



CURSUS GEBORTEVOORBEREIDING

info@karineveraarts.nl | www.karineveraarts.nl | 06- 20 13 53 04

CURSUS GEBOORTEVOORBEREIDING 1 - 1,5 uur

Bereid je goed voor op je bevalling. Niet alleen met praktische zaken, maar ook met de juiste mindset.

Voor wie?

Voor zwangere vrouwen vanaf 26 weken zwangerschap.

Doel

Hoe je bevalling verloopt (of is verlopen) kan invloed hebben op je verdere leven. Ik geef je informatie en stimuleer je aan de slag te gaan met je bewustwording, van jezelf én van je partner. Samen gaan we voor een positieve belevenis van je bevalling.

Inhoud

We gaan het niet alleen hebben over praktische zaken en oplossingen, maar vooral over je bewustzijn, je mindset. Je krijg informatie en tools om op de juiste manier om te kunnen gaan met je energie, met communicatie, met baringspijn of -angst.

Door je van tevoren goed voor te bereiden, leer je

- hoe je invloed uit kan oefenen op het verloop van je bevalling
- hoe je de regie kan pakken en houden op je eigen gedrag
- waar je je energie en kracht vandaan kan halen
- hoe je om kan gaan met pijn en angst
- hoe je je verwachtingen bij kan stellen als het anders loopt
- welke actieve en/of coachende rol jouw partner kan spelen bij de bevalling

Communicatie is belangrijk

Heldere communicatie is heel belangrijk vóór en tijdens de bevalling. Een goede communicatie zorgt ervoor dat je tijdens je bevalling gehoord voelt. Dat geeft jou het gevoel de regie te hebben over jouw bevalling.

Wat zijn jouw geboortewensen en hoe leg je die vast? Wat bespreek je met elkaar? Hoe ga je om met beslissingen die er gemaakt worden, of gemaakt móeten worden? Hoe zorg je ervoor dat de mensen om je heen naar je luisteren, dat je gehoord wordt. Deze en andere zaken komen allemaal in de cursus aan bod.

Heb je na de cursus behoefte aan meer informatie, dan is een individueel en op maat gemaakt traject mogelijk. Neem hiervoor contact met me op.

T 06- 20 13 53 04

info@karineveraarts.nl | www.karineveraarts.nl

