

Yoni steaming, ook wel vaginale stomen of v-steaming genoemd, is een traditionele handeling waarbij vrouwen hun bekkengebied blootstellen aan de stoom van een kruideninfusie. Deze praktijk is door de eeuwen heen gebruikt in verschillende culturen en wij moedigen alle vrouwen dit aan om de heilzame voordelen die yoni steaming biedt. Hier is een overzicht van wat yoni steaming is en hoe het wordt gebruikt:

Wat is Yoni Steaming?

Yoni steaming houdt in dat een vrouw over een kom met hete water en kruiden zit, zodat de stoom kan opstijgen en in contact komt met het vaginale gebied. Het wordt gezegd dat dit proces helpt bij het reinigen van de baarmoeder, het verlichten van menstruatiekrampen, het bevorderen van de gezondheid van de voortplantingsorganen en het verbeteren van de algehele vrouwelijke gezondheid.

Hoe Te Gebruiken?

Vorbereiding:

-Zorg dat je genoeg Steaming kruiden in huis hebt, onze yoni steaming kruidenpak is goed voor 2x yoni steaming. Elk kruid heeft haar eigen voordelen.

- Onze BPA-vrije Yoni steam-zitje of
- Kom en water: Je hebt een hittebestendige kom nodig, die groot genoeg is om een behoorlijke hoeveelheid water te bevatten, let op GEEN plastic.
- Een grote rok/doek.

De Yoni steam Vorbereiden:

- Breng ongeveer 1,5 liter water aan de kook.
- Voeg een handvol kruiden naar keuze toe aan het kokende water.
- Laat de kruiden ongeveer 10-15 minuten trekken, zodat de eigenschappen in het water worden opgenomen.
- Laat het water een beetje afkoelen, zodat de stoom niet te heet is.

Yoni steaming:

- Plaatsing van de kom: Wij adviseren ons BPA vrije speciaal yoni-steaming zitje. Heb je deze niet dan kan je gebruikmaken van een wc-bril met een kom eronder of zet een kom op een stabiele ondergrond waar je comfortabel boven kunt zitten.
- Positie: Ga boven de kom zitten zonder onderkleding, zodat de stoom vrij kan opstijgen naar het vaginale gebied. Zorg dat je comfortabel zit, met een deken of grote handdoek om je heen gewikkeld om de stoom vast te houden.
- Duur: Blijf ongeveer 20-30 minuten zitten. Luister naar je lichaam en stop als je je oncomfortabel voelt en/of je het koud krijgt.

Na de Steaming:

- Rust een tijdje en blijf warm, het liefst adviseren we je een theetje te drinken zoals onze womb tea, vrouwenmantel mix tea of spicey fertility.
- Drink lauw water om gehydrateerd te blijven.
- Ga niet meer naar buiten, dus het advies is te stomen voor bedtijd.

Voorzorgsmaatregelen

- **Temperatuur:** Zorg ervoor dat de stoom niet te heet is om verbranding te voorkomen. Test altijd eerst de temperatuur van de stoom met je hand.
- **Consultatie:** Yoni steaming, is voor elke vrouw aan te raden! Dit zou je eigenlijk elke maand moeten doen, ter onderhoud van je hormonale balans in de baarmoeder. Heb je PCOS, Endometriose, Adenomyose, een kinderwens of ben je net bevallen, dan is het nog meer aangeraden om te gaan Yoni steamen. Hieronder zet ik per aandoening wat het advies en frequentie van stomen is.
Neem contact op bij twijfel over het wel of niet mag steamen in jouw specifieke situatie voordat je begint met yoni steaming. Vooral als je een miskraam hebt, menstrueert of een medische aandoening hebt.
- **Hygiëne:** Gebruik schone, verse kruiden en zorg ervoor dat de kom en alle gebruikte materialen goed schoon zijn.

Yoni steaming per aandoening:

Algemeen advies je mag NIET stomen wanneer je menstrueert, koorts hebt of zwanger bent. Na stomen mag je 24u geen gemeenschap ivm infectiegevaar.

PCOS met kinderwens: Start met yoni steaming na de menstruatie en stop voor 3 dagen voor de ovulatie. minimaal 2x in je cyclus dien je te stomen.

PCOS zonder kinderwens & Onregelmatige cycli, POF:

Bij onregelmatige cyclus start je meteen met stomen bij het ontvangen van de kruiden, bij uitblijvende menstruatie, stoom je 3 dagen achter elkaar, je wacht 2 dagen op een eventuele bloeding als deze uitblijft, start je weer met stomen voor 1 dag. Als nogmaals je menstruatie uitblijft dan herhaal je stomen na 3 dagen weer.

Als dit niet het beoogde effect heeft binnen 2 maanden, adviseren we je zeker een Baarmoedermassage of hijama hormonale disbalans in te plannen in de Pure Womb clinic. Ook onze Womb tea is zeer aan te raden bij dames die net gestopt zijn met de pil, pcos hebben of onregelmatige cycli ervaren.

Endometriose: Start met yoni steaming na de menstruatie en stop voor de ovulatie. minimaal 2x in je cyclus dien je te stomen. bij kinderwens stop je 3 dagen VOOR de ovulatie.

Adenomyose/Vleesbomen/poliepen: Start na de menstruatie (of wanneer je niet bloedt) met yoni steaming voor minimaal 3 avonden achter elkaar, wanneer je start met bloeden, dan stop je tot het bloeden gestopt is. Verwacht veel afvalstoffen en vleesbomen (overtollig baarmoederslijmvlies) verlies. Dit hoort erbij en helpt je baarmoeder reinigen, schrik hier niet van. Dit kan ook bij de volgende menstruatie vrij komen.

Miskraam & bevalling: Start met yoni steaming nadat het grootste gedeelte van de bloeding en pijn gestopt is. Je start 1 avond met yoni steaming, stop dan 3 avonden en gaat dan op avond 4 weer yoni steamen, dit doe je de gehele maand. Tot je menstruatiecycclus doorkomt. Wanneer je dit gedaan hebt, moet je baarmoeder volledig gereinigd zijn en klaar

zijn voor een gezonde nieuwe menstruatiecyclus. Wij adviseren bij een miskraam en pas bevallen vrouwen ook te stomen met de bloem van maryam en het drinken van onze vrouwemantelmix thee voor hormonale balans en het stelpen van de kraambloedingen.

Onderhoud van de baarmoeder: Bij Yoni steaming ter onderhoud, is 1x steaming na de menstruatie voldoende. Dit herhaal je maandelijks.

Wanneer je Steaming hebt ondergaan, ervaar je een rustgevend en een gevoel van warmte van binnenuit. De doorbloeding is goed op gang gekomen en dat voel je. Ook kan het zijn dat je wat meer slijm verliest of zelfs een bloeding of bruin verlies krijgt.

Maak je geen zorgen, dit hoort er helemaal bij en verdwijnt na 48u.

Bij vragen kan je contact opnemen met ons app nummer:

Pure Womb Health Clinic 0618160198

A large version of the Pure Womb logo, featuring the word "Pure" in a black serif font, a large, stylized, reddish-pink "S" shape, and the word "Womb" in a bold, black serif font.