



Wil je volop **genieten** van je zwangerschap?

Wil je samen met je partner het **contact met je baby** in je buik verdiepen?

Wil je je graag goed **voorbereiden op de bevalling?**

Wat wil ik zwangere vrouwen bieden?

“Lifestyle” voor iedere zwangere op maat:

Om zoveel mogelijk te kunnen genieten van deze bijzondere periode in je leven.

Om zo gezond mogelijk zwanger te kunnen zijn.

Voorbeelden van thema's die aan bod kunnen komen:

Contact met je baby:

Hoe kan je contact maken in je prille zwangerschap?

Hoe kun je meer bewust voelen van je baby en hem/haar leren kennen?

Wat kan je doen als je weinig voelt van je baby?

Rust/onthaasten

- Waarom is rust zo belangrijk als je zwanger bent?
- Stress: hoe ga ik hiermee om?
- Combinatie zwangerschap, werk en sociale leven:
Welke keuzes maak ik hierin, zodat ik me goed voel?

Lichaamsbeleving:

- Genieten van je veranderende zwangere lichaam.
- Ongemakken zoals harde buiken, buikpijn, rugpijn
e.d.: leren begrijpen, verlichten en dragen.

Voeding:

- Gezonde voeding en drank in de zwangersch
- Van welke voeding krijg je energie?
- Wat zijn energievreters in je zwangerschap?
- Wat kan je doen, als je hard groeit?

Wat wil ik zwangere vrouwen en hun partners bieden?

Contact met je baby:

Hoe kunnen jullie je baby uitnodigen tot contact en kunnen jullie nog meer samen genieten van de zwangerschap?

Vorbereiding op de bevalling (dit kan zowel individueel als samen)

Info: Wat mogen jullie verwachten?

Hoe ontspannen en omgaan met de weeën.

Samen inventariseren wat jullie wensen voor de bevalling zijn.

Wat te doen, als je angstig bent voor de bevalling?

En hoe kunnen jullie ermee omgaan als dingen toch anders verlopen?

Voor Partners:

Ruimte voor eigen beleving, vragen en eventueel spanning.

Meer betrokken worden in het groeiproces van je zwangere vrouw.

Hoe kan ik mijn vrouw zo goed mogelijk ondersteu-

nen in de zwangerschap, tijdens en na de bevalling?

Na de zwangerschap

Vragen over borstvoeding of flesvoeding.

Vragen over het prille ouderschap.

Kijken naar de lichaamstaal en behoeften van jullie baby.

Het dragen en troosten van jullie baby



Wie ben ik?

Ik ben sinds 1997 verloskundige en heb al heel wat geboortes mogen meemaken; Dat waren vaak ontzettend mooie ervaringen, waarbij ik heb gezien hoe krachtig vrouwen zijn. ☺ Daarnaast ben haptonomisch zwangerschapsbegeleider en moeder van 2 prachtige jongens Imme en Jente. Mijn kennis en ervaring wil ik graag inzetten voor zwangeren/moeders en hun partners.

Ik vind het proces van vader/moeder worden ontzettend boeiend. En ik vind het leuk om de ruimte en tijd te creëren opdat zwangeren kunnen ontspannen en genieten van hun zwangerschap en hun baby, met of zonder partner.

Een zwangerschap is geen ziekte, maar het kan wel de nodige energie en inzet vragen. Er vinden

vele veranderingen plaats op fysiek en emotioneel vlak: leuk en mooi, maar soms minder leuk.

Dan vind ik het een uitdaging om te kijken, hoe een zwangere vrouw toch zo comfortabel mogelijk verder kan en vertrouwen houdt in haar lijf.

Zodat ze met vertrouwen de bevalling en het ouderschap tegemoet kan gaan.

Welkom!

Praktijk:



Maud De Winter

Beatrixlaan 7

4461PM Goes

Tel.:06-23090944

info@growingintofamily.nl

www.growingintofamily.nl