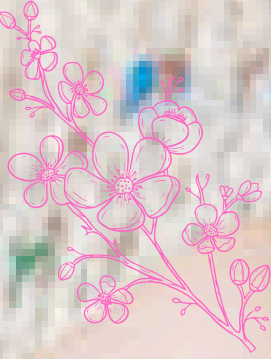


NO.03

# MAGAZINE



THEESOMMELIER BENITA

KRUIDENTHEE

VOOR HERSTEL  
NA BEVALLING

ONTSPANNEN

TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

HOME MADE

BORSTVOEDINGSTHEE

HOME MADE

MAMA IN BALANS

KRUIDENTHEE

MAMA

EDITION

# Welkom bij het Thee Magazine voor Moeders

Lieve mama (in spe),

Je zit met een warme kop thee in je handen, je voelt de damp opstijgen en even neem je een moment voor jezelf.

Misschien voel je de eerste schopjes van je baby, misschien kijk je naar je pasgeboren wondertje dat vredig slaapt. Hoe dan ook, dit is een bijzonder moment – een moment van rust, warmte en zorg.

En dat is precies wat dit magazine je wil brengen: een warme omhelzing in de vorm van thee.

Mijn naam is Benita Roetman, theesommelier en eigenaresse van Theesommelier Benita. Thee is voor mij zoveel meer dan een drankje; het is een ritueel, een moment van aandacht en een manier om jezelf liefde te geven.

Zeker in een periode waarin je lichaam hard werkt – of dat nu is om een baby te laten groeien of om te herstellen na de bevalling.

In dit magazine ontdek je hoe kruidenthee je kan ondersteunen tijdens de zwangerschap en kraamtijd.

Welke kruiden helpen tegen misselijkheid? Wat drink je als je moe bent? En wanneer mag je baby eigenlijk voor het eerst thee? Ook nemen we je mee in de gezelligheid van kraambezoek: welke thee past perfect bij een beschuit met muisjes?

Dus schenk jezelf een kopje thee in, leun achterover en geniet van dit moment. Dit magazine is speciaal voor jou gemaakt. Omdat jij het verdient.

*Liefs Benita*



Scan en Ontdek

## INHOUD

- Alles wat je wil weten over thee tijdens je zwangerschap
- Thee tegen de misselijkheid
- Thee tegen de vermoeidheid
- Thee voor ontspanning
- Welke kruiden vermijden tijdens je zwangerschap
- Leg je mooie momenten vast door fotograaf Stefanie
- Thee voor kraamtijd en herstel
- Genieten van thee met de taarten van Sier & Zoet.
- Thee voor bij de beschuit met muisjes
- Kruidenthee voor herstel na je bevalling
- Home Made Borstvoedingsthee
- Ontspanning tijdens de eerste drukke weken
- Home Made Mama's Balans thee
- Vanaf wanneer mag je baby thee?
- Home made zachte baby thee
- Onvergetelijke herinneringen maken 
- Maak samen een geboorte thee / Babyshower



# ALLES WAT JE WIL WETEN OVER THEE VOOR ZWANGERE MOEDERS

Zwanger zijn is een magische, maar soms ook intensieve tijd. Je lichaam verandert, je hormonen gieren door je lijf en niet elke dag voelt even licht. Gelukkig zijn er kruiden die je op een zachte, natuurlijke manier kunnen ondersteunen.

Zwanger zijn is een magische, maar soms ook intensieve tijd. Je lichaam verandert, je hormonen gieren door je lijf en niet elke dag voelt even licht.

Gelukkig zijn er kruiden die je op een zachte, natuurlijke manier kunnen ondersteunen.

- **Gember:** Dé held tegen misselijkheid. Daarnaast ondersteunt gember je spijsvertering en geeft het je een oppepper als je energie wat lager is.
- **Brandnetel:** Rijk aan ijzer, calcium en andere mineralen die je lichaam helpen om zich sterk te voelen.



- **Kamille:** Als slapen moeilijk gaat of je hoofd maar blijft malen, kan kamille je helpen te ontspannen.
- **Frambozenblad:** Wordt al eeuwenlang gebruikt om de baarmoeder voor te bereiden op de bevalling.
- **Citroenmelisse:** Werkt kalmerend en helpt bij stemmingswisselingen. Perfect voor momenten waarop je emoties alle kanten op gaan.
- **Pepermunt:** Ideaal als je last hebt van een opgeblazen gevoel en helpt bij een rommelende maag.

## Let op:

- Niet alle kruiden zijn geschikt tijdens de zwangerschap, dus kies bewust. In dit magazine lees je welke theeën je beter kunt vermijden en welke juist een fijne ondersteuning zijn.



# *Theeën voor zwangeren en bevallen vrouwen: Misselijkheid, Vermoeidheid & Ontspanning*

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling kan een kopje thee een moment van rust, troost en ondersteuning bieden. De juiste kruiden helpen je lichaam en geest in balans te brengen. In dit artikel ontdek je theeën die speciaal zijn geselecteerd om misselijkheid te verlichten, vermoeidheid tegen te gaan en ontspanning te bevorderen.

## **Tegen Misselijkheid**

Veel zwangere vrouwen ervaren in het **eerste trimester** ochtendmisselijkheid. Gelukkig kunnen bepaalde kruiden helpen om je maag te kalmeren.

- Gemberthee – Helpt de spijsvertering te reguleren en vermindert misselijkheid. Gebruik verse gember of gedroogde gemberstukjes.
- Citroenmelisse – Werkt rustgevend voor de maag en helpt bij een opgeblazen gevoel.
- Pepermuntthee – Bekend om de kalmerende werking op de maag en darmen. Niet te veel drinken in het derde trimester, omdat het de slokdarmspier kan verslappen.
- Verveine – Werkt licht krampstillend en helpt bij een gevoelige maag.

**Tip:** Drink je thee lauwwarm en neem kleine slokjes. Voeg een paar druppels citroensap toe voor extra verfrissing.

## **Tegen Vermoeidheid**

Vermoeidheid hoort vaak bij de zwangerschap en de kraamperiode. In plaats van cafeïne kunnen deze theeën je op een milde en natuurlijke manier energie geven.

- Rooibos – Rijk aan mineralen zoals ijzer en magnesium, ondersteunt je lichaam zonder cafeïne.
- Yerba Maté (met mate! ) – Een milde natuurlijke oppepper, maar drink niet meer dan één kopje per dag tijdens de zwangerschap.
- Rozemarijn – Stimuleert de bloedsomloop en helpt je alert te blijven.
- Groene thee (beperkt) – Bevat wat cafeïne, maar ook antioxidanten die je kunnen helpen om fris te blijven. Maximaal één kopje per dag als je zwanger bent.

**Tip:** Combineer je thee met een handjevol noten of een stukje pure chocolade voor een natuurlijke energie boost.

# *Theeën voor zwangeren en bevallen vrouwen: Misselijkheid, Vermoeidheid & Ontspanning*

## **Voor Ontspanning**

Stress en spanning zijn niet ongewoon tijdens de zwangerschap en het moederschap. Een momentje voor jezelf met een ontspannende thee kan wonderen doen.

- Lindebloesem – Rustgevend en verzachtend, perfect voor het slapengaan.
- Kruizemunt – Heeft een ontspannende werking en ondersteunt de spijsvertering.
- Sint-janskruid – Kan helpen bij een sombere stemming, maar overleg met je verloskundige als je medicatie gebruikt.
- Rozenbloesem – Geeft een zacht, rustgevend aroma en bevordert een gevoel van welzijn.

**Tip:** Drink je thee bewust en combineer het met een ademhalingsoefening of een warm voetenbad voor extra ontspanning.

Wil je zelf ontdekken welke theeën bij jou passen? Neem een moment voor jezelf, zet een kop thee en geniet van de rust.

# VEILIGHEID VOOROP: WELKE KRUIDEN MOET JE VERMIJDEN TIJDENS JE ZWANGERSCHAP?

Tijdens je zwangerschap wil je natuurlijk het beste voor jezelf en je baby. Een kopje kruidenthee kan heerlijk zijn om te ontspannen, maar niet alle kruiden zijn veilig in deze bijzondere periode. Sommige kunnen je hormonen beïnvloeden, je baarmoeder stimuleren of zelfs risico's met zich meebrengen. Dus waar moet je op letten?

Ik neem je mee door de kruiden die je beter even kunt laten staan en geef je tips voor veilige alternatieven.



## Kruiden die je beter kunt vermijden

- Zoethout – Misschien onverwacht, want zoethout zit in veel theemelanges. Maar wist je dat het je bloeddruk kan verhogen? Vooral als je al last hebt van een hoge bloeddruk, is dit een no-go.
- Salie – Dit kruid wordt vaak gebruikt bij keelpijn, maar het kan invloed hebben op je hormonen en zelfs de baarmoeder prikkelen.
- Aloë vera – Goed voor je huid, maar in thee kan het laxerend werken en krampen veroorzaken. Niet ideaal als je zwanger bent.
- Paardenbloem en passiebloem – Hoewel deze kruiden vaak als gezond worden gezien, kunnen ze een onvoorspelbare invloed hebben op je hormonen en baarmoeder.
- Sint-janskruid – Kan stemmingswisselingen verminderen, maar heeft ook invloed op je lever en kan de werking van medicijnen beïnvloeden.
- Hibiscus – Dit vrolijke bloemetje in thee kan je bloeddruk verlagen, maar mogelijk ook je baarmoeder stimuleren.
- Vrouwenmantel – Klinkt alsof het perfect is voor vrouwen, maar dit kruid kan weeën opwekken en wordt soms zelfs na de bevalling aangeraden om de baarmoeder te helpen samentrekken.
- Pepermunt (in grote hoeveelheden) – Een kopje is geen probleem, maar teveel pepermunt kan de spier tussen je maag en slokdarm verslappen en zo brandend maagzuur verergeren.



# LEG DE MOOISTE MOMENTEN VAST. VAN ZWANGERSCHAP TOT EERSTE VERJAARDAG

Zwanger zijn is een magische periode vol verwachting, groei en liefde. Als fotograaf vind ik het bijzonder om deze unieke tijd vast te leggen tijdens een zwangerschapsfotoshoot. Ik werk graag buiten, in de natuur, waar het zachte licht en de natuurlijke omgeving perfect bij elkaar aansluiten. Denk aan een gouden zonsondergang, een zacht briesje door je haar, en jij stralend met je prachtige buik eventueel samen met je partner en andere gezinsleden. Samen zoeken we een locatie die bij jou past, of dat nu een rustig bos of een strand bij ondergaande zon is.



Maar de reis stopt daar niet. Voor je het weet is je kleintje er, en voor je het beseft, vieren jullie de eerste verjaardag.

Hoe bijzonder is het om dat te vieren met een vrolijke Cakesmash shoot? Dit is niet zomaar een fotosessie, het is een feestje!

We zetten een gezellige setting neer, compleet met ballonnen, slingers en natuurlijk een taart van Sier en Zoet om lekker in te smashen. Het levert spontane, vrolijke en vaak hilarische beelden op, vol gekleurde handjes, blijе gezichtjes en pure plezier.

Of je nu zwanger bent en deze bijzondere tijd wilt vastleggen, of je kindje eerste mijlpaal feestelijk wilt vieren ik zorg ervoor dat je niet alleen foto's krijgt, maar dierbare herinneringen voor het leven.

Benieuwd naar mijn werk? Neem een kijkje op [www.stefaniedeboerfotografie.nl](http://www.stefaniedeboerfotografie.nl)







## *Wat kun je wel drinken?*

**Gelukkig zijn er genoeg veilige opties!**

Denk aan rooibos, lindebloesem, kamille (met mate), citroenmelisse en gember (in kleine hoeveelheden).

Deze helpen je ontspannen en ondersteunen je spijsvertering zonder risico's.

**Tip:** Twijfel je? Vraag altijd even na bij je verloskundige of gynaecoloog, vooral als je thee uit losse kruiden zet.

**Geniet van je kopje thee, maar met een beetje extra aandacht voor jou en je kleintje.**

# VIER HET WONDER VAN NIEUW LEVEN MET EEN MAGISCH ZOETE VERRASSING

Zwanger zijn is een van de meest bijzondere en magische periodes in je leven. Zelf heb ik dat gelukkig ook mogen ervaren. Mijn kinderen zijn nu wat groter, en ik vind het zo leuk om vanaf de zijlijn prachtige persoonlijke creaties maken voor andere die in deze bijzonder tijd zitten.

Een tijd waarin je uitkijkt naar de komst van je kleintje en waarin elke mijlpaal een moment is om te koesteren. Of je nu net ontdekt hebt dat je zwanger bent, het geslacht van je baby bekend wilt maken of een liefdevolle babyshower organiseert, deze momenten verdienen iets speciaals.



Met een prachtige taart of cupcakes geef je niet alleen iets lekkers aan je dierbaren, maar maak je het moment extra feestelijk.

Een subtiele hint met een verrassingstaart om aan te kondigen dat je zwanger bent, een spetterende **gender reveal** met een kleurrijke vulling of een prachtige, gepersonaliseerde **babyshower** taart die perfect past bij jouw stijl, het zijn stuk voor stuk herinneringen om te koesteren.

**Thee met taart:** de perfecte combinatie !

Wat is er fijner dan samenkomen met de mensen die je liefhebt, een warme kop thee in je handen en een heerlijke taart op tafel? De zachtheid en warmte van thee versterken de zoete smaken van taart en cupcakes, waardoor elke hap nog specialer wordt.

Of je nu geniet van een ontspannend moment voor jezelf of een gezellige babyshower organiseert, thee en taart zijn een gouden duo dat jouw moment compleet maakt.

Laat deze bijzondere tijd niet zomaar voorbijgaan, vier het leven!

♥ **Sier en Zoet** – voor elk bijzonder moment een unieke en heerlijke creatie.

📍 Meer inspiratie?

👉 [www.sierenzoet.nl](http://www.sierenzoet.nl)

📷 Volg mij op Instagram: [@sierenzoet](https://www.instagram.com/sierenzoet)



# Thee voor Kraamtijd en Herstel

De eerste weken met je baby zijn een achtbaan van emoties en indrukken. Je lichaam is bezig met herstel, je leert je kindje kennen en je nachten zijn kort. Dan is een theemomentje soms precies wat je nodig hebt.

Theeën met venkel en anijs kunnen je borstvoeding ondersteunen, terwijl kamille en citroenmelisse je helpen ontspannen.

En hoe heerlijk is het om samen met je kraambezoek te genieten van een kopje thee en een beschuit met muisjes?





# Thee voor bij Beschuit met Muisjes – Het perfecte feestelijke moment

Een kraamvisite is een bijzonder moment, vol geluk, liefde en een warm welkom voor de nieuwe baby. Beschuit met muisjes hoort daar natuurlijk bij! Maar wat drink je erbij om dit feestelijke moment nog specialer te maken?

## Tip voor een gezellige kraamvisite met thee

Diverse theesoorten: Zorg voor een aantal theeoptyes, zodat je gasten kunnen kiezen wat het beste bij hen past. Een mix van cafeïnevrije en cafeïnehoudende theesoorten zorgt ervoor dat je iedereen gelukkig maakt!

Versiering met muisjes: Denk aan het toevoegen van muisjes als versiering in de thee! Strooi wat witte en roze of blauwe muisjes op het bovenste deel van de kopjes of schotels om de sfeer helemaal feestelijk te maken



**Hier zijn enkele theeën die perfect passen bij de zoetheid van de beschuit en de gezelligheid van een kraamvisite:**

## Zwarte thee met citroen en gember (citroentje zonnestraal)

De frisse, lichte smaak van zwarte thee combineert perfect met de zoetheid van de muisjes, terwijl de citroen en gember een extra sprankeling geven aan de smaak. Het biedt een lichte, opfrissende keuze die de zoetheid van de beschuit in balans houdt zonder te overweldigen. Deze thee is heerlijk voor een moment van ontspanning en biedt daarnaast ook een beetje energie voor de bezoekers.

## Groene thee met jasmijn en sinaasappelschil (tuintje van geluk)

heeft een frisse, bloemige smaak die de lichte zoetheid van de beschuit met muisjes prachtig aanvult. De jasmijn geeft een delicate bloemige geur, terwijl de sinaasappelschil een frisse en subtiële citrusnoot toevoegt. Deze thee creëert een gezellige en verfijnde sfeer voor een kraamvisite.

# ZORG VOOR JEZELF, LIEVE MAMA – KRUIDEN VOOR HERSTEL NA DE BEVALLING

Je hebt zojuist een ongelooflijke reis afgelegd. Je lichaam heeft een topprestatie geleverd en terwijl je hart overstroomt van liefde voor dat kleine mensje, heeft jouw lijf tijd, rust en aandacht nodig om te herstellen.

Gelukkig biedt de natuur kruiden die je kunnen ondersteunen in deze bijzondere, maar ook intense periode. Denk aan lindebloesem en verveine voor ontspanning en rust, zodat je tussendoor wat beter kunt slapen.

Rozenbottel zit vol vitamine C en helpt je immuunsysteem sterk te blijven.

Agrimonie en Aardbeiblad ondersteunen de balans in je lichaam en dragen bij aan een natuurlijk herstel.

En een beetje kruizemunt kan je spijsvertering kalmeren en je een verfrissend moment van ademruimte geven.

Of je nu een paar minuten voor jezelf pakt met een warme kop thee of samen met je baby in alle rust nipt, jij verdient dit moment van verzorging.



## Theeën die je melkproductie kunnen ondersteunen

Als je borstvoeding geeft, kan het soms voelen alsof je hele lichaam in dienst staat van jouw kleintje. Gelukkig zijn er kruiden die je op een natuurlijke manier kunnen ondersteunen bij je melkproductie.

Hier zijn een paar natuurlijke toppers die je kunt verwerken in een kop heerlijke, warme thee:

- **Venkel:** Bevordert de melkproductie en helpt ook tegen darmkrampjes bij je baby.
- **Fenegriek:** Eén van de bekendste kruiden voor borstvoeding, stimuleert de melkklieren.
- **Anijs:** Ondersteunt niet alleen de melkproductie, maar werkt ook rustgevend.
- **Verveine:** Geeft ontspanning en kan helpen bij een betere nachtrust.
- **Brandnetel:** Rijk aan ijzer en mineralen, ondersteunt je energiepeil.

Naast de voordelen voor je melkproductie, kan een kop thee ook gewoon een fijn zelfzorg moment zijn. Even pauze, een diepe ademhaling en warme slokjes die je van binnenuit verwarmen.



## HOME MADE

### Wat je nodig hebt:

- ✓ 1 maatschepje anijszaad  
Bevordert de melkproductie en werkt ontspannend.
- ✓ 1 maatschepje venkelzaad  
Helpt bij de melkstroom en vermindert krampjes bij je baby.
- ✓ 1 maatschepje brandnetelblad  
Rijk aan mineralen en helpt je energie op peil te houden.
- ✓ 1 maatschepje verveine  
Geeft ontspanning en een zachte, frisse smaak.
- ✓ 1 maatschepje kamille  
Werkt rustgevend en ondersteunt de spijsvertering.
- ✓ ½ maatschepje citroengras  
Frisse, opwekkende toon die de thee een lichte citrus-touch geeft.

### Bereiding:

1. Meng alle kruiden in een goed afsluitbare pot.
2. Gebruik 1 eetlepel per mok heet water.
3. Laat de thee 8-10 minuten trekken onder een deksel.
4. Neem een momentje voor jezelf en geniet!

Deze thee kun je 2-3 keer per dag drinken voor een natuurlijke ondersteuning van je borstvoeding.





# MOMENTEN VAN ONTSPANNING MET THEE TIJDENS DE EERSTE DRUKKE WEKEN

De eerste weken met je baby zijn een rollercoaster van liefde, verwondering en... vermoeidheid. Je dagen (en nachten) draaien om voeden, troosten, verschonen en eindeloos staren naar dat kleine, perfecte gezichtje.

Tussen alle drukte door lijkt er weinig tijd over voor jezelf. Maar juist nu is het belangrijk om af en toe een moment van rust te pakken, al is het maar een paar minuten met een warme kop thee in je handen.

Waarom thee?

Thee is meer dan alleen een warme drank. Het is een ritueel, een pauzeknop in de chaos. Terwijl de kruiden trekken en hun aroma vrijkomt, nodig je jezelf uit om even te ademen, je schouders te ontspannen en bewust een slokje te nemen. Dit zijn geen grote zelfzorgmomenten, maar kleine, haalbare momenten die je helpen om even op te laden.

Maak van thee een klein geluuksmoment!

Je hoeft geen uren vrij te maken om te ontspannen. Leg je baby in de box of draagzak, zet een rustgevend muziekje op en schenk een kop thee in. Neem dat moment, adem diep in en uit, en laat de warmte je van binnenuit kalmeren.



## Thee voor elk moment van de dag

☀️ **Ochtend:** Een zachte oppepper

Heb je een gebroken nacht achter de rug? Een thee met groene thee, citroengras en gember kan je helpen om fris en alert te starten, zonder de heftige cafeïnepeik van koffie.

🌿 **Middag:** Een rustmoment terwijl je baby slaapt  
Gebruik die kostbare momenten om jezelf te voeden. Een thee met kamille, verveine en rooibos helpt je om spanning los te laten en je lichaam tot rust te brengen.

🌙 **Avond:** Ontspanning voor een diepe ademhaling

Na een lange dag kan een kop thee met lindebloesem, anijs en brandnetel je helpen om te ontspannen, vochtbalans te ondersteunen en je lichaam voor te bereiden op wat slaap, hoe kort die soms ook is.



## HOME MADE

### Wat je nodig hebt:

- ✓ 1 maatschepje rooibos  
Rijk aan mineralen, cafeïnevrij en zacht voor je lichaam.
- ✓ 1 maatschepje citroengras  
Geeft een frisse, opwekkende toon zonder cafeïne.
- ✓ 1 maatschepje kamille  
Werkt ontspannend en helpt je om tot rust te komen.
- ✓ ½ maatschepje lindebloesem  
Kalmeert en helpt om beter te slapen.
- ✓ ½ maatschepje anijszaad  
Ondersteunt je spijsvertering en brengt warmte.
- ✓ ½ maatschepje brandnetelblad  
Rijk aan mineralen en ondersteunt je energiepeil.

### Zo zet je de thee:

1. Meng alle kruiden en bewaar ze in een goed afsluitbare blik (geen glazen pot, zonlicht is niet goed voor thee)
2. Gebruik 1 eetlepel per mok heet water.
3. Laat de thee 8-10 minuten trekken onder een deksel.
4. Adem diep in, neem een slok en voel de rust terugkeren.

Deze thee is perfect om gedurende de dag te drinken.







VANAF WANNEER MAG JE

## *baby thee?*

Als kersverse mama wil je het beste voor je baby, en misschien vraag je je af of je kleintje al thee mag drinken. Thee klinkt misschien onschuldig, maar niet alle soorten zijn geschikt voor baby's. Hieronder lees je vanaf wanneer je baby thee mag drinken en welke soorten veilig zijn.

### **Thee en baby's jonger dan 6 maanden**

Voor baby's tot 6 maanden is moedermelk of flesvoeding de enige benodigde vloeistof. Zelfs water is in deze fase niet nodig, tenzij een arts dit adviseert. Thee wordt afgeraden, omdat het de voedingsstoffen uit melk kan verdringen.

### **Thee vanaf 6 maanden**

Vanaf 6 maanden, wanneer je baby langzaam begint met vaste voeding, kun je kleine hoeveelheden babyvriendelijke kruidenthee aanbieden. Dit is vooral handig bij buikkrampjes of onrust. Geef alleen thee zonder cafeïne en etherische oliën.

### **Geschikte theesoorten voor baby's:**

- ✓ Venkelthee: Ondersteunt de spijsvertering en helpt bij krampjes.
- ✓ Kamille: Kalmerend en verzachtend voor buik en zenuwen.
- ✓ Lindebloesem: Helpt bij onrust en bevordert ontspanning.
- ✓ Rooibos: Milde, zoete thee vol antioxidanten, zonder cafeïne.

### **Niet geschikt voor baby's:**

- ✗ Groene of zwarte thee: Bevat cafeïne en kan het ijzer opnameproces verstoren.
- ✗ Pepermunt: Kan te sterk zijn voor het babymaagje.
- ✗ Sterke kruidenmengsels: Sommige kruiden hebben een te krachtige werking.

### **Hoe bied je thee aan je baby?**

- Begin met een zwakke thee. Laat de kruiden kort trekken (1-2 minuten) en verdun het met extra water.
- Geef het niet te vaak. Een paar slokjes per dag is genoeg, de hoofdvoeding blijft moedermelk of flesvoeding.
- Zonder honing. Baby's onder de 1 jaar mogen geen honing vanwege het risico op *botulisme*.

*Botulisme* is een zeldzame maar ernstige voedselvergiftiging







## HOME MADE

Deze blend is speciaal samengesteld voor baby's vanaf 6 maanden, wanneer je kleine begint met het ontdekken van vaste voeding. De kruiden in deze thee zijn mild, natuurlijk en kunnen helpen bij de spijsvertering en ontspanning, zonder cafeïne of schadelijke stoffen.

### Wat je nodig hebt:

✓ 1 maatschepje venkelzaad

Bekend om zijn spijsverteringsbevorderende werking. Helpt bij het verlichten van buikkrampjes en bevordert een rustige slaap.

✓ 1 maatschepje kamillebloesem

Heeft een kalmerende werking en helpt je baby tot rust te komen. Goed voor de maag en bevordert ontspanning.

✓ 1 maatschepje rooibos

Rijk aan antioxidanten en volledig cafeïnevrij, rooibos is zacht voor het baby maagje.

✓ 1/2 maatschepje lindebloesem

Ondersteunt ontspanning en helpt bij kalmte na een drukke dag.

### Bereiding:

Meng de kruiden goed en bewaar ze in een afgesloten pot. Gebruik 1 theelepel van de blend per kopje heet water. Laat de thee 3-5 minuten trekken en **zeef de kruiden eruit**. Zorg ervoor dat de **thee afgekoeld is tot kamertemperatuur** voordat je het aan je baby aanbiedt.

Je kunt deze thee 1-2 keer per dag aanbieden. **Let erop dat je de thee altijd goed test op temperatuur** en nooit te heet geeft. Het is belangrijk om de **thee zonder honing** te geven, aangezien honing niet veilig is voor baby's onder de 1 jaar.







## *Onvergetelijke herinneringen maken*

### **Geboortethee Workshop – Creëer een unieke thee voor de kleine komst!**

Wil je op een bijzondere manier samen de komst van een baby vieren? Dan is de Geboortethee Workshop iets voor jullie! Tijdens deze creatieve en speelse workshop gaan jullie aan de slag met kruiden en specerijen om een unieke geboortethee te maken.

- Laat je leiden door geur, smaak en gevoel om een thee te creëren die perfect past bij de baby en de kersverse ouders.
- Proef & stem: In spelvorm ontstaan verschillende blends, maar wie maakt de ultieme geboortethee? De theeën worden geproefd en beoordeeld, zonder te weten wie welke blend heeft gemaakt!

Een geboortethee workshop is een unieke en betekenisvolle ervaring, perfect om samen met vriendinnen, familie of collega's te beleven.

Na afloop neem je de winnende geboortethee mee naar huis, een prachtige herinnering aan dit bijzondere moment.

**Ben jij klaar om een geboortethee te maken? Neem een kijkje in de webshop en meld je aan voor een workshop!**

Scan  
en  
Ontdek





*Wat vinden anderen ???*

✕ M Marijke Breij ...

★★★★★ ⓘ 7 minuten geleden

Gisteren een Geboorte thee maken workshop gehad op de Babyshower.

Wat een super leuke workshop gegeven door Benita.

Iedereen was zo enthousiast, er waren groepjes gemaakt die samen per groep een thee gingen samenstellen. En daarna kon iedereen elkaars gemaakte thee proeven, En de mama to be mocht 1 thee uitkiezen die zij het lekkerst vond en dat is de geboorte thee geworden. Die we ook nog een naam hebben gegeven.

Iedereen kreeg de gekozen thee mee. Echt een aanrader op een babyshower 👉 Benita bedankt 💖 🙌

Heeeeeeeel erg bedankt voor de ontzettend leuke work shop. Zo leuk gedaan 😇💖

We hebben zeker genoten, iedereen vond t super leuk, de thee baby shower workshop 😊👉🙌💖

18:56

Scan en Ontdek







## THEESOMMELIER BENITA

**Adres:**

Galvanistraat 18  
1433 MA Kudelstaart

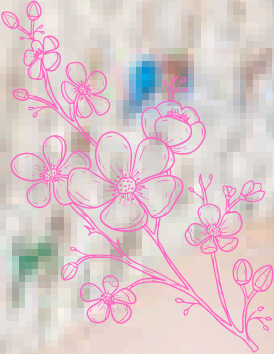
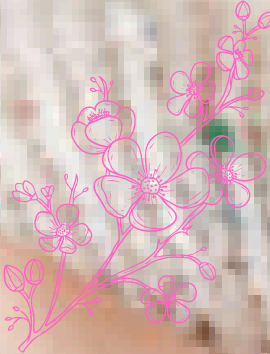
**Contact:**

[Info@theesommelierbenita.nl](mailto:Info@theesommelierbenita.nl)  
[www.theesommelierbenita.nl](http://www.theesommelierbenita.nl)

**Volg mij op Social Media**

Instagram: Theesommelier Benita  
Facebook: Thee sommelier Benita  
LinkedIn: Benita Roetman

THEESOMMELIER  
 **BENITA**



Scan en  
Ontdek  
↪

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