



Zoek de zwangerschapskursus die bij je past

Als je zwanger bent, maakt jouw lichaam grote veranderingen door. Soms ontstaan er vervelende klachten. Het is belangrijk dat je weet welke lichaamshouding je moet aannemen. Een cursus kan helpen ontspanning te zoeken en je bewust te worden van jouw lichaam. We hebben een aantal cursusmogelijkheden voor je op een rijtje gezet.

Zwangerschapsgymnastiek

Een van de meest populaire cursussen voor zwangere vrouwen is zwangerschapsgym. In korte tijd leer je veel over zwangerschap en bevallen. Je traint onder andere de spieren die tijdens de zwangerschap intens worden belast. Daarnaast leer je technieken om weeën op te vangen, je bekkenbodemspieren te controleren en jezelf lichamelijk en geestelijk te ontspannen. Zwangerschapsgym wordt doorgaans in groepsverband beoefend. Bijkomend voordeel: je kunt jouw ervaringen uitwisselen met andere medecuristen.

Zwangerschapsyoga

Zwangerschapsyoga is yoga die is afgestemd op de zwangere vrouw. Tijdens de zwangerschap verandert niet alleen het lichaam, maar ook de geest. De oefeningen helpen om de juiste balans te vinden. De beleving van de zwangerschap staat centraal, maar ook praktische informatie en oefeningen om je lichaam beter te leren kennen komen aan bod. Denk aan lichamelijke oefeningen, ademhalingsoefeningen en concentratieoefeningen. Ook zijn er aan aantal lessen met de partner mogelijk.

Zwangerschapswemmen

Veel vrouwen vinden het minder prettig wanneer de buik in omvang begint toe te nemen. Bewegingen zijn dan lastig te maken. Zwangerschapswemmen is dan een uitkomst. In het water speelt dat probleem namelijk niet. Het lijkt wel alsof je niks weegt en dat is heerlijk ontspannend voor je lichaam. Het ontlast spiergroepen en gewrichten. Zwemmen is goed voor het onderhouden van je conditie!

Zwangerschapswemmen gebeurt in warm water, wat de bloedcirculatie stimuleert. Het verhoogt de opname van zuurstof in het bloed. Dat is gunstig voor moeder en baby. Er worden allerlei oefeningen gedaan waar je ook wat aan hebt tijdens de bevalling.



Rijnstate

Samen bevallen

Bij de zwangerschapscursus “Samen bevallen” draait alles om de dynamiek tussen jou en jouw partner. Je partner leert hoe hij/zij je het beste kan ondersteunen en jij leert te vertrouwen op je partner. Tijdens de cursus komen verschillende aspecten aan bod: ademhalingstechnieken, massagetechnieken, perstechnieken, maar ook informatie over lichamelijke veranderingen, eventuele complicaties, de kraamtijd en de voeding en verzorging van je kindje.

Mom in balance

Tijdens de meest uitdagende negen maanden van je leven staat je lichaam in het teken van het gezond laten groeien van je baby. Met het zwanger-sportprogramma van “Mom in balance” blijf je fit, sterk en energiek tijdens je zwangerschap. Zo kun je je optimaal voorbereiden op de bevalling.

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding

Deze zwangerschapsbegeleiding wordt zowel aan de zwangere vrouw als aan haar partner gegeven. Het voor de geboorte contact maken met de baby staat centraal. Doordat de hechting al voor de geboorte begint, bevordert dat de binding erna. “Haptonomische zwangerschapsbegeleiding” wil aanstaande ouders goed voorbereiden op de bevalling. Je leert vanuit je gevoel de weeën op te vangen en je leert omgaan met pijn.

Zwangerschapsbegeleiding volgens de methode Mensendieck

Bij “Mensendieck” gaat het voornamelijk om een goede lichaamshouding en controle over je lichaam (bewustwording). Essentieel is dus het leren kennen en voelen van je eigen lichaam. Door oefeningen bewust uit te voeren krijg je meer inzicht in en controle over je gestel. Een goede houding voorkomt lichaamsklachten.

Verder wordt er ook veel praktisch geoefend en wordt er informatie gegeven over de zwangerschap zelf: de verschillende stadia van de bevalling en kraamperiode. Ook wordt er aandacht gegeven aan het bekken en de bekkenbodem, de ademhaling en het bewust aanspannen of ontspannen van de spieren. “Mensendieck” biedt ook de mogelijkheid om een partnerles te volgen.

Hypnobirthing.

“Hypnobirthing” is een ontspannen methode die gebaseerd is op het feit dat alle baby’s op een zachte, kalme en liefdevolle manier geboren zouden moeten worden.

De nadruk ligt op zwangerschap en geboorte, maar ook op prenataal ouderschap en het bewustzijn van de ongeboren baby. Het is een simpel en eenvoudig programma, zorgvuldig doordacht door de jaren heen om moeders te helpen herinneren aan de eenvoud van geboorte. “Hypnobirthing” leert zwangeren te vertrouwen op de natuurlijke manier van baren, te ontspannen en hun lichaam te laten doen waarvoor het bedoeld is. Door een aantal belangrijke technieken te oefenen, worden gedachten geprogrammeerd en wordt het lichaam voorbereid op een gemakkelijke geboorte.