijd vanzelfsprekend vond.

In dit boek vertel ik je over Ayurveda, en ook

over mijn eigen ervaringen, struggles en inzichten. Want zwanger zijn is niet alleen een fysieke reis, maar ook een uitnodiging om jezelf (opnieuw) te ontmoeten.

Hoe gaan we dat doen?

Na de *deep dive* in Ayurveda en zwangerschap neem ik je mee in wat jij kunt doen voor een fijne en gezonde zwangerschap qua voeding en dagelijkse gewoontes. Deze tips kun je jouw hele zwangerschap toevoegen. Wat ik zelf zo bijzonder waardevol vind aan Ayurveda, is dat ze per trimester – en zelfs afgestemd per maand – specifieke voeding en dagelijkse rituelen aanraadt die jou en je kindje op dat moment het best ondersteunen. In het deel daarna vertel ik je dan ook hoe je jouw fase in je zwangerschap zo optimaal mogelijk kunt ondersteunen. Je kunt deze tips dus toevoegen aan de algemene tips en inzichten. Zie het als een verdieping en upgrade op dingen die je jouw hele zwangerschap kunt doen. Ervaar je klachten en wil je direct een oplossing? Ga dan naar bladzijde 205.

Met de ondersteuning van Ayurveda kun je de geboorte met veel meer vertrouwen ingaan en zo de geboorte krijgen waar jij van droomt. Mocht het niet gaan zoals je wilt, dan zul je dat met de kennis die jij van Ayurveda hebt ook sneller kunnen accepteren. Uit



11

onderzoek blijkt namelijk dat niet het verloop van de geboorte maar vooral hoe jij erop terugkijkt, bepaalt met welk gevoel je deze bijzondere gebeurtenis later herinnert. Juist dát maakt het verschil.

De kijk van Ayurveda op de kraamtijd is minstens zo mooi als de kijk op de zwangerschap en geboorte. Als jij deze periode goed voor jezelf zorgt, zul je daar maar liefst 42 jaar (!) de voordelen van plukken, want volgens Ayurveda staat 42 dagen rust voor 42 jaar profijt. Tel uit je winst, zou ik zeggen.

Tot slot geef ik je acht recepten die elke zwangere of net bevallen vrouw zou moeten

kennen. Net als mijn favoriete tips waar ik zelf ontzettend veel aan heb gehad en welke plekken ik je aanraad om je (Ayurvedische) producten te kopen!

Tussen de hoofdstukken door deel ik inspirerende interviews met vrouwen, zodat jij kunt leren van de verhalen en inzichten tijdens hun zwangerschap. Ik vind het namelijk belangrijk om diverse vrouwen aan het woord te laten over zwanger zijn en geboorte geven.

Laten we samen ontdekken hoe je deze bijzondere periode zo fijn en gezond mogelijk maakt.



AYUR VEDA

De dosha's en jouw zwangerschap

24

Tijdens je zwangerschap spelen de dosha's – Vata, Pitta en Kapha – een enorme rol in hoe je je voelt, zowel lichamelijk als mentaal. Vanaf het moment dat je zwanger bent, merk je vaak dat alle dosha's in je lichaam toenemen. Juist daarom is het zó belangrijk om bewust bezig te zijn met balans. Door de dosha's te leren begrijpen, krijg je inzicht in wat jouw lichaam en geest nodig hebben in deze bijzondere periode. Want geloof me, de dosha's bepalen veel meer van je zwangerschap dan je misschien denkt.

Tegengestelde kwaliteiten brengen balans

Een van de mooiste principes uit Ayurveda is dat tegengestelde eigenschappen elkaar in balans brengen, terwijl gelijke eigenschappen elkaar juist versterken. Dit klinkt misschien abstract, maar het geeft je ontzettend veel regie over hoe je je voelt.

Vata – beweging en verandering

Vata is de dosha van lucht en ether, en staat voor beweging en verandering. Jouw zwangerschap en de kraamtijd zijn natuurlijk periodes van constante verandering.

Tijdens de zwangerschap is Vata daarom vaak de dosha die het snelst uit balans raakt, doordat er zoveel gebeurt in je lichaam en geest. Wanneer Vata in balans is, voel je je creatief, relaxed, energiek en flexibel. Maar als Vata uit balans raakt, kun je last krijgen van onrust, slapeloosheid, angsten en fysieke klachten zoals een droge huid, koude handen en voeten, obstipatie en een opgeblazen gevoel. Vata speelt een dominante rol in het eerste trimester, waarin je lichaam een razendsnelle celdeling en intense interne veranderingen doormaakt. Maar ook de geboorte en de kraamtijd brengen een verhoogde Vata-dosha met zich mee, door alle beweging en transformatie die hierbij komen kijken. Aan jou dus de uitnodiging om Vata-dosha zo laag mogelijk te houden: als Vata in balans is, is deze dosha de beste architect van een gezond kindje.

Hoe herken je een Vata bij jezelf?

Vata-types hebben vaak een slank lichaam, een wat drogere huid, wat dunner haar en een onregelmatige spijsvertering. Ze zijn enthousiast, creatief en houden van beweging, nieuwe ervaringen en het ontmoeten van nieuwe mensen. Maar ze kunnen ook snel chaotisch of overprikkeld raken.

Hoe breng je Vata in balans?

Vata-dosha is koud, licht, droog, mobiel, subtiel en onregelmatig. Om Vata in balans te brengen, wil je de tegenovergestelde kwaliteiten introduceren zoals warmte, zwaarte, olie regelmaat en rust. Denk aan deze kwaliteiten bij het plannen van je maaltijden, je dagelijkse routines, je sport-workout en de manier waarop je je door de dag heen begeeft. Het is bij een hoge Vata-dosha heel belangrijk dat je meer rust in je leven brengt en waarschijnlijk je tempo mag vertragen. Probeer je enthousiasme dus een beetje te temperen en let ook op je ademhaling, die mag diep en rustig zijn. Verderop ga ik nog uitgebreid in op de juiste voeding voor Vata.

Pitta – transformatie en energie

Pitta is de dosha van vuur en water en staat voor transformatie, vertering en energie. Het is jouw vermogen om voedsel te verteren, te leren en te groeien door je levenservaringen, evenals het vermogen om je emoties te verteren. Wanneer Pitta in balans is, ben je scherp, heb je een gezonde drive en voel je je zelfverzekerd. Tijdens de zwangerschap kan een overmaat aan Pitta zich uiten in brandend maagzuur, ontstekingen, prikkelbaarheid en huidproblemen.

'Zelf heb ik tijdens mijn zwangerschappen ervaren dat ik veel sneller overprikkeld was. Waar ik mijn eerste twee zwangerschappen dat meer negeerde, heb ik dat bij mijn derde (Ayurvedische) zwangerschap niet meer gedaan. Ik nam vaker bewust rust, luisterde beter naar mijn grenzen en gunde mezelf meer tijd om te herstellen. Een wereld van verschil.'

25

Tijdens het tweede trimester kun je vaak meer Pitta-eigenschappen herkennen.

Hoe herken je Pitta bij jezelf?

Pitta-types hebben meestal een gemiddelde bouw, een olieachtige, wat rode huid met soms sproetjes en een sterke spijsvertering. Ze moeten echt eten als ze trek hebben, anders worden ze *hangry*. Ze zijn zelfverzekerd, ondernemend en houden van competitie. Maar ze kunnen ook snel geïrriteerd of perfectionistisch zijn. Dus ben jij het type dat met deuren (of servies!) gooit, dan weet je dat jouw Pitta wellicht wat (te) hoog is.

Voeding tijdens je zwangerschap

In dit hoofdstuk deel ik de belangrijkste Ayurveda-basics voor je zwangerschap: voeding en dagelijkse gewoontes zoals een fijn ochtend- en avondritueel. Zie deze tips als jouw stevige basis – en vul ze per maand aan met de specifieke adviezen uit de volgende hoofdstukken. Zo zorg je stap voor stap voor meer rust, balans en energie, voor jou én je kindje.

40

Als je dit leest, verwacht je misschien een lijstje met do's en don'ts op het gebied van voeding. Maar eerlijk? Dat kun je overal vinden. Wij gaan het anders doen. Want voeding tijdens de zwangerschap is niet alleen 'wat mag wel, wat mag niet', maar vooral: 'wat past er bij jou en hoe ondersteun jij jouw zwangere lichaam zo optimaal mogelijk!'

Geen inspiratie, niet koken en geen eetlust

Voorafgaand aan mijn zwangerschap dacht ik: dit ga ik perfect doen, Ayurveda-proof, gezond, gevarieerd. Maar de praktijk? Die was soms allesbehalve perfect.

Normaal kan ik intens genieten van koken en recepten uitproberen. Maar toen ik zwanger was, veranderde alles. Mijn inspiratie was weg, mijn eetlust was weg en ik kon het niet opbrengen om te koken. Eelco, mijn vriend, werd er soms gek van:

Hij: 'Wat wil je eten, lieverd?'
Ik: 'Ehh... geen idee.'
Hij: 'Misschien pasta?'
Ik: 'Ehhhhhhh... geen idee.'
Hij: 'Of noedels?'
Ik: 'Ehhhhhhhhhhhhh...'
Hij: 'Soep dan?'
Ik: 'Ik weet het niet!!!'

Zelfs soep, iets wat ik normaal heerlijk vind, kreeg ik tijdens mijn zwangerschappen echt niet weg. Ik moest mezelf soms dwingen om gezond te eten. Dat ging echt niet vanzelf.

Cravings

En dan die cravings... O, die cravings! Je hoort vaak dat zwangere vrouwen rare trek krijgen, maar ik dacht altijd: dat zal wel meevallen. Nou, niet dus.

- Warme chocolademelk met slagroom. Zelfs met 40 graden in Thailand!
- Chemische roze limonade. Niet bepaald Ayurveda-proof, maar ik móést het hebben. Ik ben serieus op vakantie in Frankrijk drie uur lang op zoek geweest naar precies dát. En ja, ik heb het gevonden.
- Alles met mayonaise. Opeens wilde ik overal mayonaise bij. Echt overal.
- En mijn favoriete decafé latte? Gadverdamme. Normaal drink ik er elke dag wel eentje, maar tijdens mijn zwangerschap vond ik dat zó smerig. Geen slok kreeg ik weg. De geur vond ik dan wel weer lekker...

Het voelde soms als een strijd: mijn hoofd wist wat 'goed' was, maar mijn lijf riep iets totaal anders. En weet je? Dat is oké.

Ayurveda draait om luisteren – en soms betekent dat: toegeven aan je cravings. Hier kom ik later nog op terug!

Wat Ayurveda voor mij veranderde in mijn kijk op voeding

Voordat ik Ayurveda zelf begon toe te passen, was voeding vooral bedoeld om gezond en slank te worden/blijven. Ik ontwikkelde in mijn puberteit een eetstoornis en was daarom vooral gefocust op mijn gewicht. Ik wist alles over calorieën en toverde de meest gezonde gerechten op tafel. Vooral vullend en niet per se voedend. Ik at bakken met rauwkost, want dat vult lekker en ik knaagde zo een pak rijstwafels weg. Vet? Liever niet! Net als koolhydraten. Ik at supergezond, dacht ik, maar waarom had ik dan altijd een opgeblazen buik en buikpijn?

Dankzij Ayurveda leerde ik te begrijpen wat er bij mijn lichaam paste en leerde ik de signalen van mijn lichaam begrijpen. Ik begon te voelen wanneer ik echte trek had en luisterde daar dan ook naar. Mijn maaltijden werden voedzamer, genoeg ghee, kruiden en ingrediënten die mij ondersteunden en die mijn lichaam goed kon verteren, want daar draait alles om binnen Ayurveda. Doodeng vond ik het om zo veel ghee te gebruiken, maar doordat ik me zoveel beter ging voelen en zelfs afviel in plaats van aankwam kreeg ik heel veel vertrouwen in Ayurveda. Ik begon op de juiste tijden te eten, want vaak skipte ik mijn lunch en ging dan in de avond helemaal los; funest voor je spijsvertering, leerde ik. Al met al veranderde er een hoop en het resultaat was ongelooflijk. Ik had bijna nooit meer buikpijn, geen opgeblazen buik meer en mijn vreemde hangry-aanvallen waarbij ik alles wilde opeten wat

los en vast zat, verdwenen. Ook kwam ik weer hormonaal in balans. Daarbij was ik lichter, ondanks het feit dat ik minder sportte en meer at. In de jaren daarna liet ik het calorieën tellen langzaam los. Ik kreeg een goede connectie met mijn lichaam en ik durfde erop te vertrouwen dat als ik trek had, mijn lichaam klaar was om eten te verteren.

Ik kreeg steeds minder zin in ongezonde dingen, maar als ik dat wel had, dan gunde ik mezelf dat ook. Hoe minder je moet, hoe meer je wil. Dat is een beetje hoe ik het ervaar. Ben jij heel strikt en mag er niks? Dan is de kans groot dat je juist alles wat verboden is wilt eten. Maar laat je het wat meer los en ga je zelf echt voelen en ervaren wat bepaalde soorten voeding en drankjes met je doen? Dan wil je echt gezonde keuzes maken. Zo simpel is het.

Ik hoor zo vaak van mijn cliënten dat ze na een weekend weg waarbij ze het even helemaal hebben losgelaten, juist nog gemotiveerder zijn om weer gezond te gaan eten. Ze *willen* het graag weer oppakken zodra ze thuis zijn, in plaats van dat ze voelen dat het moet. Zo'n verschil in aanpak. Ayurveda is geen dieet, heeft geen strikte regels, maar geeft je wel handvatten wat voor jou het beste werkt. Zowel hoe je eet als wat je eet. Het gaat om bewustzijn, niet om regels.

Voeding in jouw zwangerschap

In Ayurveda draait alles om balans. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor het kindje in je buik. Wat jij eet, wordt direct omgezet in voeding voor je baby. Dat klinkt als een enorme verantwoordelijkheid, maar het is vooral een uitnodiging om goed voor jezelf te zorgen.

41

Deze quote vind ik zo mooi:

‘De essentie van het eten dat jij eet, is verdeeld in drie delen: het voedt de moeder, het helpt bij de productie van moedermelk en het voedt de baby.’

Shushruta Samhita

En het mooie is: ook de wetenschap bevestigt dit. Tessa Roseboom liet met haar onderzoek zien dat wat je nu tijdens je zwangerschap eet, een leven lang verschil kan maken voor je kind. Die gedachte vond ik in mijn zwangerschap soms ook best overweldigend, maar het motiveerde me ook om elke dag weer bewust te kiezen voor gezond eten.

Een top spijsvertering

Ayurveda zegt: je bent niet wat je eet, maar wat je verteert. Heb jij een gezonde en goed werkende spijsvertering? Dan is de kans op ziektes en klachten veel kleiner! Mijn spijsvertering was tijdens mijn zwangerschap soms een drama. Opgeblazen buik, rare cravings, afkeer van ‘gezond’ eten. Maar bij Ayurveda gaat het niet om perfectie, maar om luisteren naar en voelen wat je nodig hebt.

Ik neem je mee in wat voor mij heel goed werkte en vanuit Ayurveda wordt aangeraden:

- **Niet voor twee eten.** Probeer te voelen of je écht trek hebt. Mijn trucje: drink een glas warm water, wacht tien minuten. Heb je daarna nog trek? Dan kun je wat eten.
- **Lunch als grootste maaltijd.** Tussen 10.00 en 14.00 uur is je spijsvertering op z’n sterkst. Als ik daar mijn hoofdmaaltijd van

maakte, voelde ik me zoveel beter. Dit komt omdat het dan veel beter verteerd wordt dan wanneer je om 20.00 uur nog een vette lasagne naar binnen schuift.

- **Kauwen en rustig eten.** Mijn valkuil als Pitta: te snel, te haastig, want ik heb nog zoveel te doen. Maar het verschil als ik écht de tijd nam, was enorm. Geen opgeblazen buik en geen buikpijn meer.
- **Fruit en melk apart.** Lekker toch, een shake met yoghurt en fruit. Wat nootjes erover en dan ben je supergezond bezig, toch? Ik had altijd geleerd dat alles samen kon, maar Ayurveda leerde me fruit en melk los te eten/drinken. Dit is zo ongeveer het eerste wat ik mijn cliënten in mijn coachingstrajecten vertel als ik hoor dat ze buikpijn hebben en elke dag ontbijten met een bak kwark met fruit en granola... Wedden dat als jij dit nu ook doet en klachten ervaart, je daar binnen no time vanaf bent als je ermee stopt?
- **Regelmaat.** Ook al liep mijn dag soms in de soep, vaste eetmomenten hielpen me om Vata en Pitta in balans te houden. Geen extreme hangry-aanvallen meer, want mijn bloedsuikerspiegel was veel meer in balans.
- **Weten wat bij je dosha’s past.** Als je dit weet, profiteer je daar je hele leven van. Zodra ik stopte met voedingsmiddelen en drankjes die Pitta-verhogend waren, verdwenen veel klachten zoals snel geïrriteerd zijn, een branderige huidpijn, overal kleine ontstekingen, een opgejaagd gevoel en niet kunnen inslapen.

De zes smaken – wat jij eet, proeft je kindje mee

Een van de mooie inzichten uit Ayurveda is dat jouw kindje in de buik al meegeniet van

De zes smaken op een rij			
Smaak	Elementen	Effect op je lijf	Voorbeelden
Zoet	Aarde + Water	Opbouwend, voedend, kalmerend	Rijst, melk, pompoen, dadels
Zuur	Aarde + Vuur	Stimuleert spijsvertering, verwarmend	Citroen, yoghurt, gefermenteerd
Zout	Water + Vuur	Verbeterd opname, houdt vocht vast	Zeezout, miso, zeewier
Scherp	Vuur + Lucht	Verwarmt, maakt los	Gember, peper, radijs
Bitter	Lucht + Ether	Ontgift, verkoelt	Groene bladgroenten, kurkuma
Wrang	Aarde + Lucht	Samentrekkend, reinigend	Linzen, granaatappel, groene thee

alles wat jij eet. Ayurveda onderscheidt zes smaken (rasa’s): zoet, zuur, zout, scherp, bitter en wrang. Elke smaak heeft een unieke werking op je lichaam én op de ontwikkeling van je kindje. Door tijdens je zwangerschap bewust alle zes de smaken in je voeding op te nemen, geef je je baby alvast een rijk smakenpalet én een goede spijsverteringsbasis mee.

Waarom zijn die zes smaken zo belangrijk?

- **Optimale spijsvertering.** Elke smaak activeert een ander deel van je spijsverteringskanaal. Door ze te combineren ondersteun je je eigen agni (spijsverteringsvuur) én die van je kindje.
- **Alleseters.** Zoals Deepak Chopra be-

schrijft in *De negen magische maanden* en diverse wetenschappelijke studies bevestigen, leren baby’s in de buik al verschillende smaken kennen via het vruchtwater. Dit zorgt ervoor dat ze na de geboorte vaak makkelijker wennen aan nieuwe smaken en gevarieerd eten.

- **Emotioneel.** Elke smaak heeft ook een ander effect op je dosha’s én je emoties. Zo is zoet opbouwend en verzorgend, zuur stimuleert, zout houdt vocht vast, scherp verwarmt, bitter zuivert en wrang beschermt.

Hoe pas je dit toe?

- Probeer minimaal één maaltijd per dag te eten waarin alle zes smaken voorkomen. Dat klinkt ingewikkeld, maar het

Yoga in het eerste trimester

88

Yoga en Ayurveda zijn nauw met elkaar verbonden. Ik raad yoga zeker aan tijdens je zwangerschap, maar doe dit wel aangepast en het liefst onder begeleiding. Als je nog nooit aan yoga hebt gedaan is het beter om pas na het eerste trimester te starten. Je wilt dat je kindje zich zo goed mogelijk ontwikkelt in deze meest kritieke fase en elke nieuwe vorm van beweging of sport kan het beste wachten tot in het stabielere tweede trimester. Wat je natuurlijk wel kunt doen is mediteren en pranayama-oefeningen doen, je kunt dan in *sukhasana* zitten. Kijk naar het plaatje op bladzijde 89 om te zien wat ik daarmee bedoel.

Wel al bekend met yoga? Dan is het belangrijk dat je jouw practice aanpast aan je zwangerschap, zelf of met behulp van een yogateacher. Er zijn een paar houdingen die je echt niet wilt doen. Zodra je buik begint op te bollen wil je niet meer op je buik gaan liggen. Ook wil je geen twists meer doen of oefeningen waarbij je voelt dat je buik onder druk komt te staan. Sit-ups en andere houdingen waarbij je jouw lange buikspieren zwaar belast zijn ook niet meer geschikt.

Verder is het ook belangrijk dat je oplet dat je je banden en pezen niet overstrekt of oprekt. Je lichaam heeft nu namelijk een andere hormonale samenstelling en door het zwangerschapshormoon relaxine kan dit eerder gebeuren. Relaxine zorgt er tijdens je zwangerschap voor dat de banden en gewrichten in en rondom je bekken verslappen en zachter worden.

Waar ik voor mijn zwangerschap elke week een paar keer aan yoga deed, moest ik er in dit eerste trimester echt niet meer aan denken. Maar voel vooral zelf waar jij behoefte aan hebt.

Yoga-oefeningen zoals heupopeners en houdingen die de mobiliteit van de bekken-gewrichten vergroten, evenals het balanceren van houdingen om kracht in je benen te vergroten, kunnen nu fijn zijn om te doen. Dit verhoogt de circulatie en stabiliteit.

Aanbevolen houdingen zijn onder andere *Sukhasana* (Kleermakerszit), *Tadasana* (Berghouding), *Virabhadrasana* (Krijgerhouding) en *Prasarita padottanasana* (Staande vooroverbuiging met gespreide benen).

Sukhasana (Kleermakerszit)

Waarom is deze houding zo fijn?

Dit is een basisyogahouding waarbij je met gekruiste benen op de grond zit. Je rug is recht, je schouders ontspannen en je handen rusten op je knieën of in je schoot. Deze houding helpt je om rustig te ademen, spanning los te laten en je aandacht naar binnen te keren. Sukhasana is ideaal voor meditatie, ademhalingsoefeningen of als begin en einde van je yogasessie. Ook tijdens de zwangerschap is deze houding fijn, zeker als je een kussentje onder je billen legt voor extra comfort.

Zo doe je Sukhasana stap voor stap

1. Ga op een zachte ondergrond zitten, zoals een yogamat, en gebruik een stevig kussen of een opgevouwen deken van ongeveer 5-15 cm dikte onder je billen. Dit helpt om je heupen iets te verhogen, waardoor het gemakkelijker wordt om je rug recht te houden en spanning in je bekkengebied te verminderen. Dit is belangrijk tijdens de zwangerschap, omdat je lichaam verandert en je meer ondersteuning nodig hebt.
2. Kruis je benen zachtjes voor je. Als dit ongemakkelijk voelt door je groeiende buik of bekkenklachten, kun je je benen iets verder uit elkaar plaatsen of zelfs tegen een muur gaan zitten voor extra steun. Zorg ervoor dat je bekken in een neutrale positie staat, niet naar voren of naar achteren gekanteld. Ook moeten je knieën lager zijn dan je heupen om spanning te voorkomen.
3. Houd je rug recht en je schouders ontspannen. Stel je voor dat je kruin zachtjes omhoog wordt getrokken, alsof een onzichtbaar touwtje je helpt om een



Sukhasana
(Kleermakerszit)

mooie, rechte houding aan te nemen. Dit helpt om ruimte te creëren in je bovenlichaam, wat belangrijk is voor een goede ademhaling.

4. Laat je handen rusten op je knieën of in je schoot. Je kunt kiezen voor een mudra, zoals Gyan mudra (duim en wijsvinger raken elkaar licht aan), of je handpalmen ontspannen naar boven of beneden laten wijzen.
5. Adem rustig in door je neus en adem langzaam uit. Focus op diepe buikademhaling, waarbij je ademhaling je buik zachtjes laat bewegen. Je kunt ook een van de pranayama-oefeningen van bladzijde 66 doen of de meditatie van bladzijde 67. Een perfecte oefening om je zenuwstelsel te kalmeren.
6. Blijf in Sukhasana zolang het comfortabel voelt. Als je merkt dat je benen of bekken gespannen raken, kom dan rustig uit de houding en strek je benen even uit. Tijdens de zwangerschap is het extra belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren.

89