

Omdat jouw vrouw...

... het grootste gedeelte van de bevalling samen met jou is

Tijdens de bevalling zullen jullie op veel momenten samen zijn. Ben je goed voorbereid, dan herken je de verschillende stadia van de bevalling. Door te vertrouwen op de kracht van je vrouw straal je rust uit. Rust, warmte en vertrouwen zijn onmisbare factoren tijdens jullie bevalling.

... jou als coach nodig heeft, die haar voortdurend zal steunen

Bevallen is al het overbodige loslaten, uit het hoofd gaan en vertrouwen op je oerkracht. Als een vrouw tijdens de bevalling in zichzelf gekeerd is, dan is dit een compliment aan jou: jij zorgt voor de rust en de veilige omgeving. Jij blijft bij haar en helpt haar ontspannen, ook als het moeilijk voor haar is. Tijdens de cursus geven we je tips en leren we je tricks.

... weet dat samen bevallen meer is dan puffen in je eentje

Als je vrouw het even niet meer weet of 't niet meer ziet zitten, ben jij haar steun en toeverlaat. Je helpt haar weer op de rit, bewaakt haar grenzen en kunt voor haar 'vertalen' wat de verloskundige of gynaecoloog met jullie overlegt. Als 't onverwacht anders verloopt is het toch prettig om hier op voorbereid te zijn. En ook tijdens de bevalling luistert ze 't best naar... jou!

Samen Bevallen 

Bevallen? Dat doen we samen!

Samen Bevallen 

Landelijk informatiepunt

info@samenbevallen.nl
06-17778167

Contact met regio

Om direct contact op te nemen met een cursusleidster in jullie eigen regio, kijk op www.samenbevallen.nl

 facebook.com/samenbevallen

 twitter.com/samenbevallen

 pinterest.com/samenbeval/



Omdat jouw partner...

... net zoveel - of nog meer - wil weten als jijzelf

De verloskundige is niet je hele bevalling aanwezig, jullie zullen vooral samen zijn. Door tijdens de cursus alle verschillende fases van het geboorteproces te bespreken weten jullie wat je te wachten staat. Vaak geeft dat al enorm veel rust. We leren je partner om je actief bij te staan.

... gewoon je allerbeste steun en coach is!

Wanneer je als zwangere vrouw ineens minder informatie onthoudt dan voorheen, dan is het fijn om te weten dat je partner dezelfde informatie ontvangt als jij. Daar kun je op vertrouwen en als je 't dan even niet meer weet, dan is je partner er voor je. Die helpt je de weeën de baas te blijven en weet hoe je rugweeën kunt verlichten.

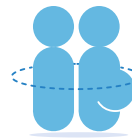
... weet dat puffen belangrijk is, maar dat samen bevallen nog veel meer is

Dat je partner je helpt met ademhalings-technieken (en deze ook zelf beheerst!) is van onschatbare waarde. Maar jullie zullen ook afspraken maken over waar jouw grens ligt, wat jullie wensen zijn en wanneer je partner als spreekbuis voor je op zal treden. Er is maar één persoon die 't best kan inschatten hoe het met jou gaat, en laat dat nou net je partner zijn...!



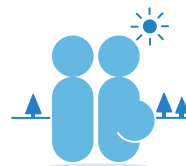
complete cursus

8 bijeenkomsten van 2 uur, waarvan één na de bevalling. Dit is onze meest uitgebreide cursus: veel aandacht voor de zwangerschap en aanstaande geboorte, voldoende ruimte om te oefenen en het stellen van vragen.



privécursus

3 bijeenkomsten van 2 uur, aandacht voor jullie samen: als een groeps cursus moeilijk te plannen is of als jullie gewoon liever met z'n tweeën willen zijn.



weekendcursus

Van vrijdagavond tot zondagmiddag, heerlijk een ontspannen weekendje samen weg én cursus krijgen: ideaal voor stellen die de avondcursus niet kunnen volgen.



minicursus

4 bijeenkomsten van twee uur: korte voorbereiding op de bevalling, alleen de belangrijkste onderwerpen, hoog tempo, geen terugkomavond. Ook geschikt als herhalingscursus.



herhalingscursus

2 tot 4 bijeenkomsten van twee uur: Dit is een opfriscursus voor mensen die al eens bevallen zijn.



english spoken

Samen Bevallen ('Birthing Together') offers you a private English spoken course. We'll help you, and your partner, to prepare for the birth of your baby in an informative and practical way.