

Online academie lessen

Les 1. Zwanger! Wat doen hormonen met je in de zwangerschap, zowel geestelijk als lichamelijk? Fijn om hier wat over te weten. Ook is een zwangerschap een life event, dus hoe sta je samen sterk als partners en blijf je goed communiceren?

Les 2. De band met je baby. Een goede hechting met je baby begint al in de zwangerschap en werkt door in het hele leven van jullie kind. Wat kun je doen als ouders om een goede hechting te bevorderen en wat zijn hierbij praktische tips?

Les 3. De partnerles. Ook al is je vrouw of vriendin zwanger, voor jou verandert er ook veel. Ook jij moet je voorbereiden op veranderingen in je leven, emoties en keuzes die jullie moeten gaan maken. Er zal dus veel op je af komen. Maar hoe kun je dit een beetje in goede banen leiden, je voorbereiden en vooral ook genieten?

Les 4. Waar kun je bevallen? Je zult waarschijnlijk al hebben gemerkt dat je in je zwangerschap veel keuzes moet maken. Willen jullie borst of flesvoeding geven? ...Wel of geen onderzoeken? ...Maar ook een hele belangrijke vraag: Waar willen jullie bevallen? Het is belangrijk dat de keuze die je maakt goed voelt.

Les 5. Het geboortepan. Bereid je samen goed voor op de komst van jullie baby en leer hoe je een geboortepan schrijft. Wat zijn jullie wensen/ideeën rondom de bevalling en het kraambed. En hoe denken jullie over zaken rondom de hechting met jullie kindje? Dit komt allemaal aan bod in deze les.

Les 6. Baringspijn. Bevallen doet pijn en dat is natuurlijk erg spannend. Maar wat is het nut van baringspijn en hoe kun je het zelf beïnvloeden? Fijn als je weet hoe je lichaam werkt!

Les 7. Pijnbestrijding thuis en in het ziekenhuis. Welke pijnbestrijdingsmethoden zijn er als je thuis bevult of in het ziekenhuis. Fijn om hier al wat vanaf te weten!



Online academie lessen

Les 8. De bevalling; eerste fase. Spannend... Hoe zal je bevalling beginnen? Krijg je eerst weeën of breken de vliezen? Wat is een harde buik en wat gebeurt er tijdens de eerste weeën met jouw baarmoeder?

Les 9. De bevalling; tweede fase. Je bevalling is begonnen en je zit in de actieve fase. Hoe vang je deze weeën op? Welke houdingen kun je aannemen en hoe oefen je met ademen? Met veel oefeningen en 3D animaties ben jij goed voorbereid!

Les 10. De geboorte. Het moment waar je al maanden op wacht.... Je krijgt persdrang....Hoe adem je en hoe ga jij straks persen? De geboorte helemaal uitgelegd met tekst en 3D animaties. Zo weet jij straks alles over wat er in je lijf gebeurt en dat geeft zeker rust!

Les 11. Nageboorte tijdperk. Nadat jullie baby is geboren moet de placenta ook nog geboren worden. Ik vertel je hier alles over, wel zo rustig.... En ook altijd al nieuwsgierig geweest naar de reflexen van jullie baby en wat het lichamelijk onderzoek bij jullie baby inhoudt?

Les 12. Het gouden uur. Het belangrijke eerste uur na de geboorte van jullie baby. Krijg uitleg over huid op huid contact en wat je praktisch kunt doen om de eerste kennismaking met jullie baby vloeiend te laten verlopen.

Les 13. Stuit/keizersnede. Soms verloopt een bevalling niet zoals je graag zou willen. We bespreken de stuitligging; uitwendige versie en welke keuzes je kunt maken. Ook de verschillende keizersnede's komen uitgebreid aan bod. Zo sta je niet voor verassingen mocht je bevalling anders gaan.

Les 14. De kraamtijd. Gefeliciteerd! En dan zijn jullie ouders! Wat kun je in de eerste week verwachten? En waar moet je op letten bij zowel jou als je baby? Een goede voorbereiding geeft in ieder geval rust!

