

Speciale uitgave van **wij** jonge ouders

ZWANGI

GRATIS!

Via je
verloskundige

DANSEND ZWANGER

En méér speciale cursussen

**WANNEER VOELDE JE
JE ECHT ZWANGER?**

Interviews over
dat speciale moment

ECHO, NIPT,
VLOKKENTEST ...
Alles over prenataal
onderzoek

**Verslaafd
aan chocola**

De lusten (en lasten)
van je zwangerschap



Niet zomaar een cursus!

Wil jij iets anders of iets naast de traditionele zwangerschapsgym? Behalve cursussen waarin de nadruk op de bevalling ligt, zijn er ook enorm leuke workshops waarin het contact maken met je baby en ontspanning centraal staan.

Zwangerschapsdans

Dancing for Birth kun je volgen in cursussen of workshops. Buikdans staat centraal, met invloeden uit Afrikaanse, Latino en Caribische tradities. Je traint jezelf in het luisteren naar je lichaam. Er worden (zittende) ontspanningsoefeningen gedaan, er wordt gepraat in een kring, je krijgt voorlichting over de zwangerschap en er wordt gedanst. Je traint je beenspieren, die je tijdens de bevalling hard nodig hebt en door de bewegingen die je maakt, zorg je ervoor dat de baby in een optimale houding komt te liggen. Bovendien houd je jezelf fit gedurende de zwangerschap. Meer informatie: dancingforbirth.nl.

Bootcamp!

Voor echte actievelingen is er bijvoorbeeld de cursus Zwanger & Bootcamp in Naaldwijk. Bij goed weer wordt er in een park gesport. Maar ook informatie over de zwangerschap, bevalling en kraamtijd en een partneravond zijn onderdeel van deze cursus. Compleet voor wie sporten wil combineren met de voorbereiding op de bevalling. Je begint als je tussen 25 tot 30 weken zwanger bent; er zijn acht lessen

voor de bevalling en zeven erna. Dus ook aandacht voor hoe je je lijf en conditie weer terug krijgt. Meer energie, betere conditie, minder kans op rug- en bekkenklachten en een positief effect op de baby. Meer informatie: hoflandvangeest.nl.

Tip: informeer bij de plaatselijke sportschool naar een vergelijkbare cursus.

Online

Lukt het je – om wat voor reden dan ook – niet om een zwangerschapscursus te volgen, dan kan dat online via zwangerschapscursusondemand.nl. De cursus bereidt je in drie (ook apart aan te schaffen) blokken voor op de bevalling. Aanbevolen wordt om de cursus vanaf 28 weken zwangerschap te volgen. Schaf je de complete cursus aan, dan heb je 90 dagen toegang tot de filmpjes. Tijd genoeg om te oefenen en alle informatie in je op te nemen. Daarnaast is er een opfrisblok voor wie al eens eerder is bevallen en een blok voor wie een geplande keizersnee krijgt. Ook in het Engels te volgen via pregnancyondemand.nl.

Nog een tip: op babybalance.nl kun je heel veel video's bekijken over de verzorging van je pasgeboren baby. Zo bereiden jij en je partner je goed voor, zodat je straks meer kunt genieten van je kind. Het account wordt vergoed door je zorgverzekering.

Papa masseert

Hier gaat de aanstaande vader aan het werk. In drie bijeenkomsten bij je thuis leert hij je rug masseren (met extra aandacht voor de drukpunten voor tijdens de bevalling). Ook is er aandacht voor buik/babymassage en technieken om jezelf te kunnen behandelen. Bij aanraking maak je het hormoon oxytocine aan, ook wel gelukshormoon genoemd. Heerlijk en intiem om samen te beleven en handig om eventuele klachten te verlichten in je rug, benen, slaapgedrag enzovoort. Meer informatie over deze en andere workshops en cursussen in Amsterdam en omstreken op heerlijkzwanger.com.

Belly paint plus

Nog een workshop waarbij papa aan de slag gaat, is Kleur je zwangerschap! Samen krijgen jullie informatie over de