



Extra informatie over de cursus Body & Baby

Ontstaan van de cursus

Na een minder goede ervaring met een pufcursus tijdens mijn eigen zwangerschap, kreeg ik het idee om zelf een cursus op te zetten waarin je echt actief bent en waar je van verschillende deskundigen goede informatie krijgt voor tijdens de zwangerschap! Zodat je lekker actief blijft en goed in je lichaam zit, je klachten voorkomt die kunnen ontstaan door stoppen met de huidige sport of gewoon zwangerschapsgerelateerd zijn en je kunt al je vragen of onzekerheden bij de juiste deskundige neerleggen!

Dit legde ik voor aan de verloskundigen op onze locatie (Janneke Oudenaarden en Geertje Swinkels van Kinderrijk) en zij waren meteen enthousiast. Samen zijn we gaan nadenken welke informatie we wilden geven en door wie. Via de contacten van Kinderrijk kwamen we al snel bij Bianca Crienen van kraamhulp organisatie Kraamzus, tevens lactatiekundige, lactatiekundige Ingrid van Lierop van Hart voor Borstvoeding en draagconsulent Mamma Saar van Draagrijk.

Maandag 31 augustus 2015 zijn we gestart met de cursus en we zijn heel trots op het programma. Het overzicht van de cursus zie je hieronder, instromen kan op elk moment, dat betekent wel dat je dus niet altijd met les 1 begint qua informatie. De cursus duurt 10 weken en daarom is het wenselijk om voor de 27^e week van je zwangerschap te starten. Elke maandag m.u.v. feestdagen van 20.00 tot ongeveer 22.00u

Cursus:

0. Intake; individueel met fysiotherapeut
1. Fitness + ontspanning, houdingen en bekkenbodemp tijdens de zwangerschap tijdens de zwangerschap en na de bevalling
2. Fitness + voeding van een kindje, zowel borst- als flesvoeding
3. Fitness + de ontsluiting
4. Fitness + de geboorte
5. Fitness
6. Fitness + coaching gesprek over verwachtingen rondom bevallen en je kindje, deze avond is zonder partner
7. Fitness + Info van verloskundige, o.a. taken verloskundige, wanneer te bellen voor de behandeling en omgaan met pijn
8. Fitness + kraamzorg en praktische handvaten bij het geven van borstvoeding
9. Fitness + introductie in het dragen van je kindje
10. Fitness + aandacht voor ontspanning en ademhaling tijdens de bevalling

We starten dus altijd met een uur trainen in de ruime zaal op het gezondheidscentrum, hiervoor is voor aanvang van de cursus samen met de fysio een programma opgesteld (de intake). Oefeningen kunnen gericht zijn op specifieke problemen die je ervaart maar ook op algemene veranderingen van je lichaam. Vervolgens gaan we naar onze koffieruimte om iets te drinken en daar gaan we verder met het programma.