

## Extra informatie meetings geboortebegeleiding

### Work that body

Zorg dat je lichaam in optimale conditie is voor een spoediger verloop van de bevalling. Deze oefeningen zorgen voor ruimte en balans in jouw bekken en baarmoeder, zodat de bevalling spoediger verloopt. Ook ideaal voor baby's in stuitligging!

Bij deze meeting neem ik een aantal Spinning Babies oefeningen met jou en je partner door die ervoor zorgen dat er meer ruimte en balans ontstaan in jouw bekken en baarmoeder. Een baby die genoeg ruimte heeft zal in de meeste gevallen indalen in de meest optimale positie voor de bevalling. Dit kan positieve gevolgen hebben voor het verloop van de bevalling. De oefeningen geven concrete handvatten in de aanloop naar de bevalling toe en bereiden je lichaam zo goed mogelijk voor op de bevalling.

### Turn baby turn

Ligt jouw baby in stuitpositie? Ik leg je uit hoe je de baby de kans geeft om te draaien.

Mocht jouw baby in stuitpositie liggen dan zijn er een aantal manieren om de baby in een andere, meer optimale positie te krijgen. In de stuitsessie werk ik met Spinning Babies oefeningen, die er op gericht zijn om de baarmoeder en de banden die daar aan vast zitten in balans te krijgen en ruimte te creëren in het bekkengebied. Zo promoot je de baby om met het hoofd naar beneden in jouw bekken te draaien. Andere onderdelen van deze sessie zijn Moxa-acupressuur en Rebozo technieken.

### Baby come out

41 weken zwanger en nog geen baby in zicht? Eens zien of mijn natuurlijke technieken werken!

Je kijkt al maanden uit naar die ene datum en dan is die dag ineens voorbij en ben jij nog steeds zwanger. Het is eigenlijk gek, maar je weet nooit wanneer jouw baby er klaar voor is om geboren te worden en wat daartoe bijdraagt. Mocht je overtijd zijn, dan zijn er een aantal natuurlijke technieken die er aan kunnen bijdragen dat jouw lichaam in de optimale staat is voor de bevalling. Bij de overtijdsbehandeling die ik geef combineer ik een aantal van die technieken; Chinese cupping- en voetmassage, Moxa, acupressuur en aromatherapie/homeopathie indien je dat wilt. En natuurlijk help ik je om geduldig te blijven en vertrouwen te hebben in jouw lichaam en jouw baby. Om jouw lichaam en jouw baby genoeg tijd te gunnen om alles natuurlijk op gang te laten komen is deze sessie te boeken vanaf dat je 41 weken zwanger bent.

### Massage

Luxe of must? Gewoon omdat je het waard bent!

Je lichaam heeft een hoop te verduren tijdens de zwangerschap en bevalling. Een heerlijke, ontspannende massage is dan pure verwennerij, maar eigenlijk ook noodzaak.

Bepaalde technieken die ik toe pas zijn extra fijn in de laatste fase van de zwangerschap, bijvoorbeeld om opgehoopt vocht af te drijven of je lichaam klaar te maken voor de bevalling. Andere technieken zijn weer heerlijk voor het herstel van het lichaam na de bevalling. Een ding is zeker, na een massage van mij voel je je weer herboren!

Ik ben getraind in het uitvoeren van een gehele lichaamsmassage en daarnaast in verschillende soorten (deel)massage technieken: Rebozo massage, Thaise massage, Chinese cupping massage, polariteitmassage, voetmassage, acupressuur. We kijken samen wat het beste bij jou past.

## Coaching

Een luisterend oor of gewoon in vertrouwen je verhaal aan iemand vertellen.

Iedereen ervaart de zwangerschap op zijn eigen wijze. En ook iedere vrouw kijkt op haar eigen manier naar de aanstaande bevalling uit of blikt daarop terug. Wanneer er dingen zijn die je als niet prettig ervaart, of wanneer er angsten of trauma's zijn, kan het fijn zijn om je verhaal met iemand te delen. Om iemand te hebben die echt naar je luistert en er voor je is. Bij mij is jouw verhaal veilig. Ik vind niets gek of raar, dus je mag met mij alles delen. En als je dat wilt, dan kijken we samen of en hoe we dingen een plekje kunnen geven.

Als NLP practitioner heb ik een aantal technieken geleerd die specifiek kunnen worden ingezet bij angst en trauma's, dus mocht je daar behoefte aan hebben dan kan ik je daarin coachen. Voor de coachingsessies stem ik met je af in welke omgeving je graag wilt zijn op dat moment of op welke manier jij je verhaal wilt delen. Misschien vind je het wel fijn om een stuk met mij te wandelen om letterlijk de frisse wind door je hoofd te laten gaan. Of wil je juist lekker creatief bezig zijn. Dan kunnen we bijvoorbeeld samen mooie birth affirmations maken of mandala's knutselen. We kijken wat bij jou past omdat ik wil dat jij je op je gemak voelt.

## Plan ahead

Een goede planning is het halve werk! Ik help je bij het opschrijven jouw wensen voor de bevalling en de eerste weken daarna.

Ik raad al mijn cliënten aan om hun wensen voor de bevalling op te schrijven in een zogenaamd geboorteplan. Wil je weten welke rechten je hebt als moeder, wat voor keuzes je zoals kunt maken of wat de protocollen zijn bij bevallingen in de verschillende ziekenhuizen? Samen nemen we alle mogelijkheden door en ik voorzie je van de nodige informatie om bepaalde keuzes te maken. Doordat je jouw plan tot in detail hebt uitgewerkt van tevoren kun je tijdens de bevalling alles loslaten en je aandacht volledig richten op de geboorte van jouw baby.

Daarnaast geef ik je tips en adviezen voor de eerste weken na de bevalling: hoe zorg je ervoor dat je zoveel mogelijk rust inbouwt, je altijd een voedzame maaltijd in huis hebt en je lichaam zo snel mogelijk herstelt na de bevalling. Zo ga je een fijne kraamtijd tegemoet!

## Belly binding

Help je baarmoeder en buikspieren weer terug in vorm te komen na de bevalling.

Om jouw baarmoeder en buikspieren na de bevalling weer terug in vorm te krijgen is het raadzaam om na de bevalling jouw buik te 'binden'. De verwarmende castor olie, waarmee ik je buik insmeer, werkt herstellend voor je lichaam.

Je begint met de buikwikkeling in de eerste dagen na de bevalling. Tenzij je bevallen bent via een keizersnede. In het begin draag je de doek 24 uur per dag, daarna meest alleen nog in de nacht. In de sessie leg ik jou en/of je partner uit hoe je zelf de bind om kan doen. De bind die ik gebruik mag je lenen, tegen betaling van een borg.

## Rebozo sluitingsritueel

Er is geen betere manier om je lichaam te bedanken voor al het werk dat het heeft gedaan.

Een Rebozo sluitingsritueel wordt 40 dagen na de bevalling uitgevoerd. In deze sessie, die ongeveer 3 uur duurt, ligt de focus op het bedanken van jouw lichaam voor alles dat het voor je heeft gedaan tijdens de zwangerschap en de bevalling. De sessie begint met een massage (jij kiest welke techniek je fijn vindt) en daarna word je ingepakt in de Rebozo doeken. Door het nauwsluitende effect van de doeken voel je je allereerst stevig omarmd en daarna, bij het 'uitpakken', juist enorm bevrijd. Google vooral eens als je nieuwsgierig bent en hier meer over wilt weten. Om praktische redenen voer ik deze sessie uit met jouw partner of, als dat niet kan, met een andere doula.

## Voedzaam kraampakket

Snel lichamenlijk herstel door super voedzame en lekkere maaltijden.

Om aan te sterken na een bevalling is een van de belangrijkste dingen: eten. Veel eten! Wil jij tijdens het voeden door altijd iets lekkers maar ook voedzams te 'snacken' hebben? Dan ben je bij mij aan het goede adres. Ik maak de lekkerste apple blondies, zoete aardappelmuffins en pompoensoepen. Allemaal heel verantwoord en boordevol goede voedingstoffen voor de broodnodige energie en voor snel lichamenlijk herstel.

In een voedzaam kraampakket zit:

- een zakje met verse, losse thee
- een zoete snack (6 porties)
- een hartige snack (6 porties)
- een liter soep (4 kommen)

