

# REISGIDS VOOR BEWUST OUDERSCHAP

## 6 BOUWSTENEN OM DE (NATUURLIJKE) BASIS TE LEGGEN VOOR JULLIE GEZIN



VOEL JE STERK IN HET OUDERSCHAP  
VERBIND, VERTROUW & VOLG JE EIGEN WEG



Inge Nindow- de Bie

# Welkom

---

**Wat fijn dat je deze reisgids hebt aangevraagd.**

Je zit in een bijzondere periode:  
de geboorte van je kindje... en ook jouw geboorte als ouder.

Deze 6 bouwstenen helpen je om balans te vinden  
die écht past bij jullie.

Of je nu zwanger bent of net bent bevallen,  
het draait om vertrouwen op je intuïtie  
en bewust kiezen wat goed voelt voor jullie.

Zodat jullie een liefdevolle start kunnen maken  
en echt van elkaar kunnen genieten.

Laten we deze bijzondere reis samen aangaan. 

## De 6 bouwstenen voor Verbinding, rust en bewuste keuzes

1. Liefdevol verbinden
2. Zelfzorg
3. Je baby voelt mee
4. De relatie met je partner
5. Vraag hulp en steun
6. Verdiep je in belangrijke thema's

***Zodat jullie meer rust, vertrouwen en plezier  
ervaren als gezin!***



*Hallo*

IK BEN INGE NINDOW-DE BIE

**Voor mij is ouderschap meer dan zorgen voor een kindje, het is een reis van groei, verbinding en zelfontdekking.**

Als moeder en ervaren jeugdverpleegkundige weet ik hoe intens en transformerend ouderschap kan zijn. Met 15 jaar ervaring in de Jeugdgezondheidszorg, waarvan 9 jaar binnen de Natuurlijke JGZ, heb ik honderden ouders begeleid.

In al die jaren heb ik van dichtbij gezien hoe vaak ouders worstelen met tegenstrijdige informatie over opvoeding, gezondheid en ontwikkeling, die vaak ook niet aansloot bij hun visie.

De intensiteit van het ouderschap verrast ook veel ouders, die achteraf aangeven dat ze zich graag beter hadden willen voorbereiden op deze unieke fase van groei en verandering

Ik weet hoe overweldigend het ouderschap kan zijn.

Ik worstelde met onzekerheid, oververmoeidheid en raakte mezelf kwijt in alle verantwoordelijkheden.

Het voelde alsof ik nooit goed genoeg was en elke keer achter de feiten aanliep.

Door bewust te kiezen voor zelfontwikkeling en te luisteren naar mijn hart, vond ik meer balans en rust. Nu kan ik genieten van mijn gezin én goed voor mezelf zorgen.

Deze reis heeft me geleerd hoe belangrijk het is om met liefde en compassie naar jezelf en je gezin te kijken



Ik wil je praktische tools en inspiratie geven om jouw eigen unieke pad in het ouderschap te bewandelen. Samen creëren we een stevige basis, zodat jij met vertrouwen, rust en vanuit je eigen kracht de bijzondere reis van ouderschap kunt aangaan.

Jij mag dit doen op een manier die echt bij jou past, vanuit je hart.

Ik wens je een liefdevolle en vervullende reis, waarin je niet alleen je kind, maar ook jezelf laat laten groeien en bloeien!



# 1

# LIEFDEVOL VERBINDEN



## STOP EN VOEL

In de drukte van de dag ga je al snel automatisch door.  
Maar juist in het ouderschap zit de kracht in vertragen.  
Door even stil te staan en te voelen, merk je beter wat er speelt.  
Bij jezelf én bij je kindje.

Zo maak je keuzes die echt aansluiten bij jullie behoeften.  
Door aanwezig te zijn, oogcontact te maken en liefdevol aan te raken,  
leer je de signalen van je baby steeds beter herkennen en vertrouwen.



Voel even je voeten op de grond. Adem rustig in en uit.  
Leg eventueel een hand op je hart, je buik of op je kindje.  
Voel wat jullie nodig hebben.  
Wat merk je op als je even stilvalt  
en contact maakt met jezelf en/of je baby?

## MEER INSPIRATIE

- > [Blog: Waarom moeders na de geboorte zeggen, waarom heb je me dit niet verteld](#)
- > [Challenge navelstaren](#)

***Dit helpt je om meer rust en verbinding te ervaren,  
voor je zelf en je kindje***

# 2.

# ZELFZORG



## EEN MOMENTJE VOOR JEZELF

Als ouder geef je continu liefde, aandacht en energie.  
Maar als je blijft geven zonder op te laden,  
kun je je vermoeid, leeg en uitgeput raken.

Zelfzorg is de basis om stevig te blijven staan  
en met aandacht aan te kunnen sluiten bij je kindje.  
Wist je dat de zorg voor je baby vaak zo'n 10 uur per dag kost!  
Juist daarom zijn kleine oplaadmomentjes zo waardevol.



### TIP

Zoek oplaadmomentjes in de momenten die er al zijn.  
Tijdens een wc-moment, met een kop thee of een voedingsmoment.

Adem bewust in en uit.

En creëer ook bewust extra momentjes.

Ga even in bad, voel je voeten in het gras, plan een wandeling of  
een vast vriendinnenmomentje

Kies wat jou voedt. Waar word jij blij van?

## MEER INSPIRATIE

[> Download hier jouw oplaadgids, en ontdek waar jij energie van krijgt!](#)

***Zo blijf je beter in balans en kun je met meer rust en  
aandacht voor je kindje zorgen***

# 3

# JE BABY VOELT MEE



## DOORBREEK PATRONEN, IK BEN NU VEILIG

Veel ouders worden geraakt in oude pijn. Overtuigingen als "Ik ben niet goed genoeg", "Ik voel me niet gehoord/gezien", of "Ik ben niet geliefd", kunnen onbewust opspelen. Vaak komen ze uit je eigen kindertijd of eerdere ervaringen en zorgen ze ervoor dat je vaak onbewust reageert vanuit emotie en onveiligheid

Je baby voelt jouw spanning feilloos aan, vaak nog voordat jij dit zelf doorhebt. Dit kan zich uiten in onrust of huilen.

Je kunt enorm veel zelf doen om je eigen zenuwstelsel te reguleren en je patronen van overprikkeling, controledrang en perfectionisme te doorbreken! Maar je hoeft het zeker ook niet alleen te doen, zoek tijdig passende ondersteuning als je merkt dat je vast loopt in negatieve gedachten, emoties en patronen.



Leg een hand op je hart en adem rustig in en uit.  
Zeg hardop: Mijn naam is ... Ik woon in ... Het is vandaag ...  
Ik ben hier en nu veilig, er kan mij niets gebeuren!

Zo geef je je zenuwstelsel het signaal dat het nu veilig is, waardoor je vaak direct meer rust voelt.

## MEER INSPIRATIE

> [Ontdek mijn videoserie Straal jouw licht, en ervaart direct meer rust en vertrouwen](#)

***Zo kun je vanuit meer begrip en rust reageren en zelf de regie houden, wat er ook gebeurt in de buitenwereld***

# 4

# VRAAG HULP EN STEUN



## IT TAKES A VILLAGE TO RAISE A CHILD

Hulp en steun zijn de nummer één sleutel bij elke uitdaging in het ouderschap. En toch denken we er vaak niet aan, of voelt het spannend om erom te vragen.

Terwijl anderen je vaak met liefde willen helpen.

Als je baby onrustig is en huilt,  
bij psychische of lichamelijke klachten van jezelf,  
of op een dag waarop je het gewoon even niet redt.

Of liever nog preventief, zodat je blijft opladen  
en adequaat kan blijven reageren op de behoeften van je baby.  
Ouderschap is niet bedoeld om alleen te dragen!



Breng in eigen netwerk in kaart:

Wie zijn jouw professionals, klankbord, voorbeeld of grappenmaker bij wie je terecht kunt?

En wie kun je inschakelen als kok, boeddha, oppas of huishulp?

Waar kun jij op dit moment hulp of steun bij gebruiken?

En aan wie ga je dit vragen?

## MEER INSPIRATIE:

> [Ontvang mijn gratis invulgids: Van alleen ploeteren naar samen dragen](#)

***Voel je gedragen, samen is het makkelijker en leuker!***

# 5 DE RELATIE MET JE PARTNER



## QUALITY TIME MET JE PARTNER GROEI SAMEN IN HET OUDERSCHAP

Veel stellen merken dat hun relatie verandert na de komst van een kindje. Door minder tijd samen, vermoeidheid en onbewuste verwachtingen kun je je sneller geraakt, alleen of niet begrepen voelen.

Wist je dat dit vaak niet zozeer komt door wat je partner wel of niet doet, maar doordat er iets in jou geraakt wordt uit eerdere ervaringen? Door dit te herkennen en je pijn te benoemen ontstaat er ruimte.



Hoe kunnen jullie zorgen voor kleine momenten van verbinding?

Denk aan een koffiemomentje samen,  
even samen zitten voor het slapen  
of een vaste date-avond (thuis kan ook).  
Wat helpt jullie om verbonden te blijven?

Ben je alleenstaand? Zoek naast praktische hulp ook een sparringpartner en kijk wie in je netwerk je kan ondersteunen en ga in gesprek over jouw waarden, zodat je ondersteuning krijgt die echt aansluit bij wat jij nodig hebt.

## MEER INSPIRATIE

> [Blog: Je relatie na een baby zo blijf je verbonden/](#)

***Dit zorgt voor meer begrip, vertrouwen en verbinding***

# 6 BELANGRIJKE THEMAS



## LAAT JE INFORMEREN

Als nieuwe ouder word je overspoeld met (tegengestelde) informatie.

Over o.a. voeding, vaccinaties, slaap en natuurlijke ondersteuning.

Na de bevalling ontbreekt vaak de tijd en energie om je hier echt in te verdiepen, waardoor keuzes al snel overweldigend voelen.

Betrouwbare en brede informatie helpt je om rust en vertrouwen te ervaren en keuzes te maken die echt bij jullie passen.

Op het Natuurlijk Consultatiebureau zag ik hoe waardevol het is als ouders goed geïnformeerd zijn én dan kunnen voelen wat klopt voor hun kindje en situatie.



## TIP

Iedere ouder kijkt anders, gevormd door eigen ervaringen en waarden.

Informeer je, ga er samen over in gesprek en voel wat voor jullie klopt.

Welke onderwerpen voelen nu belangrijk voor jullie?

## MEER INSPIRATIE

- > [Blog Alle blikken op kindervaccinaties](#)
- > [Blog Natuurlijke ondersteuning voor je baby](#)
- > [Natuurlijke kraamzorg en postpartum ondersteuning: ontdek wat wel kan](#)
- > [Blog: Op zoek naar een Natuurlijk consultatiebureau?](#)
- > [Blog Wat is normaal bij babyslaap](#)
- > [Blog Wat kun je doen bij een alerte en gevoelige baby, over prikkelverwerking.](#)
- > [Blog Is vitamine k geven bij borstvoeding echt nodig?](#)
- > [Mijn special Natuurlijke babyvoeding](#)

***Krijg meer rust in je hoofd en maak met meer vertrouwen keuzes die passen bij jullie***

# Tot slot

Wat mooi dat je deze bewuste stap hebt gezet  
voor een liefdevolle start als gezin.

Voel je dat je bewust wilt opvoeden, maar soms overprikkeld raakt,  
twijfel je aan keuzes of heb je het gevoel dat je alles alleen draagt?


Je hoeft het niet alleen te doen.

Met mijn 15+ jaar ervaring als (natuurlijk) jeugdverpleegkundige  
en mijn eigen reis als moeder, help ik je om rust, vertrouwen  
en heldere keuzes te ervaren in het ouderschap.  
Zodat jij weer voelt wat écht past bij jou en je gezin.



**Ontdek hier hoe jij meer rust,  
vertrouwen en regie ervaart als ouder**



"Ik wens je een reis vol inspiratie,  
liefde, kracht en vertrouwen in het ouderschap.  
Ik loop graag een stukje met je mee.  
Gun jezelf deze stap. 

Liefs Inge



**MEER INFORMATIE, TIPS OF VRAGEN?**



[holistischeouders.nl](https://holistischeouders.nl)



[inge@holistischeouders.nl](mailto:inge@holistischeouders.nl)



[06 45039971](tel:0645039971)



**IK HELP JE HEEL GRAAG MET JE VOLGENDE STAP!**