

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 ect. 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 tijdens het spreekuur 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:

Cursus Zwanger & Fit in het Gezondheidscentrum in Didam, 0316-224734,

www.vannieuwamerongen.eu/zwanger.php

Beweeg-Wijs Zwanger bij Oefentherapie Montferland door Jessy Claassen, 0314-661015,

www.oefentherapiemontferland.nl/zwangeren/

Zwanger en fit door Margot Bus en Ushi Geerts, Zevenaar, www.fysio-

z.nl/fysiotherapie/zwangerfit/

Zwanger Totaal Doetinchem, 0314-378779, Elke Hubers, Geregistreerd bekkenoefentherapeut /Oefentherapeut Cesar, cesartherapiedoetinchem.nl/zwangertotaal

Zwangerschapszwemmen:

Zwembad "de Hoevert" in Didam, www.dehoevert.nl, 0316-291600

Zwembad Laco's in 's-Heerenberg: www.laco.eu/s-heerenberg.html Zwembad "de Hoevert"

"Rozengarde" te Doetinchem: www.rozengarde.nl

Zwangerschapsyoga:

Judith Reuling, Yoga in Didam: www.judith-yoga-shiatsu.nl/ 06-81432170 of info@judith-yoga-shiatsu.nl

Wil Martin 0316-524242 (Zevenaar) www.yoga-duiven-zevenaar.nl/

Yoga Etten, Klein groepsverband/Persoonlijk, Sandra Harmsen, 06-13350739, www.yogaetten.nl

Het Yoga Huis, www.hetyogahuis.com, contact@hetyogahuis.com, Doetinchem

Wineke ten Broeke 0314-342749 (Doetinchem) www.wineketenbroeke.nl/

Annemarie Vos, 06-48748205, annemarie@yoga-ja.nl (Doetinchem) <http://yoga-ja.nl/>

Yoga Centrum Ulft 0315-685324 www.yogacentrumulft.nl/

Zwangerschapsmassage:

Zwangerschapsmassage (en ontspanningsmassage) Doetinchem de Huet, 06-18448375, www.lavema.nl

Zwangerschapsmassage Gaanderen, 06-23175248, www.massagepraktijkmarian.com

Haptonomie en Zwangerschapshaptonomie

Haptotherapie en zwangerschapsbegeleiding bij Corina Mateman (Doetinchem) 0314-642817: www.haptotherapiedoetinchem.nl

Haptotherapie en zwangerschapsbegeleiding bij Minka de Weerd 0314-345657 (Doetinchem) www.zwangerschapshaptonomie.com

HypnoBirthing

HypnoBirthing Achterhoek Desiree Meulman, Aalten: <https://hypnobirthing-achterhoek.nl/>

HypnoBirthing Yvonne Baars 06-38195949 (Rheden) www.feelintouch.nl

Na de bevalling:

Een baby kan ons veel meer vertellen dan wij denken. Zelfs een pasgeboren baby gebaart al naar zijn/haar omgeving. Onze praktijk deelt in het kraambed hier een stencil over uit. 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 overvloedige 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 e'én 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 06-12380327

De cursus "zwanger en fit" bij Cathalijne van Nieuwamerongen (www.vannieuwamerongen.eu/zwanger.php) geeft ook gerichte na-gym.

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. Voor meer informatie:

www.zorgvooruwbaby.nl of mail naar: babyconsulentangela@kpnplanet.nl

Er moeten wel een minimal aantal cursisten zijn anders gaat de locatie 's-Heerenberg niet door.

Cursudata in Wehl zijn op te vragen bij Angela Jansen, deze data gaan altijd door.

Angela Jansen, www.zorgvooruwbaby.nl, Wehl

Babyzwemmen

Babyzwemmen bij Palestra (Landal Stroombroek) in Braamt - Contactpersoon Annemieke Elfring
0314-662564 of 06-12380327: www.babyzwemmen.elfringsport.nl

Draagdoeken

<http://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 06-42597402 en soms naar een chiropractor: www.chiropractie-doetinchem.nl 0314-323425 of naar een craniosacraaltherapeut: Nicole Megens van www.praktijkberghstede.nl 06-15271629

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 collgea 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:

<https://goocheminbalans.wordpress.com/>

Ook het consultatiebureau kan goed helpen bij vragen over opvoeding en hebben hiervoor een heel mooi programma opgesteld:

http://www.yunio.nl/onze_diensten/yunio_jeugdgezondheidszorg/extra_ondersteuning/home-start_en_home-start.aspx