

Cursussen in de buurt

Bij ons in de praktijk en in de regio worden **mooie, interessante cursussen** gegeven. Onderstaande informatie gaat daarover.

Te beginnen met de voorlichtingsavond over de zwangerschap en de bevalling in het Slingeland ziekenhuis, dan de borstvoedingscursus op onze praktijk.

Vervolgens veel informatie over allerlei zwangerschaps cursussen: - zwangerschapsgym-yoga-haptonomie etc. Vergeet ook niet helemaal onderaan wat te lezen over informatie na de bevalling. Ook zeker interessant en net zo belangrijk.

Voorlichtingsavond over de bevalling

Elke 1e dinsdagavond van de maand is de voorlichtingsavond in het Slingeland Ziekenhuis te Doetinchem: [VSV De Slinge Voorlichting](#). Hij bestaat uit een presentatie over het normale beloop van de bevalling en een presentatie over mogelijke complicaties van een bevalling. Aansluitend vindt een rondleiding op de verloskamers plaats.

Het is zinvol dat je je aanmeldt, dit kan via de poli gynaecologie 0314-329624.

Het Rijnstate Ziekenhuis Arnhem heeft 5 voorlichtingszaterdagen. Hier geven we zelf geen voorlichting maar het is net zo interessant. Kijk voor meer informatie op www.rijnstate.nl/bevallen

Borstvoedingscursus

De lactatiekundigenpraktijk MaMa geeft op onze praktijk een cursus "borstvoeding". Deze cursus wordt eens in de 8 tot 10 weken gegeven.

Informatie over deze cursussen krijg je automatisch in onze afspraken op de praktijk te horen. Als wij niet je zwangerschap begeleiden ben je net zo welkom. Je kunt je telefonisch of per mail aanmelden. De kosten zijn nagenoeg voor iedereen terug te krijgen via de verzekering. De lactatiekundige zal je hier meer over vertellen.

Voor meer informatie kun je kijken op lactatiekundigenpraktijkmama.nl van onze lactatiekundige Marlinda Roes.

Zwangerschapsgym:

Beweeg-Wijs Zwanger bij Oefentherapie Montferland, 's-Heerenberg,

www.oefentherapiemontferland.nl/zwangeren/

Zwanger Fit in Kilder, www.fysiofitkilder.nl

Fit Zwanger bij Fysio Ernste, Doetinchem www.fysio-ernste.nl

Zwanger en fit door Margot Bus, Zevenaar, www.fysio-z.nl

MOMZ Zwanger Fit, Zevenaar, www.viafysio.nl

Zwanger Totaal Doetinchem, Geregistreerd bekkenoefentherapeut/Cesar,

cesartherapiedoetinchem.nl

Zwangerschapswemmen:

Zwembad "de Hoevert" in Didam, www.dehoevert.nl

Zwembad Laco's in 's-Heerenberg: www.laco.eu/s-heerenberg.html Zwembad "de Hoevert" "Rozengarde" te Doetinchem: www.rozengarde.nl

Ataro Lentebad, Zevenaar, www.lentebad.nl/zwangerschapswemmen/

Zwangerschapsyoga en Yoga:

Judith Reuling, Yoga in Didam: www.judith-yoga-shiatsu.nl

Wil Martin, Zevenaar www.yoga-duiven-zevenaar.nl/

Yoga Etten, Zwangerschapsyoga, Sandra Harmsen, www.yogaetten.nl

Het Yoga Huis, www.hetyogahuis.com, Doetinchem
Wineke ten Broeke, Zwangerschapsyoga, Doetinchem www.wineketenbroeke.nl
Annemarie Vos, Doetinchem, yoga-ja.nl
Yoga Centrum Ulft www.yogacentrumulft.nl/

Zwangerschapsmassage:

Zwangerschapsmassage (en ontspanningsmassage) Doetinchem de Huet, www.lavema.nl
Zwangerschapsmassage Gaanderen, www.massagepraktijkmarian.com
Zwangerschapsmassage 's-Heerenberg, Oefentherapie, www.oefentherapiemontferland.nl

Haptonomie en Zwangerschapshaptonomie

Haptotherapie en zwangerschapsbegeleiding bij Corina Mateman, Doetinchem
www.haptotherapiedoetinchem.nl
Haptotherapie en zwangerschapsbegeleiding bij Minka de Weerd, Doetinchem
www.zwangerschapshaptonomie.com
Haptonomische zwangerschapsbegeleiding, Zevenaar, www.fysio-z.nl

Coaching, Mindful Zwanger of HypnoBirthing

HypnoBirthing Achterhoek Desiree Meulman, Aalten: hypnobirthing-achterhoek.nl
Yvonne Baars, Rheden, www.feelintouch.nl
Mindful Zwanger, Marije Spangenberg-Hartong, Doetinchem, bijmarije.nl
In vertrouwen naar de bevalling in Zevenaar, Sanne-Marieke Tinneveld, zolichtalseenveertje.nl

Na de bevalling:

Een baby kan ons veel meer vertellen dan wij denken. Zelfs een pasgeboren baby gebaart al naar zijn/haar omgeving. In Didam kun je zelfs een hele leuke cursus volgen:
Workshop babygebaren met Marlies Straatsma: www.iedereengebaart.nl

Sporten

Het is fijn om na de bevalling weer wat aan je conditie te gaan doen. Uiteindelijk wil je ook weer de overtollige kilo's eraf krijgen en goed in je vel komen te zitten. Begin niet te snel weer met sporten. Een mooie manier om weer wat aan je conditie te doen is te gaan wandelen met je kindje. Iedere dag een 1/2 uur of misschien wel 1 uur lekker doorstappen doet al heel veel voor je conditie.

Daarnaast kun je na een week of 8 weer aan sporten gaan denken. Misschien was je al bekend bij een sportschool, deed je al aan een teamsport of zwom je een of twee keer per week. Een andere, hele goede manier om je lichaam op conditie te brengen en uiteindelijk houden) is "nordic walking". Je hele lijf doet mee. Spieren worden weer sterk, je lijf wordt weer strakker, je lichaam verbrand veel vet (het is een "low impact" sport: verbrand meer vet dan suiker) en je kunt het doen wanneer je wilt. Het is zeker verstandig om eerst lessen te nemen. Lees meer op www.nordicwalking.elfringsport.nl

Andere mogelijkheden zijn deze:

Nagym na de zwangerschap bij Bekkenfysiotherapie Ernste en Opstal, Doetinchem, www.fysio-ernste.nl/fit-zwanger/na-zwangerschap/

Nagym na de zwangerschap tav de bekkenbodem bij Olive Heijting, Fysio Wehl/Beek
www.fysiowehlbeek.nl

Laten we in deze ook de partners niet vergeten. Even een ogenblik voor je zelf is heel belangrijk. Soms razen we maar door. De komst van een kindje zet de hele boel op z'n kop. We zijn geneigd

om maar door te gaan. Afspraak na afspraak, bezoek na bezoek. Werken, werken, werken. Thuis komen en weer alles moeten. Even de tijd voor jezelf is dan juist heel belangrijk. Laat vooral je sport doorgaan. Even uitwaaien, even met je teamgenoten samen zijn....even niet alleen maar een wereld van baby's. Ons advies is dan ook: doe het rustig aan met vanalles plannen, zorg dat de dagen niet gevuld zijn met bezoek. En vooral, neem ook even tijd voor jezelf.

Babymassage

Angela Jansen geeft cursussen babymassage in Wehl www.zorgvooruwbaby.nl

Babyzwemmen

Babyzwemmen bij Palestra, Braamt - www.babyzwemmen.elfringsport.nl

Babyzwemmen bij de Hoevert, Didam, hoevert.nl

Babyzwemmen bij het Lentebad, Zevenaar, lentebad.nl

Draagdoeken

draagdoekconsulenten.nl/gelderland/

Het kan soms zijn dat een baby langzamerhand steeds meer gaat huilen. Vertrouw je het niet ga dan altijd eerst naar de huisarts. Soms is het kindje echter zo "gestresst" dat het zich niet meer kan ontspannen en heeft er dan hulp bij nodig. Wij verwijzen in dat geval vaak naar Angela Jansen van www.zorgvooruwbaby.nl en soms naar een chiropractor: www.chiropractie-doetinchem.nl of naar een craniosacraaltherapeut.

Opvoeden is regelmatig best lastig

Opvoeden moet iedereen maar kunnen maar blijkt in de praktijk toch best lastig. Soms kun je er hulp bij gebruiken. Onze collega Judith Snelder heeft dit zelf ervaren bij het opgroeien van haar tweeling. Omdat ze lid was van de organisatie "ouders voor meerlingen" mocht ze toen gratis gebruik maken van het advies van een orthopedagoog. Dit heeft haar regelmatig geholpen. Al was het maar om eens te sparren over de opvoeding: "doe ik het wel goed zo"?

Chantal Berens is orthopedagoog in Zevenaar. Dit is iemand die simpel gezegd gespecialiseerd is in gedrag van kinderen en kan gezinnen heel goed begeleiden als er zich lastige situaties voordoen:

goocheminbalans.wordpress.com

Ook het consultatiebureau kan goed helpen bij vragen over opvoeding en hebben hiervoor een heel mooi programma opgesteld www.montferland.info ook op www.opvoeden.nl vindt je veel nuttige informatie.