

*Samen de diepte in op  
weg naar je bevalling*

*zuiver  
zwanger*

MINI CURSUS



# HELLO!

Z

## ZO TOF DAT JE ER BENT!

Wij zijn Rianne en Maartje en geboorte is een thema dat heel dicht bij ons hart ligt.

Vanuit onze achtergrond als Doula en zwangerschapsdocent hebben we de missie om jou toe te rusten voor je bevalling. Want het doet er toe. Onze missie is om vrouwen te zien bevallen vanuit Gods rust.

In het werk dat we doen helpen we je dan ook niet alleen om je fysiek voor te bereiden, maar ook op een dieper niveau bezig te zijn met wat je raakt tijdens deze zwangerschap.

Toen we laatst met elkaar in gesprek waren bedachten we dat we graag iets op de website wilden weggeven waarmee we jou alvast een inkijk kunnen geven in hoe onze zwangerschaps cursus er uit ziet. Het kan namelijk gewoon eens fijn zijn om eerst een goeie indruk te krijgen. En kijk, je hebt hem in handen.

Zie dit als een opstap naar de rest van je bevallingsvoorbereiding. Er is natuurlijk nog zó veel meer te zeggen en leren dan we je in dit boekje kunnen meegeven,

Ga lekker aan de slag met de schrijfofdracht, videoles en downloads en weet ons te vinden als je benieuwd bent naar meer!

Rianne  
en Maartje

# SCHRIJFOPDRACHT...

Voordat we aan de inhoud beginnen kan het fijn zijn om een aantal dingen al even aan het papier toe te vertrouwen. Pak je fijnste pen en ga er lekker voor zitten..

Hoe was de aanloop naar je zwangerschap?

Hoe was het voor je om te ontdekken dat je zwanger was en wat betekent dit nu (nog) voor jou? Wat wil je hierin (nu al) meegeven aan je kindje?

Hoe is je zwangerschap tot nu toe verlopen? Hoe is dat voor je?

Welke woorden, gevoelens of beelden komen er in je op als je aan 'de bevalling' denkt?

Wat was de indruk/de ervaring/het verhaal dat je gedurende je leven het meeste bijgebleven is over 'bevallen'?

Als je nadenkt over het voorbereiden op je bevalling, wat zou je dan het liefste willen leren/ontwikkelen/delen?

# HOE EEN GEBOORTE WERKT...



2

Iedere geboorte heeft z'n eigen klok, z'n eigen verhaal en z'n eigen verrassing. Toch loopt een bevalling 'technisch' gezien min of meer dezelfde route. Je lichaam gaat open en duwt de baby naar buiten en de rest van jou doet daar aan mee. Daar zit dus een complex fysiologisch proces achter. En dat gaan we vandaag in een versimpelde versie ontdekken.

De videoles in deze minicursus hebben we gekozen omdat wij keer op keer verstelt staan van het effect dat t heeft als je begrijpt wat er in je lichaam gebeurt tijdens de bevalling. Ademhalingstechnieken, een , geboorteplan en fijne massages zijn ook allemaal super helpend. Maar als je weet wat je lijf eigenlijk doet tijdens een geboorte dan valt er zo veel van de rest logisch op z'n plek..

Als je de namen van al die hormonen weer vergeet dat geeft dat helemaal niet. Het gaat er in deze les om dat je een basis krijgt van wat er gaat gebeuren in je lichaam.

---

MAAK JE KLAAR VOOR  
EEN LESJE BIOLOGIE  
ALS NOOIT TE VOREN..

---

# BIJ DE VIDEOLES

*scannen!*



Wat is wat in je lijf?

Hormonen

Hoe kun je je lichaam helpen

# VERWERKING

Zet in de juiste categorie

Endorfine

Adrenaline

Oxytocine

als reactie op weeën  
aangemaakt

eerst liever niet,  
later nodig

warmte

ontsluiting

wakker worden

pers of duw fase

pijnstillend

borstvoeding

baarmoeder  
trekt samen

knuffelhormoon

privacy

aanraking

# EN NU?



De les die je in deze mini cursus hebt gevolgd is natuurlijk maar een heel klein stukje van hoe onze volledige cursus er uit ziet. In de complete zwangerschapscursus bereid je je voor op je bevalling. Je hoofd, je hart én je lichaam; want het doet allemaal mee. Benieuwd naar hoe we jou verder kunnen helpen op weg naar je bevalling? We zien je graag op [zuiverzwanger.nl/cursus](https://zuiverzwanger.nl/cursus) of [@zuiverzwanger](https://www.instagram.com/zuiverzwanger)



Meer info over de complete cursus



[Zuiverzwanger.nl/cursus](https://zuiverzwanger.nl/cursus)  
[info@zuiverzwanger.nl](mailto:info@zuiverzwanger.nl)  
[@zuiverzwanger](https://www.instagram.com/zuiverzwanger)  
06 344 278 28





IK KAN ALLES DOOR  
HEM DIE MIJ KRACHT  
GEEFT..



Z