

Zwangerschapsbegeleiding

en

Babymassage

Pre- en Postnatale Cursussen

Een zwangerschap en bevalling zijn eneroverende perioden in je leven, zowel lichamelijk als emotioneel.

Je verdient het dat je tijd neemt voor jezelf om je goed voor te bereiden.

De Prenatale cursus

De cursus biedt enthousiaste en professionele begeleiding bij de veranderende belastbaarheid van je lichaam als je zwanger bent. Hierbij wordt gebruik gemaakt van elementen uit de klassieke zwangerschapsbegeleiding, yoga en haptonomie. Oefeningen en adviezen ter voorkoming van rug-, bekken- en bekkenbodemp Problemen worden gegeven naast ontspannings- en ademhalingsoefeningen, zowel algemeen als ook specifiek voor de bevalling.

De cursus geeft je de kans om optimaal te functioneren tijdens je zwangerschap en vol vertrouwen naar de bevalling toe te leven.

Aan bod komen verder de volgende onderwerpen:

- lichamelijke veranderingen;
- houding en bewegen tijdens de zwangerschap;
- voeding tijdens de zwangerschap;
- wat gebeurt er tijdens de bevalling;
- de mogelijke rol van de partner;
- de kraambedperiode;
- info over borstvoeding;
- het hanteren van je baby.

Er is ruimschoots gelegenheid om ervaringen uit te wisselen; ondanks alle zwangerschapsinformatie uit de media, blijkt dit nog steeds een belangrijk aspect van de cursus.

De cursus bestaat uit 10 lessen van een uur. Hij start bij een zwangerschapsduur tussen de 23e en 29e week. Opgave graag voor de 20e week. Dit kan telefonisch en per e-mail.

De Postnatale cursus

Wil je na je bevalling weer aan je conditie werken, rekening houdend met het feit dat je net bevallen bent? Ook dat kan! Specifiek voor deze cursus is de aandacht voor het herstel van de bekkenbodemp en oefeningen die gericht zijn op de stabilisatie van het bekken en de rug. Er wordt o.a. fanatiek getraind op muziek.

De cursus bestaat uit 5 lessen en hij start ±1 maand nadat de laatste baby uit de groep geboren is.

Babymassage

Tijdens de zwangerschap wordt je baby constant gemasseerd. Waarom zou je dit na de bevalling niet voortzetten en zo de overgang naar dit leven wat gemakkelijker maken voor je baby? Gun jezelf en je kind deze intense vorm van contact.

Over mijzelf

Ik ben fysiotherapeute (en moeder) en houd mij tijdens mijn werkzaamheden o.a. bezig met patiënten die bekken- en bekkenbodemp Problemen hebben.

Kijk voor nadere informatie ook op mijn website: www.babyborne.nl.

Lucienne Naber
Vedergras 7
7623 EW Borne
074-2672020
info@babyborne.nl

