

# Zwanger, bevallen en je baby

Cursusaanbod

## Meer informatie en aanmelden

Heb je nog vragen, wil je graag meer informatie over een cursus of wil je je aanmelden?

Twijfel dan niet en neem contact met ons op via:

- telefoonnummer: 0492 - 504 821
- [cursussendiensten@zorgboog.nl](mailto:cursussendiensten@zorgboog.nl)

Wij zijn altijd bereid om al je vragen te beantwoorden en je te adviseren over een cursus. Kijk voor actuele prijzen, data, tijden en locaties op onze website: [www.zorgboog.nl](http://www.zorgboog.nl).

## Privacy en klachten

Vanzelfsprekend gaan de medewerkers van Cursussen en diensten de Zorgboog uiterst zorgvuldig om met jouw persoonlijke gegevens. Regels hiervoor zijn vastgelegd in een privacy-reglement van de Zorgboog. Ook heeft de Zorgboog een klachtenregeling. Folders over beide onderwerpen kun je aanvragen via Cursussen en diensten de Zorgboog.

## Cursussen en diensten de Zorgboog

Telefoon 0492 - 504 821

[cursussendiensten@zorgboog.nl](mailto:cursussendiensten@zorgboog.nl)

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

Cursussen en diensten de Zorgboog heeft geen winstoogmerk en is onderdeel van Stichting de Zorgboog, regionale zorgorganisatie voor o.a. zwangerschapsbegeleiding, kraamzorg, jeugdgezondheidszorg, revalidatie, hulpmiddelen, cursussen, verzorging, verpleging, behandeling, begeleiding, wonen met zorg en terminale zorg in de regio Zuidoost-Brabant.

*Uitgave: Cursussen en diensten de Zorgboog november 2017.*



# Zwanger, bevallen en je baby

**Gefeliciteerd met je zwangerschap. Als je zwanger bent verandert er veel in je lichaam, maar ook in je leven. Het is een leuke en spannende tijd die de nodige voorbereiding vraagt. Daarom biedt de Zorgboog jou en je partner een aantal cursussen die je helpen bij een goede voorbereiding op de bevalling en op de komst van je kindje.**



## Een goede voorbereiding op de bevalling

Tijdens je zwangerschap bieden we leuke en leerzame cursussen.

### Zwangerschapspilates

Wil je leren hoe je de spiergroepen die van belang zijn tijdens de bevalling bewust onder controle kunt krijgen? Pilates leert je hoe je deze spieren kunt beheersen. Tijdens zwangerschapspilates ga je aan de slag met oefeningen waarbij je hele lichaam wordt getraind. De nadruk ligt hierbij op de diepe buikspieren en bekkenbodemspieren. Ook aan ademhalingstechnieken wordt de nodige aandacht besteed. Het aantal lessen bestaat uit 10, 14, 16 of 18 lessen, afhankelijk van de locatie die je kiest. Meld je hiervoor tijdig aan, om verzekerd te zijn van een plaats.

### Zwangerschapsyoga

Op zoek naar ontspanning? Zwangerschapsyoga biedt een rustmoment voor jezelf en je kindje. Deze cursus richt zich vooral op ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken in de verschillende fases van een bevalling. Je leert ook bewust contact maken met je kindje. Dit alles bevordert het vertrouwen in jezelf, je lichaam, je zwangerschap en de bevalling. Tijdens de cursus geniet je van de tijd voor jezelf samen met je kindje. De cursus 'Zwangerschapsyoga' bestaat uit 10 lessen van 1 uur. Wil je verzekerd zijn van een plaats in onze zwangerschapscursussen, dan raden wij je aan om je rond de 15<sup>e</sup> week van je zwangerschap aan te melden. De 4e en 8e bijeenkomst is je partner ook welkom.





### **Gezond & Fit Zwanger**

Ben je sportief en wil je actief en fit zijn én blijven tijdens de zwangerschap? Train dan in een gezellige groep mee met 'Gezond & Fit Zwanger'. Onder deskundige begeleiding bereiden we je met behulp van diversen oefeningen en ademhalingstechnieken voor op je bevalling. Zo werk je aan je conditie en deel je ervaringen uit met andere aanstaande moeders. De cursus 'Gezond & Fit Zwanger' bestaat uit 10 lessen van 1 uur. De 7e les is je partner ook welkom.

### **Ademhalingstechnieken**

Wil jij goed voorbereid je bevalling in gaan? Dan is deze praktische workshop ideaal voor jou. In een klein groepje leer je verschillende oefeningen die je helpen tijdens de bevalling. Deze zijn speciaal gericht op ademhaling en ontspanning. De workshop 'Ademhalingstechnieken' bestaat uit 3 lessen van 1 uur.

### **Voorlichtingsavonden voor aanstaande ouders**

Je weet van tevoren natuurlijk nooit hoe je bevalling gaat verlopen, maar toch is het belangrijk om erover na te denken. Het is goed om te weten wat je te wachten staat.

Het Verloskundig Samenwerkingsverband Helmond organiseert daarom gratis voorlichtingsavonden over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Op deze interactieve bijeenkomst krijgen aanstaande ouders informatie, tips en adviezen van diverse deskundigen in de geboortezorg.

Onderwerpen die aan de orde komen zijn onder andere:

- Het verloop van de bevalling
- Pijn tijdens de bevalling
- Plaats van bevallen: thuis of in het ziekenhuis
- Ziekenhuiskoffer
- Wat moet je klaarzetten
- Kraambed
- Rol van de partner
- Het Nederlands verloskundig systeem



## JIJWIJ, samen in geboortezorg

In JIJWIJ werken alle geboortezorgverleners in de Peelregio samen: verloskundigen, gynaecologen, de kraamzorg, maar ook anesthesisten, echoscopisten en kinderartsen.

Wij stemmen onze zorg nauwkeurig af op jouw persoonlijke omstandigheden, voorkeuren en wensen. Bevallen kan thuis of in het ziekenhuis. Bij JIJWIJ sta JIJ centraal.



## JIJ houdt de regie

Hoewel de verloskundige begeleiding meestal dicht bij huis plaatsvindt, loopt het soms anders en is ziekenhuiszorg nodig. In ons teamoverleg bespreken Wij iedere aanstaande moeder en wisselen we medische gegevens uit. Doordat zo ook de gynaecologen, verloskundigen en kinderartsen in het ziekenhuis goed op de hoogte zijn, kunnen we bij risico's, complicaties of acute situaties snel schakelen. Bovendien werken we allemaal op dezelfde manier. Dat geeft duidelijkheid en rust; JIJ houdt de regie. Wij bieden jou de beste en veiligste begeleiding voor, tijdens en vlak na je zwangerschap.



## Borstvoeding... een goede start!

Borstvoeding is de meest natuurlijke voeding voor baby's. Maar borstvoeding geven, is iets wat je moet leren. Hoe begin je? Waar let je op? Hoe leg je je baby (goed) aan de borst? Wil je borstvoeding gaan geven, of twijfel je hier nog over? Laat je al tijdens je zwangerschap informeren tijdens de cursus 'Borstvoeding... een goede start!' De volgende onderwerpen komen tijdens de cursus aan bod:

- Het aanleggen van de baby. Hoe moet je dat doen, hoe vaak en welke factoren zijn van invloed?
- In welke houding kun je het beste voeden?
- Krijgt mijn kindje wel genoeg voedingsstoffen binnen en hoe kun je dat zien?
- Groeit mijn baby goed en zit hij op gewicht?

Heb je andere vragen of moeilijkheden rondom het geven van borstvoeding? Tijdens de themabijeenkomst is gelegenheid tot het stellen van vragen en het bieden van oplossingen. Mocht je na de bevalling een lactatiekundige nodig hebben, dan is het eerste telefonisch consult voor deelnemers van de cursus 'Borstvoeding een goede start!' gratis. De cursus 'Borstvoeding... een goede start!' bestaat uit 2 bijeenkomsten van 2 uur.





## Je baby is geboren... en dan?

Ook in deze tijd bieden wij leuke en leerzame cursussen

### Babymassage: cursus en workshop

Babymassage helpt je kindje op een gemakkelijke manier te ontspannen en in slaap te vallen. Bovendien kan babymassage darmkrampjes voorkomen, het bevordert de spierontwikkeling en de doorbloeding van de huid én het stimuleert de zintuigen.

De cursus 'Babymassage' bestaat uit 3 lessen van 1 uur. Je kunt de cursus ook bij je thuis volgen. De cursus bestaat dan uit 2 lessen van 1 uur.

### Mindfulness voor jonge ouders

Waar vind jij de rust binnen je jonge gezin? Momenten van inspanning vragen om momenten van ontspanning. Maar wanneer en hoe? In deze cursus leer je de rust bij jezelf te vinden. Door beter naar jezelf en je lichaam te leren luisteren. Om zo bewuster met jezelf en je omgeving om te gaan. Wat resulteert in een positieve sfeer en een gelukkig gevoel. De cursus bestaat uit 5 lessen van 1,5 uur.

## Baby Bootcamp

*Voor alle moeders met kinderen van drie tot negen maanden.*

Tijdens de Baby Bootcamp cursus leer je op een actieve en speelse manier te bewegen met je baby terwijl je zelf werkt aan het back in shape komen na je bevalling. De lessen worden langzaam opgebouwd en steeds pittiger voor je. Het leuke is ook nog dat je baby meegroeit, waardoor je 'gewichten' steeds zwaarder worden naarmate de weken verstrijken. De focus ligt op de quality time, waardoor de ouder-kind relatie versterkt.

### Wat kun je verwachten van de Baby Bootcamp?

- Quality time voor mama en baby
- Plezier met je baby
- Back in shape na de bevalling
- Verbetering conditie
- Versteving buik, billen en benen
- Ondersteuning van de bekkenbodern
- Contact met andere mama's

In dit unieke programma worden, naast de klassieke oefeningen zoals been-, bil- en buikoefeningen, ook de bekkenbodernspieren getraind en is er veel aandacht voor de juiste houding van de moeder.

In de lessen wordt gebruik gemaakt van een speciale baby-belt. Deze belt zorgt voor de nodige ondersteuning van je baby, zodat hij/ zij op een veilige manier betrokken wordt bij de oefeningen.

**Ben je benieuwd naar wat Baby Bootcamp voor jou kan doen? Meld je dan aan.**



## Themabijeenkomsten voor ouders

Je kindje ontwikkelt zich razendsnel. Bijna alle ouders hebben vragen over de ontwikkeling van hun kindje, en over de manier waarop deze zich gedraagt. Doe ik het wel goed? Huilt mijn kindje niet te veel? En wat is de invloed van social media op mijn kind? Tijdens onze verschillende themabijeenkomsten geven we je handvatten. Op verschillende locaties worden de volgende themabijeenkomsten aangeboden:

- Hoera, een baby!
- Peuterpubertijd
- Peuter mediaopvoeding
- Alleenstaande ouder, hoe pak ik het aan?
- Met de kinderen op vakantie



## Zorgboogextra

Deelnemers van Zorgboogextra kunnen onder andere gebruik maken van de volgende diensten:

### Advies lactatiekundige

Heb je problemen met aanleggen van je baby of komt de voeding niet goed op gang? Dan kun je een lactatiekundige inschakelen. Een lactatiekundige weet alles over borstvoeding en heeft veel ervaring. Zij komt bij je langs om je te adviseren en te helpen. Veel zorgverzekeraars vergoeden deze consulten geheel of gedeeltelijk. Deelnemers van Zorgboogextra krijgen een aantrekkelijke korting op het eerste huisbezoek.

### Extra kraamzorg

Dit is een service voor ouders van wie hun kindje (of meerling) langer in het ziekenhuis heeft gelegen, bij de komst van een adoptiekindje of andere bijzondere omstandigheden waarin de ouders via hun zorgverzekeraar geen recht meer hebben op extra kraamzorg. Informeer naar de voorwaarden.

Voor meer informatie over de voordelen van Zorgboogextra kun je contact met ons opnemen via:

- 0900 - 899 86 36
- [zorgboogextra@zorgboog.nl](mailto:zorgboogextra@zorgboog.nl)

De meeste zorgverzekeraars vergoeden geheel of gedeeltelijk de cursuskosten. Raadpleeg daarvoor je polisvoorwaarden.

