

Extra informatie over de cursus Zwanger & Baby

Ontstaan van de cursus

Na een minder goede ervaring met een pufcursus tijdens mijn eigen zwangerschap, kreeg ik het idee om zelf een cursus op te zetten waarin je echt actief bent en waar je van verschillende deskundigen goede informatie krijgt voor tijdens de zwangerschap! Zodat je lekker actief blijft en goed in je lichaam zit. En zodat je klachten voorkomt die kunnen ontstaan door stoppen met de huidige sport of gewoon zwangerschapsgerelateerd zijn. Tot slot zodat je al je vragen of onzekerheden bij de juiste deskundige kan neerleggen!

Dit legde ik voor aan de verloskundigen op onze locatie (Janneke Oudenaarden en Geertje Swinkels van Kinderrijk) en zij waren meteen enthousiast. Samen zijn we gaan nadenken welke informatie we wilden geven en door wie. Via de contacten van Kinderrijk kwamen we al snel bij Bianca Crienens van kraamhulp organisatie Allercare, tevens lactatiekundige, lactatiekundige Ingrid van Lierop van Hart voor Borstvoeding en draagconsulent Anneke Deijnen van Draagrijk.

Maandag 31 augustus 2015 gaan we starten met de cursus en we zijn heel trots op het programma wat we hebben opgesteld. Het overzicht van de cursus zie je hieronder, instromen kan op elk moment, dat betekent wel dat je dus niet altijd met les 1 begint qua informatie. De cursus duurt 10 weken en daarom is het wenselijk om voor de 27^e week van je zwangerschap te starten. Elke maandag m.u.v. feestdagen van 19.30 tot ongeveer 21.30u.

Tot ziens!

Susanne van den Heuvel, fysiotherapeut SGE Meerhoven

Cursusinhoud:

0. Intake; individueel met fysiotherapeut
1. Fitness + ontspanning, houdingen en bekkenbodembodem tijdens de zwangerschap
2. Fitness + voeding van een kindje, zowel borst- als flesvoeding
3. Fitness + de ontsluiting
4. Fitness + de geboorte
5. Fitness
6. Fitness + Info van verloskundige, o.a. taken verloskundige, wanneer te bellen voor de behandeling en omgaan met pijn
7. Fitness + praktijkavond borstvoeding (optioneel)
8. Fitness + introductie in het dragen van je kindje
9. Fitness + kraamzorg
10. Fitness + adviezen over sport en bekkenbodembodem na de bevalling

We starten altijd met een uur trainen in de ruime zaal op het gezondheidscentrum, hiervoor is voor aanvang van de cursus samen met de fysiotherapeut een programma opgesteld (de intake). Oefeningen kunnen gericht zijn op specifieke problemen die je ervaart maar ook op algemene veranderingen van je lichaam. Vervolgens gaan we naar onze koffieruimte om iets te drinken en daar gaan we verder met het programma.



De eerste en laatste avond wordt de informatie gegeven door Susanne (fysiotherapeut) en zij verzorgt ook alle trainingen. Avond 2,3,4, en 7 verzorgt Ingrid of Bianca (lactatiekundige), avond 6 komt Janneke (verloskundige), de 8^e avond Anneke (draagconsulent) en de 9^e avond Bianca (Allerzorg).

Je partner is welkom bij de 2^e tot 9^e informatie avond, het belangrijkste zijn de avonden 3 en 4. Bij de eerste en laatste avond wordt jullie partner niet verwacht.

Routebeschrijving

We zitten in een vrij nieuw gedeelte van Meerhoven dus ons adres Meerwater 27 is soms nog niet in te programmeren in je navigatiesysteem. Je kunt dan evt de Grasbaan ingeven. Hieronder een beschrijving vanaf de snelweg en de Hovenring.

Neem afslag 31 Veldhoven, volg de weg tot de stoplichten, ga bij deze en de volgende stoplichten rechtdoor. De stoplichten hierna ga je rechtsaf richting de Grasbaan, als je deze helemaal uitrijdt ga je vanzelf de parkeergarage in. Hier kun je 2 uur gratis parkeren. Naar de begane grond komen met trap of lift, tegenover de Jumbo is het gezondheidscentrum. Op de eerste verdieping in wachtkamer 2 wordt u opgehaald voor de intake. Bij de cursus mag u gewoon doorlopen naar de zaal.

Kom je van de Hovenring vanaf de Heerbaan, ga onder de ring linksaf, de volgende stoplichten rechtdoor, dan bij de stoplichten linksaf en daarna bij de stoplichten rechtsaf, de grasbaan op, deze helemaal afrijden tot je de parkeergarage inrijdt. Hier kun je 2 uur gratis parkeren. Naar de begane grond komen met trap of lift, tegenover de Jumbo is het gezondheidscentrum. Op de eerste verdieping in wachtkamer 2 wordt u opgehaald voor de intake. Bij de cursus mag u gewoon doorlopen naar de zaal.