

Slaap & Energiebeheer voor Moeders

Gebaseerd op inzichten uit The Postnatal Depletion Cure – Dr. Oscar Serrallach

The
Motherhood
movement

Waarom slaap zo cruciaal is voor herstel

- het immuunsysteem
- hormonale balans (zoals cortisol en melatonine)
- stemming en geheugen
- fysieke en mentale energie

SLAAP: WAT JE NU KAN DOEN

🕒 Powernaps & micro-rest

10–20 minuten liggen = herstelmodus aanzetten, ook zonder slaap

🌙 Eén diepe slaapcyclus

Richt je op 90 minuten ononderbroken slaap aan het begin van de nacht

🔧 Slaapomgeving optimaliseren

Koel, donker, rustig – white noise en oordopjes kunnen helpen

⌚ Rustgevende avondroutine

Dagelijks ritueel (douchen, lezen, magnesium) helpt je brein ontspannen

⚡ ENERGIE OVERDAG: HERSTELLEN IN KLEINE MOMENTEN

🔍 Eet voor energie

Start met eiwitten & gezonde vetten, eet regelmatig om dips te voorkomen

☀️ Zonlicht = biologische boost

10 minuten ochtendlicht ondersteunt je natuurlijke ritme

🧘 Ontspan bewust

Ademhalingsoefening (zoals 4-7-8) = kalmerend voor je zenuwstelsel

🚶 Lichte beweging

Wandelen, stretchen of rustige yoga → opbouw zonder uitputting

❤️ Grenzen = zelfzorg

Zeg "nee" wanneer nodig. Vraag hulp. Jij bent belangrijk.

"You don't need more willpower. You need more rest."

— Dr. Oscar Serrallach