BLOG: Traditionele Aziatische postnatale zorg. BLOG: Traditional Asian Postnatal Care.

Deze Blog gaat over de Molukse en de Thaise postnatale zorg.

Waarom specifiek Moluks en Thais ?

. Door mijn Molukse afkomst en mijn eigen ervaring.

. Door de Thaise massage opleiding en trainingen die ik door de jaren heen in Thailand heb gevolgd, waarin o.a. de postnatale zorg, een onderdeel is van de Thaise geneeskunde.

. Door de vele overeenkomsten van de behandelingen waarin ik me helemaal in thuis voel en die ik graag wil delen.

**This Blog is about the Moluccan and Thai care.**

Why specifically the Moluccan and Thai way ?

. Because of my Moluccan origin and my own experience.

. Because of the Thai massage education and training that I have followed over the years in Thailand, in which postnatal care a part is of Thai medicine.

. Because of the many similarities of the treatments in which I feel completely at home and which I would like to share.

Post Natale zorg richt zich om het genezingsproces bij de nieuwe moeder te versnellen.

Dit werd en wordt tegenwoordig gelukkig ook weer vaker gedaan in de Westerse wereld, zodat de traditie in stand blijft.

De zorg gebeurt door middel van kruidentherapieën, massages, stoombaden, voedsel en bepaalde gebruiken.

Post natal care aims to speed up the healing process in new mothers.

Fortunately, this was and is nowadays also done more often in the Western world, so that the tradition remains.

The care is through herbal therapies, massages, steam baths, food and particualr customs.

Vandaag de dag wordt de Yu Fai-traditie nog steeds beoefend door vrouwen in Thaise plattelandsgebieden. Moeders van de nieuwe generatie beginnen een aangepaste versie van Yu Fai te gebruiken die past bij hun moderne manier van leven.

Today Yu Fai tradition is still practiced by women in Thai rural areas. New generation mothers are beginning to use an adapted version of Yu Fai to suit there modern way of living.

In overeenstemming met de traditionele postnatale praktijken, moeten de moeder en haar pasgeboren baby een maand binnen blijven, Thaise moeders krijgen kruidenbaltherapieën, waaronder Thaise massage. Deze praktijk wordt "Yu Fai" (warmtetherapie) genoemd. Tijdens deze maand ontvangen Thaise moeders kruidentherapieën, waaronder Thaise massage met kruidenkompressen die in het Thais bekend staan ​​als "Luuk Prakop" buikzoutpotkompres "Tab Mor Klua" verwarming van de vaginale houtskool gerookte zitting "Nang Tharn"

In accordance with tradtitional post natal practices, the mother and her newborn have to remain inside the room for one month, Thai mothers receive herbal ball therapies which include Thai massage. This practice is called “Yu Fai” ( heat therapy ) During this month Thai mothers receive herbal therapies which include Thai massage using herbal compresses known in Thai as “ Luuk Prakop “ abdominal salt pot compress “Tab Mor Klua “ heating the vaginal charcoal smoked seat “Nang Tharn “

Het juiste moment om Yu Fai-zorg te krijgen bij vrouwen met een normale bevalling is 7 dagen na de bevalling en 30-45 dagen na de bevalling door middel van een keizersnede. De periode van Yu Fai-zorg mag niet minder zijn dan 7 dagen met maximale voordelen tot na 15 dagen.

The right time to receive Yu Fai care in normal labour women is 7 days after delivery and 30-45 days after giving birth by cesarean section surgery. The period of Yu Fai care should be no less than 7 days with maximum benefits obtained after 15 days.

Het zoutpotkompres is het aanbrengen van verwarmde zoutpot (Tab mor Klua) gecombineerd met kruiden, op de buik van de nieuwe moeder. Het is een van de belangrijkste behandelingen voor postpartumzorg.

The salt pot compress is the application of heated salt pot ( Tab mor Klua ) combined with herbs on the new mothers abdomen. It is one of the core treatment on Thao local wisdom postpartum care.

De voordelen: De functie van de zoutpot dient als functie om de baarmoeder te verkleinen, om de bloedsomloop te stimuleren, waardoor de baarmoeder vrij kan stromen van Locha (postpartum vaginale afscheiding, die bloed, slijm en baarmoederweefsel bevat) Om de buikspier naar normale grootte te brengen, verminder oedeem, verminder spierpijn en baarmoederpijn.

The benefits: The function of the salt pot compress is to enhance reduction of the uterus size, to stimulate circulation, enabling the uterus to free flow of Locha ( postpartum vaginal discharge,containing blood, mucus and uterine tissue ) To strengthen the abdominal muscle and quicken the return to normal size, reduce edema, eliminate muscle soreness and womb’s pain.

In de Aziatische geneeskunde is je lichaam na de bevalling kwetsbaar als het zich in een staat van "uitputting" bevindt. Het is vooral kwetsbaar om gemakkelijk ziek te worden en/of niet goed te herstellen als men niet voorzichtig is. In de Molukse cultuur mag je binnen 40 dagen na de bevalling geen zware dingen tillen, en niet te veel lichamelijk werk verlichten. Onze moeders waarschuwden ons dan ook om vooral rustig aan te doen. “ Awas nanti bentang” Pas op dat je geen koorts krijgt.

De Molukse postnatale zorg richt zich op:

. Het inbinden van de buik met een zelfgemaakte “corset” die gurita wordt

 genoemd.

. Door de speciale massagebehandelingen voor de buik en de onderrug.

. Door speciale drankjes te maken om aan te sterken.

. Door de stoombaden waarin typische Molukse bladeren en kruiden worden

 Gebruikt.

. De does en don’t.

In Asian medicine, your body is vulnerable after childbirth if it is in a state of "exhaustion". It is especially vulnerable to become easily ill and/or not recovering well if one is not careful. In the Moluccan culture, you are not allowed to lift heavy things within 40 days after giving birth, and you are not allowed to relieve too much physical work. Our mothers warned us to take it easy. “Awas nanti bentang” Be careful not to get fever.

**Moluccan postnatal care focuses on:**

. Binding the abdomen with a homemade "corset" that is called gurita.

. Due to the special massage treatments for the abdomen and lower back.

. By making special potions to strengthen the body.

. Through the steam baths in which typical Moluccan leaves and herbs are used.

. The does and don't. ( mother’s warnings )

In de 3 daagse Molukse Urut Isiwa Molukse massage maak je kennis met de speciale buik- en rugmassage voor de nieuwe moeder. Ook maken we kruidenspempels met speciale bladeren en kruiden om het lichaam weer aan te sterken.

De speciale postnatale behandeling wordt in de Thaise massage opleiding gegeven in niveau 4. Thai massage Holland is al bezig om dit onderdeel uit niveau 4 te halen en dit als 1 of 2 daagse training te geven.

In the 3-day Moluccan Urut Isiwa Moluccan massage you will get acquainted with the special abdominal and back massage for the new mother. We also make herbal spells with special leaves and herbs to strengthen the body.

The special postnatal treatment is given in the Thai massage training in level 4. Thai massage Holland is already working on removing this part from level 4 and giving this as a 1 or 2 day training.