



# Gentle Beginnings

Gefeliciteerd met je zwangerschap! Hartelijk dank voor je interesse in het laten bereiden van je placenta, het unieke orgaan dat jouw baby zo fantastisch voedt gedurende de zwangerschap, EN van grote waarde kan zijn in jouw herstel van de bevalling! Inname van je placenta in combinatie met zwangerschaps e/o kraamtijd behandelingen zullen je optimaal ondersteunen in deze bijzondere periode als aanstaande en kersverse moeder!

**VOORDELEN VAN INNAME VAN DE PLACENTA**

*Na je bevalling je placenta consumeren heeft vele voordelen voor de nieuwe moeder. Enkele dingen waarvoor het verbazingwekkend goed kan werken:*

- \* VERKLEINT HET RISICO OP POSTPARTUM BLOEDING EN VERKORT HET VLOEIEN.
- \* VERSTREKT DE HORMONEN LACTOGEN EN PROLACTINE, DIE HELPEN BIJ HET OP GANG KOMEN VAN DE BORSTVOEDING EN EEN GOEDE AANMAAK VAN MELK CONSTANT HOUDT.
- \* VULT HET IJZER WEER AAN WAT BIJ DE BEVALLING VERLOREN IS GEGAAN. VOORKOMT BLOEDARMOEDE. IJZERTEKORT KAN LEIDEN TOT DEPRESSIEVE SYMPTOMEN BIJ EEN NIEUWE MOEDER.
- \* ZORGT VOOR HET UITBALANSEREN VAN DE HORMOONSPIEGELS TOT JE LICHAAM WEER IS STAAT IS DIT ZELF TE DOEN.
- \* ZORGT VOOR EEN NATUURLIJKE PIJNSTILLING NA DE WEEËN EN HET GEBORTE PROCES
- \* DE PLACENTA HELPT JE BAARMOEDER TERUG TE KEREN NAAR DE OMVANG VAN VOOR JE BEVALLING
- \* VERLEENT JE EEN CONSTANTE FLOW VAN OXYTOCINE (HET HECHTINGS EN LIEFDES HORMOON)
- \* VULT JE B-VITAMINEN AAN EN BIEDT JE LICHAAM EEN VERWARMENDE ENERGIE-BOOST
- \* EEN TINCTUUR OF BEWAARDE CAPSULES ZORGEN VOOR HORMONALE BALANS TIJDENS JE MENOPAUIZE

*Je placenta is speciaal gemaakt door jou, voor jou! Dit verbazingwekkende orgaan is gecreëerd om je baby in de baarmoeder te voeden en daarna de nieuwe moeder! Maak gebruik van zijn geweldige eigenschappen.*

\*Wees je ervan bewust dat het innemen van elke placenta remedie, niet is getest en goedgekeurd door de Voedsel- en Warenwet en je de remedie op eigen risico tot je neemt!

## Hoe gaat het in zijn werk als je je placenta wilt laten bereiden?

Tijdens je zwangerschap benader je me om de mogelijkheden door te spreken. Op dit moment ben je aan het verdiepen in mijn werkwijze door het lezen van deze informatiebrief.

- I. Zorg er altijd voor dat je zorgteam op de hoogte is van je wens om je placenta te laten bereiden. Zo kunnen zij ook opletten dat de placenta op de juiste manier wordt behandeld.
- II. Als je besluit via mij je placenta te laten bereiden, ontvang je een overeenkomst en factuur. De overeenkomst is er om zowel jouw als mijn veiligheid te garanderen en heeft alle informatie die je van tevoren dient te realiseren. Teken van je contract verplicht je tot betaling van de mijn service.
- III. Als je contract ondertekend retour is en de betaling door mij is ontvangen, bespreken we hoe je het door Gentle Beginnings geleverde welkomst koelpakket thuis krijgt. Soms kunnen we een afspraak maken, zodat ik je dit pakket kan geven en we elkaar meteen kunnen ontmoeten. Het koelpakket bestaat uit alle informatie over bewaren en vervoeren van je placenta: een koeltasje, een 1-liter emmer, een ziplock bag, 2 sets handschoenen en 1 koelement. Het koeltasje blijft eigendom van Gentle Beginnings.

## Wat moet ik regelen om mijn placenta bij Mirjam af te krijgen (Minervaplein 40-3<sup>hg</sup> Amsterdam)?

De makkelijkste manier je placenta bij Mirjam te krijgen is je partner, een familielid of een vriend(in) de placenta te laten brengen. Zorg ervoor dat je dit dan van tevoren bespreekt. Als het lastig blijkt hiervoor iemand bereid te vinden, of als het op het laatst toch te gecompliceerd is, kun je gebruik maken van mijn pick-up service voor een aanvullend bedrag van €50 + eventuele reiskosten na 10km. Zodra ik tijd vrij kan maken kom ik dan je placenta ophalen op je gewenste lokatie.

## Hoe neem ik contact op met Mirjam Heemskerk als mijn baby is geboren?

Laat mij ajb (als het mogelijk is) weten dat de geboorte op handen is, zodat de bereiding van jouw placenta meteen ingepland kan worden.

Mirjam Heemskerk 06-14239616 whatsapp of sms.

[www.gentlebeginnings.nl](http://www.gentlebeginnings.nl)

[info@gentlebeginnings.nl](mailto:info@gentlebeginnings.nl)

Minervaplein 40-3<sup>hg</sup> 1077TV Amsterdam

Als je last minute besluit je placenta te laten capsulieren en je baby is al geboren, bel me dan zsm: 06-14239616.

## Hoe kan ik mijn placenta het beste bewaren en vervoeren?

### BEWAAR JE PLACENTA BINNEN 4 UUR NA DE GEBORTE IN DE KOELKAST

Laat de placenta na het doorknippen/doorbranden van de navelstreng zsm (binnen 4 uur!) in de meegegeven emmer in de koeling doen. Ook in ziekenhuizen kun je de placenta in de koelkast bewaren! In het zeldzame geval er geen koeling aanwezig is, doe de placenta dan zsm in de koeltas die je hebt gekregen, breng het koelelement in werking en zorg dat de placenta binnen 8 uur bij Mirjam wordt afgegeven. Uiteraard kun je een klein stukje van de placenta afnemen indien je er een verse smoothie van wilt (laten) bereiden. Gebruik bij vervoer ten alle tijden de door Gentle Beginnings geleverde koeltas met koelelement!

\*\*\*Als je om welke reden dan ook niet in staat bent om de placenta binnen 48 uur te laten bezorgen bij Gentle Beginnings, neem dan zsm contact op zodat we daar maatregelen voor kunnen nemen.

## Kies je voor capsules van rauwe of gestoomde placenta?

### RAUW

Bij het prepareren van de rauwe placenta blijven voedingsstoffen en hormonen beter bewaard. De pillen die op deze manier zijn bereid kunnen je een grotere energie boost geven dan gestoomd bereide capsules, waardoor je soms al teveel gaat doen in je postpartum tijd. Rem jezelf dan echt een beetje af! De opbrengst van het aantal capsules is groter, dus je kunt langer met je capsules doen en je hebt er per dag minder van nodig.

Vrouwen die hormoongevoelig zijn of een geschiedenis hebben van angst, depressie, moodswings of slapeloosheid kunnen te sterk reageren op rauwe capsules. Dan raad ik deze methode af.

In een aantal gevallen (GBS+ , herpes of meconium aan de moeder kant) zal deze methode niet veilig zijn en neem ik de beslissing je placenta te stomen. Dit laat ik je van tevoren weten!

Als je voor deze bereiding kiest is het belangrijk de placenta binnen 48 uur te prepareren!

### GESTOOMD

Bereiden via de stoom-methode zou het voor de moeder makkelijker maken het aanwezige ijzer op te nemen. Capsules met gestoomde placenta werken meer als een levenselixer, het verwarmt en helpt de baarmoeder helen. Door het stomen van de placenta worden alle eventueel aanwezige bacteriën gedood.

## MIX VAN RAUW & GESTOOMD

De helft van je placenta wordt bereid volgens de rauwe methode, de andere helft volgens de gestoomde werkwijze. Zo heb je de voordelen van beide! Hou er wel rekening mee dat als je genoemde gevoeligheden hebt als hierboven genoemd bij de rauwe preparatie, je hierop kunt reageren! Bereiden moet ook weer binnen 48 uur na de bevalling plaatsvinden.

De poeders worden vervolgens vermengd en gecapsuleerd.

De enige die kan beslissen welke wijze van bereiden ben jou past ben jij! Je kunt eventueel een consult bij de Chinese arts of acupuncturist inboeken om te achterhalen welke bereidingsmethode het beste past bij jouw constitutie. Ik werk samen met een aantal acupuncturisten die je kunnen helpen.

### Hoe lang neemt het bereidingsproces in beslag?

Ik behandel elke placenta met de grootste aandacht, respect, zorg en hygiëne. Dat is de reden dat ik de preparatie graag in mijn eigen omgeving doe waar ik vertrouwd ben met de spullen die ik hiervoor gebruik en ervoor kan zorgen dat de werkplek volledig ontsmet is.

Er zijn 2 dagen voor nodig om het gehele proces af te ronden. Op dag 1 wordt de placenta uitgebreid schoongespoeld, waarna deze eventueel wordt gestoomd. Dan volgt het versnijden en te drogen leggen. De placenta droogt op 71° gedurende 8 tot 14 uur. Vervolgens wordt je placenta vermalen en gecapsuleerd. Meestal is het mogelijk met bereiden te beginnen op de geboortedag of de dag erna. In elk geval zijn de capsules gereed binnen 74 uur\* nadat de placenta bij Gentle Beginnings is binnen gekomen. Je placenta producten breng ik altijd naar jou als ze klaar zijn! Woon je buiten Amsterdam, dan is aangetekende verzending mogelijk.

*\*opmerking! Omdat we nooit weten wanneer een bevalling begint, kan het voorkomen dat er bij mij 2 placenta's op dezelfde dag binnen komen. Ik begin altijd te werken met de placenta van de eerstgeborene baby. Zodra de capsules bij de moeder terug zijn begin ik met de volgende placenta. Als dit voor jou geldt, laat ik je weten dat je capsules 1 dag later klaar zijn.*

Een tinctuur bereiden neemt ongeveer 6 weken tijd, aangezien alle vitale elementen van je placenta door de vloeistof (alkohol) moeten worden opgenomen. Daarna is de tinctuur klaar om opgehaald te worden.

### Wat is de dosering van placenta capsules? En wanneer neem ik ze in?

Een placenta levert ongeveer 80-210 pillen. De grootte van de placenta bepaalt de opbrengst. Inname voor het eten verhoogt de kracht van de werking, inname na het eten zorgt voor een wat mildere werking. De pillen geven je vaak extra energie. Gebruik gezond verstand bij de dosering. Doseer ze zoals gesuggereerd of naar eigen wens ivm je energie gedurende de dag. Rauwe capsules mag je wat lager doseren. Neem niet meer dan 8 capsules per dag! Vermijd melkproducten een half uur voor e/o na de inname van je capsules.

Neem de laatste pillen van je dag niet later in dan 18u ivm een goede nachtrust!

Week 1	2 capsules, 3 keer per dag in ochtend, middag en avond
Week 2 - 4	2 capsules, 2 keer per dag in de ochtend en late middag
Week 5 - 6	1 capsule, 2 keer per dag OF zoveel als nodig!

Als je na 6 weken capsules over hebt kun je ze nog 2 jaar in de vriezer bewaren.

### Hoe bewaar ik mijn placenta pillen?

De gedroogde capsules moeten worden bewaard in de meegeleverde donkere glazen pot op een koele, donkere en droge plek. Vermijd de koelkast, aangezien het daar vaak vochtig is en er ook bacteriën zouden kunnen huisvesten. Na 6 weken doe je de rest van je capsules over in een ziplock zakje, die je weer in nog een ziplocktasje doet, zodat er geen vocht bij kan komen. Plaats deze ziplock tasjes met je capsules in de vriezer waar ze nog 2 jaar houdbaar zijn.

## Wat is de houdbaarheidsdatum van mijn placenta capsules & tinctuur?

De gedroogde pillen kunnen tot ongeveer 6 weken na preparatie bewaard worden voor dagelijks gebruik. Verplaats ze na 6 weken naar de vriezer door de pot met capsules te legen in een dubbele afsluitbare diepvrieszak. Ze kunnen dan nog tot maximaal 2 jaar na invriezen gebruikt worden. De werking van de capsules kan wel wat verminderen in de loop van de tijd. **\*Let op dat je capsules niet ontdooien als je je vriezer laat ontdooien!!!** De poeder in de capsules kan ook nog gebruikt worden om een balsem of tinctuur mee te maken. De tinctuur is oneindig houdbaar op een donkere droge plek en een welkome ondersteuning tijdens je menopauze. De balsem is een geweldige huidcrème voor zowel jou als je baby.

## Wat is een placenta tinctuur en hoe gebruik ik het?

Deze vorm van placenta medicatie is niet zo bekend als de werking van de gedroogde capsules. Toch is het heel gemakkelijk te maken en is het van grote waarde. Ik kies een klein deel van de rauwe placenta voordat ik de rest ga bereiden en zet het op alcohol (meestal 50% wodka). Nadat het minimaal 6 weken heeft getrokken, wordt de placenta eruit gezeefd om een zeer lang houdbare pure placenta "moeder" tinctuur te krijgen.

Een tinctuur gemaakt met placenta kan je helpen als je hormonale disbalans hebt zoals bij PMS, stemmingswisselingen, neerslachtigheid/depressie, tijden van verandering of menopauze. De tinctuur is tevens zeer heilzaam bij een verzwakt immuunsysteem, stress, ziekte en verwarmt je in de koudere seizoenen.

- ❖ Volwassenen: 5-10 druppels in een glas water maximaal 4x per dag
- ❖ Baby: 2-3 druppels onder de voetzolen wrijven. GEEF NIET ORAAL!
- ❖ Kinderen van 2-12 jaar: 2-4 druppels in een glas warm water en af laten koelen voor inname
- ❖ Voor je tienerdochter: 4-8 druppels maximaal 4x per dag in een glas water ten tijde van begin van menstruatiecyclus

## Kan ik ook een smoothie (laten) maken met een stukje placenta?

Een fruit smoothie met een klein stukje van je placenta wordt steeds populairder en is één van de puurste vormen van het innemen van je placenta. De voordelen van het direct innemen van de placenta zijn snel na de bevalling voelbaar:

- ❖ Postpartum bloedingen stoppen sneller en baarmoeder geneest vlug
- ❖ Duidelijk minder bloedverlies
- ❖ Direct aanvullen van essentiële vitamines en voedingsstoffen
- ❖ Voorziet je lichaam direct van hormonen die je herstel bevorderen
- ❖ Geeft je snel je kracht terug
- ❖ Borstvoeding komt meestal op dag 2 al goed op gang ipv op dag 3-4
- ❖ De overgang van de hormonale disbalans verloopt soepeler en de 'baby blues' kan wat minder voelbaar zijn

Voor het klaarmaken van een smoothie neem ik mijn eigen spullen mee. Ik gebruik biologisch vers en diepvries fruit met kokoswater. Je zult versteld staan van de smaak, en niets merken van het stukje placenta dat erin zit, afgezien van het directe effect op je hele systeem! Mocht je ergens allergisch voor zijn, dan bespreken we dit van tevoren met elkaar. De rest van de placenta neem ik mee om er capsules van te maken of bereid ik ter plekke zodat je er een paar dagen van kunt profiteren. Ik kan ook je gehele placenta voor je bereiden zodat je dagelijks een smoothie kunt drinken (stukjes apart verpakken voor de diepvries). Ik laat je keuken volledig schoon en hygiënisch achter.

Als je in het ziekenhuis verblijft kan ik je placenta ophalen en krijg je de volgende dag een smoothie aan je bed bezorgd als ik je je capsules kom brengen.

## Wat is een placenta crème?

Van de placentapoeder kan een crème of balsem gemaakt worden. Dit wordt vooral in de cosmetica industrie al veel gedaan, maar deze balsem is van jouw eigen placenta en dus eigenlijk op maat gemaakt voor jou en je baby. Een crème kan alleen worden gemaakt van de poeder van je placenta, dus dit proces gaat er altijd aan vooraf. Wens je alleen een creme, weet dan dat je ook betaalt voor het drogen en verpoederen. De balsem wordt gemaakt van biologische ingrediënten zoals amandelolie, bijenwas (of cocoaoboter voor de bijna vegan variant), calendula maceraat, etherische lavendelolie en een olie-extract met poeder van je placenta. De crème kan meteen gemaakt worden als ik ook je capsules maak, of later als je nog capsules over hebt. Je kunt je crème 12 maanden bewaren en gebruiken bij:

- ❖ wondgenezing van een keizersnede
- ❖ wondgenezing van een perineum scheurtje of knip
- ❖ tepelkloven
- ❖ laat striae minder opvallen
- ❖ kalmeert de huid bij eczeem, psoriasis en huiduitslag
- ❖ eczeem bij je baby
- ❖ droge plekjes bij jou of je baby
- ❖ baby acné
- ❖ luieruitslag
- ❖ verhelpt spruw bij extractie in kokosolie (vraag hier specifiek naar)

---

## Tarieven Placenta Preparatie Paketten \*incl btw

vooraf te voldoen via factuur

Prijzen zijn te vinden op mijn website <https://gentlebeginnings.nl/placenta-capsulatie/>

---

*RESTITUTIE: Uitsluitend indien je placenta na de geboorte niet bruikbaar blijkt voor capsulatie om medische redenen, krijg je je betaalde bedrag terug minus €55 administratiekosten. Als je binnen 7 dagen van je uitgerekende datum besluit dit contract te beëindigen, kom je niet in aanmerking voor restitutie. Als je placenta al in mijn bezit is en je wilt mijn dienst niet langer afnemen, is er geen restitutie mogelijk. Het getekende contract is bindend voor betaling.*

## Kan mijn placenta worden gecapsuleerd als ik een ruggenprik of keizersnede heb gehad? En hoe zit t als ik meconium houdend vruchtwater blijf te hebben? Hoe veilig is capsuleren bij positief testen op Groep B Streptokokken?

Het antwoord op al deze vragen is ja, je placenta kan nog steeds worden bereid tot capsules. De voordelen worden nog steeds hoger geacht dan het risico van de medicatie, maar het is volledig aan jou om te beslissen of je dan achter inname staat. Als er meconium aanwezig is, zal dit van de placenta worden afgewassen en je placenta wordt dan gestoomd om eventuele bacteriën te doden.

In Nederland wordt niet standaard getest op streptokokken, waardoor vrouwen er soms mee rondlopen zonder dit te weten. Als je wel weet dat je hierop positief test, laat het dan altijd weten. In dat geval wordt je placenta eerst gestoomd. Maar ook het drogen op 71° zorgt ervoor dat inname veilig is als je hebt gekozen voor de rauwe bereiding van je placenta.

### **Wat zijn de mogelijkheden bij Hepatitis of HIV besmetting?**

Placenta inname is geen contra-indicatie voor de moeder zelf. Beide condities vragen daarentegen om een andere benadering. Hoewel ik altijd werk volgens de hoogste hygiëne voorschriften en elke placenta gelijk behandel, heb ik voor mezelf besloten in het geval van HIV en Hepatitis niet met placenta's te werken. Wel kan ik je begeleiden de bereiding zelf uit te voeren in jouw huis met je eigen materieel. Dit wordt meestal een paar weken na de geboorte van je baby gedaan met je in de vriezer bewaarde placenta. Het kan zijn dat je hiervoor wat dingen moet aanschaffen, zoals een blender en eventueel een droogoven. Ik zorg voor capsules, handschoenen, potjes en flesjes. Naar gelang je wensen zal ik je een prijsopgave geven.

### **Mijn placenta ligt in de vriezer. Kan ik deze laten capsuleren?**

Ja! Je placenta kan tot maximaal 6 maanden na invriezen nog worden gecapsuleerd.

Na ontdooien kan met zekerheid worden bepaald of je placenta nog bereid kan worden. Hoewel wordt aanbevolen de placenta zo vers mogelijk te bereiden, is het soms niet mogelijk om binnen 3 dagen na de geboorte te beginnen met het proces. In dat geval is het raadzaam de placenta zo snel mogelijk in de vriezer te bewaren.

Een placenta kan 3 dagen in de koelkast worden gekoeld voor deze bereid moet worden. Weet je van tevoren al dat je meer tijd nodig hebt, plaats de placenta dan meteen in de vriezer!

### **Wat zijn contra indicaties voor placenta inname?**

- ❖ Chemisch behandelde placenta's in pathologie
- ❖ Placenta's die niet binnen 4 uur gekoeld zijn
- ❖ Een placenta bewaard in de koelkast en niet binnen 3 dagen na de geboorte bereid
- ❖ Een placenta met slijmerig en stroperig bloed
- ❖ Baarmoederinfectie of chorioamnionitis (ontsteking van de vliezen)\*
- ❖ Zwaar roken tijdens de zwangerschap
- ❖ Drugsgebruik tijdens de zwangerschap
- ❖ Kanker van de placenta (choriocarcinoom)

\*Hoge koorts tijdens de bevalling is hiervan soms een indicatie! Geef dit altijd door!

### **Zijn er bijwerkingen van inname van de placenta?**

Bijwerkingen van inname van de placenta remedies worden niet vaak gezien, maar er zijn effecten waar je alert op mag zijn:

- ❖ hoofdpijn (drink meer water en verlaag de dosis)
- ❖ overproductie van melk aanmaak (verlaag de dosis of stop een paar dagen)
- ❖ teveel energie of gejaagd gevoel (verlaag de dosis en neem niet later in dan 14u)
- ❖ oprispingen of maagpijn (neem capsules bij een maaltijd of neem bevroren capsules in)
- ❖ bij PUPPS terugkeer van uitslag (wacht tot de uitslag verdwijnt en probeer dan weer met een lagere dosis of stop met inname)



## Is het innemen van de placenta iets voor mij?

Ten eerste, alleen jij kunt bepalen of je de effecten van het innemen van je placenta wilt ervaren. Niemand kan je vertellen of het wel of niet iets voor je is. Toch kun je het moeilijk vinden om deze beslissing te maken en in dat geval raad ik je zeker aan om een professional te benaderen die je kan vertellen over jouw constitutie. Ik kan je zeker aanraden om één van de gespecialiseerde acupuncturisten te raadplegen die je kunt vinden op mijn [collega pagina](#).

## Waar heeft Mirjam haar training gevolgd voor placentawerk?

Ik heb aanvankelijk in 2014 leren werken met de placenta via een bevriende doula-collega. Vervolgens heb ik veel onderzoek gedaan in beschikbare literatuur en aanvullende video's bekeken om mij te verbeteren in kennis en werkwijze. In 2015 ben ik begonnen een online training te volgen van IPEN: Independent Placenta Encapsulation Network, waar ik o.a. de anatomie module heb afgerond. In November 2016 kwam Amanda Johnson van IPPA (International Placenta and Postpartum Association) naar Nederland en heb ik haar 3-daagse training in Utrecht gevolgd. Na een half jaar heb ik me kunnen certificeren en nu ben ik officieel gecertificeerd Placenta Specialist. Ik heb inmiddels meer dan 175 placenta's geprepareerd en werk altijd volgens de hoogste normen van hygiëne, veiligheid, respect en zorgzaamheid. Ik heb jouw gezondheid en herstel zeer hoog in het vaandel staan.



## Waar vind ik meer informatie?

Er is wel enig oud onderzoek naar Placentofagie, maar gedegen up to date onderzoek is er helaas niet. De reden hiervoor is dat elke placenta volledig anders is van samenstelling omdat het genetisch materiaal van elke placenta anders is. Het is onmogelijk om de uitkomst van een onderzoek voor elke vrouw toepasbaar te maken. Wel heb ik de meest informatieve artikelen en boeken voor je verzameld zodat je een goed geïnformeerde keuze kunt maken of placenta inname iets is voor jou.

## Boeken

The natural Healing Power of the Placenta - Jennifer L. West, LM, CPM

Placenta: the forgotten chakra - Robin Lim

## Artikelen/Video's

<http://www.jennywest.com/placenta.html>

<http://www.mothing.com/articles/the-amazing-placenta/>

<http://www.minnesotaplacenta.com/faqs.html>

<http://www.placentawise.com/research-studies-supporting-placenta-encapsulation/>

<https://www.youtube.com/watch?v=SwvRUrn0p90> Robin Lim over afnavelen

<https://degeboortenis.wordpress.com/2010/05/14/zelf-placenta-capsules-maken/>

<http://www.ippatraining.com/>

<http://www.placentanetwork.com/>

<http://placentaassociation.com/>

<https://evidencebasedbirth.com/?s=placenta>

## Let op!!! LAAT DE NAVELSTRENG ZO LANG MOGELIJK UITKLOPPEN (20 minuten minimaal)!

Dit heeft de volgende voordelen:

- ❖ Kindje krijgt nog veel ijzer binnen
- ❖ Kindje krijgt langer zuurstof uit de navelstreng
- ❖ Kindje krijgt een grote hoeveelheid witte bloedcellen en antistoffen binnen
- ❖ Kindje krijgt eigen stamcellen binnen
- ❖ Kindje kan beter wennen aan ademen
- ❖ Kindje heeft een betere bloedcirculatie
- ❖ Kindje heeft betere warmte-circulatie
- ❖ Kindje krijgt nog veel bloedplaatjes binnen

## Hoe hebben Mirjams cliënten het innemen van de Placenta ervaren?

*"Ik las erover toen ik zwanger was, ik vond het interessant en werd nieuwsgierig. Ik vond het een heel mooi idee. Ik had ergens gelezen dat dieren dat ook doen. Om sporen uit te wissen en om de goede voedingsstoffen binnen te krijgen. Mijn kindje is gegroeid van de voedingsstoffen in de placenta dus het moet wel iets heel gezonds zijn. Toen mijn kindje geboren werd is ze de eerste paar dagen niet gewassen of in bad geweest. Dus ze had nog zo'n apart geurtje. Toen ik mijn placenta pillen van Mirjam kreeg roken die precies hetzelfde als mijn kindje. Op dat moment kon ik ze dus nog niet innemen. Alsof je je kind opeet. Nadat mijn kindje in bad was geweest ben ik ermee begonnen. Ik weet natuurlijk nooit hoe ik me gevoeld zou hebben als ik ze niet had genomen. Maar ik weet wel dat ik me bijzonder goed voelde. Ik heb totaal geen last gehad van de gebroken nachten. Ik heb de eerste 12 weken maar 4 uur per nacht geslapen en ik voelde me vol energie. Ik heb geen last gehad van hormoonschommelingen, ik ben niet ziek geworden van de slaaptkort. Normaal zou ik daar wel ziek van zijn worden. En ik heb, nu 7 maanden verder, nooit last gehad van het onzwaneren. Ook de welbekende kraamtranen zijn uitgebleven. Terwijl ik normaal al moet huilen bij een zielige film. Hierdoor heb ik, ondanks dat ik een alleenstaande moeder ben en alles alleen moet doen, extra kunnen genieten van de kraamperiode. En misschien is het me allemaal gelukt dankzij de placenta-capsules! Er komt voor mij helaas geen volgende kindje, maar anders zou ik dit absoluut weer doen. Ik raad het je zeker aan."*

*~Claudia, eerste kindje Placenta Capsules*

---

*"Ik vond het heel spannend om mijn gecapsuleerde placenta in te nemen. Er nu op terugkijkend kan ik zeggen dat ik een super goed herstel heb gehad van mijn tweede bevalling. Ik ben ook enorm afgevallen. Ik heb weer het lichaam van voor mijn eerste bevalling. Dat is heel erg fijn maar ook wel wat vreemd, ik moet er nog aan wennen weer zo slank te zijn! Verder ben ik in de weken na de bevalling tot nu toe (5 maanden na de bevalling) nooit ziek geweest. Of het allemaal is toe te wijden aan de inname van de placenta weet ik niet, maar ik voel me top! Ik zal het innemen van de placenta zeker aanraden aan andere vrouwen. En ik ben ook heel erg blij met het mooie gedroogde vlies en de navelstreng als aandenken. Nogmaals bedankt daarvoor Mirjam!"*

*~Annemarie, tweede baby Placenta Capsulatie*



---

"Omdat dit m'n derde en zeer waarschijnlijk m'n laatste zwangerschap was, zocht ik een ritueel om daarvan afscheid te nemen. Ook wilde ik wat beter en bewuster voor mezelf zorgen na de bevalling. Voorheen vond ik het onvoorstelbaar, het nuttigen van je eigen placenta. Naarmate ik er meer over las, begon ik het wel interessant te vinden. Toevallig had ik tijdens deze zwangerschap last van andere kwaaltjes dan de vorige twee, waaronder een hardnekkige (en lelijke), steeds erger wordende huidaandoening in m'n gezicht. Het proberen van de placenta capsules had voor mij dus ook wel een "I'll try anything" kantje.

Hoewel ik na al m'n zwangerschappen goed herstelde, voelde ik me deze keer rustiger, en al in de eerste week na de bevalling begon m'n huid weer op te klaren. De aandoening in inmiddels helemaal weg.

Lichamelijk voelde ik me goed, en de borstvoeding kwam goed op gang. Ik kan niet echt zeggen wat de capsules doen (daar kun je genoeg over vinden trouwens), maar ik voelde me er goed bij ze te gebruiken. M'n batterij opladen, zo voelde het. Ik heb er trouwens ook de tinctuur bij besteld, en na m'n bevalling van een fijne Nourishing New Mama 3-daagse van Mirjam genoten. Een voorspoedig herstel waarvan ik ook nog heb kunnen genieten!"

~MD (derde kindje) 3 sessies Nourishing New Mama Plan & Placenta Capsulatie + Tinctuur

---

'Afgelopen mei (2016) heb ik door Mirjam Heemskerk mijn placenta laten capsuleren na de geboorte van mijn dochtertje. Omdat ik hoorde dat veel vrouwen last hebben van postnatale depressie klachten wilde ik er alles aan doen om te zorgen dat ik zo goed mogelijk was voorbereid op deze periode. Het slikken van de placenta capsules en de smoothie die Mirjam voor mij had bereid hebben mij op verschillende fronten enorm geholpen in de kraamtijd. Zo waren mijn bloedingen een week na mijn bevalling al zo goed als opgehouden. Ik had geen last van ijzerebrek of bloedarmoede. Ik voelde me mentaal gesterkt door het feit dat ik de capsules slikte wetende dat ik op een natuurlijke manier mezelf en mijn babytje (via de borstvoeding) hielp te herstellen en krachtiger te worden. Daarbij heb ik Mirjam in dit proces als zeer betrouwbaar en vakkundig ervaren. Iemand die heel zorgvuldig te werk gaat! Ik heb het slikken van de placenta capsules als een flinke steun in de rug ervaren en raad deze dienst van Gentle Beginnings van harte aan!"

~Emilie (eerste baby) Placenta smoothie en capsules

\*laatst geupdate op 20 Juli 2020

**Bekijk ook de mogelijkheden van kruiden, tincturen en balsems.**

**Ik zie ernaar uit je te ontmoeten!**

**Mirjam Heemskerk**

[www.gentlebeginnings.nl](http://www.gentlebeginnings.nl)

[info@gentlebeginnings.nl](mailto:info@gentlebeginnings.nl)

06-14239616 (ook sms e/o whatsapp)



Gentle Beginnings