

Zwangerschapsbegeleiding

Gefeliciteerd! Jullie verwachten een kindje. De geboorte van een kind betekent ook altijd weer de geboorte van een moeder en een vader. Deze cursus van 6 avonden is bedoeld daarin te begeleiden, zodat jullie de zwangerschap, geboorte en (a.s.) ouderschap zo bewust en betrokken mogelijk kunnen beleven. De bijeenkomsten zullen bestaan uit:

- informatie over de zwangerschap en bevalling, waarbij wordt ingegaan op de lichamelijke en emotionele aspecten die zwangerschap en geboorte met zich meebrengen
- lichaamsoefeningen gericht op ontspanning en ademhaling, en lichaamsoefeningen met het thema van de avond als uitgangspunt
- mogelijkheid tot delen van ervaringen.

Waar we naar op zoek zullen gaan is een samenspel tussen aan de ene kant overgave aan de dingen die je overkomen (veranderend lichaam, relatie, bevalling) en aan de andere kant het in eigen hand nemen van zaken waar je wel invloed op kunt uitoefenen (contact met jezelf, je partner, je nog ongebooren kindje, adem- en ontspanningsoefeningen, theoretische en praktische informatie , goede voorbereiding). Ook zullen we hierbij ingaan op de eigen rol die beide partners hierin hebben.

De methodieken die ik gebruik komen uit de reguliere en alternatieve zwangerschapsbegeleiding. (lichaamsgerichte oefeningen, haptonomie, yoga).

Thema's

Kennismaking

Hierin kunnen jullie ervaren of deze vorm van begeleiding iets voor jullie is, en of je dit individueel, samen, of in een groep wilt.

Begrenzing: Je eigen grenzen voelen kan lastig zijn, en door de zwangerschap wordt hier een extra beroep op gedaan.

Geven en ontvangen

Zwangerschap is een tijd waarin je lijfelijk veel geeft als vrouw: wat heb je hierin nodig en wat kan hierbij de rol van de partner zijn?

De eigen behoeftes

Leren voelen van wat jij zelf nodig hebt, hoe kun je dit aangeven en hoe vind je een midden tussen dat wat je zou willen en dat waar je niets aan kan doen?

Omgaan met pijn

Er wordt uitgebreid ingegaan op de theorie en praktijk van de bevalling, en ook krijg je manieren aangereikt die je kunnen helpen de pijn van de weeën beter te dragen.

Relatie

De komst van een kind brengt veel veranderingen met zich mee. De relatie tot jezelf, je lijf, je partner, je (overige) kind(eren).

Vasthouden en loslaten

Loslaten van je kind tijdens de bevalling, van de groepsleden na deze laatste avond, van je leven zonder kind(eren). Vasthouden van je relatie, je wensen en verlangens.

Praktische informatie

Algemeen

De begeleiding kan op verschillende manieren plaats vinden: individueel, met partner of in een groepscursus. Individueel of met partner: In overleg wordt zowel de inhoud als de data en tijden afgestemd op jouw/jullie vragen en behoeftes.

De cursus

Data: Bel of mail voor de data van de eerstvolgende cursus.