

Extra's : Cursussen

### **Voorlichtingsavond over de bevalling 2017**

Elke 1e dinsdagavond van de maand is de voorlichtingsavond in het Slingeland Ziekenhuis te Doetinchem. Nu al sinds januari 2016 geven we onze voorlichting samen met het VSV De Slinge (andere eerste lijnspraktijken, gynaecologen, kraamverzorgenden en lactatiekundigen uit de regio). Hij vindt plaats in het auditorium in het Slingeland Ziekenhuis en bestaat uit een presentatie over het normale verloop van de bevalling en een presentatie over de 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. Kijk voor meer informatie op [www.rijnstate.nl/bevallen](http://www.rijnstate.nl/bevallen)

### **Borstvoedingscursus 2017**

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. Kosten voor deze cursus zijn € 25,- per person, € 35,- met zijn tweeën. Na de cursus krijg je een rekening mee die je direct bij de verzekeraar in kunt dienen.

19.30 - 22.00, locatie 's-Heerenberg

11 januari, 08 maart, 03 mei, 05 juli, 06 september, 08 november

Voor meer informatie kun je kijken op de [website](#) van onze lactatiekundigen:

### **Zwangerschapsgym:**

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

<http://www.vannieuwamerongen.eu/zwanger.php>

Zwanger en fit door Margot Bus en Ushi Geerts, Zevenaar, <http://www.fysio-z.nl/fysiotherapie/zwangerfit/>

Zwangerschapsgym Ketelaar sport te Ulft , tel 0315-631956, [info@ketelaarsport.nl](mailto:info@ketelaarsport.nl)

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

<http://www.oefentherapiemontferland.nl/zwangeren/>

kei-fit, Gendringen

### **Zwangerschapswemmen:**

"Rozengarde" te Doetinchem: [www.rozengarde.nl](http://www.rozengarde.nl)

Zwembad Laco's in 's-Heerenberg: [www.laco.eu/s-heerenberg.html](http://www.laco.eu/s-heerenberg.html)

Zwembad "de Hoevert" in Didam, [www.dehoevert.nl](http://www.dehoevert.nl), 0316-291600

### **Zwangerschapsyoga:**

Wil Martin 0316-524242 (Zevenaar) <http://www.yoga-duiven-zevenaar.nl/>

Judith Reuling, yoga in Didam: <http://www.judith-yoga-shiatsu.nl/> 06-81432170 of [info@judith-yoga-shiatsu.nl](mailto:info@judith-yoga-shiatsu.nl)

Wineke ten Broeke 0314-342749 (Doetinchem) <http://www.wineketenbroeke.nl/>

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

Yoga Centrum Ulft 0315-685324 <http://www.yogacentrumulft.nl/>

Wehl 0314-681858 <http://www.bodyactionwehl.nl/yoga.html>

### **Zwangerschapsmassage:**

Thikai, praktijk voor balans in Stokkum, 06-23620056, [www.thikai.nl](http://www.thikai.nl)

Zwangerschapsmassage Gaanderen, 06-23175248, [www.massagepraktijkmarian.com](http://www.massagepraktijkmarian.com)

### **Haptonomie en Zwangerschapshaptonomie**

Minka de Weerd 0314-345657 (Doetinchem) [www.zwangerschapshaptonomie.com](http://www.zwangerschapshaptonomie.com)

Haptotherapie Doetinchem bij Corina Mateman: [www.haptotherapiedoetinchem.nl](http://www.haptotherapiedoetinchem.nl)

### **HypnoBirthing**

Wonderlijk Baren, Mandy Brummen, Doetinchem en Zevenaar: <https://www.wonderlijkbaren.nl/>

Yvonne Baars 06-38195949 (Rheden) [www.feelintouch.nl](http://www.feelintouch.nl) <http://www.feelintouch.nl/>

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

### **Na de bevalling**

**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. 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 0,5 uur of misschien wel 1 uur lekker doorstappen doet al heel veel. 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 één 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](http://www.nordicwalking.elfringsport.nl) 06-12380327

De cursus "zwanger en fit" bij Cathalijne van Nieuwamerongen

(<http://www.vannieuwamerongen.eu/zwanger.php>) geeft ook gerichte na-gym.

**Babymassage** Vanaf eind augustus 2012 geeft Angela Jansen, kinderverpleegkundige, een cursus babymassage op de locatie in 's-Heerenberg (Emmerikseweg 2). Zij geeft ook cursussen babymassage in Wehl. Voor meer informatie: [www.zorgvooruwbaby.nl](http://www.zorgvooruwbaby.nl) of mail naar:

[babyconsulentangela@kpnplanet.nl](mailto:babyconsulentangela@kpnplanet.nl)

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

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

Angela Jansen, [www.zorgvooruwbaby.nl](http://www.zorgvooruwbaby.nl), Wehl

Alda Huijsmans, [www.thikai.nl](http://www.thikai.nl), Stokkum

Chantal Berens, [www.goocheminbalans.nl](http://www.goocheminbalans.nl), Zevenaar

### **Babyzwemmen**

Babyzwemmen bij Palestra (Landal Stroombroek) in Braamt - Contactpersoon Annemieke Elfring 0314-662564 of 06-12380327: [www.babyzwemmen.elfringsport.nl](http://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](http://www.zorgvooruwbaby.nl) 06-42597402 en soms naar een chiropractor: [www.chiropractie-doetinchem.nl](http://www.chiropractie-doetinchem.nl) 0314-323425 of naar een craniosacraaltherapeut: Nicole Megens van [www.fysiotherapie-sheerenberg.nl](http://www.fysiotherapie-sheerenberg.nl) 06-15271629

Babyconsulente Angela Janssen, [www.zorgvooruwbaby.nl](http://www.zorgvooruwbaby.nl), [babyconsulentangela@kpnplanet.nl](mailto:babyconsulentangela@kpnplanet.nl)  
Chantal Berens, [www.goocheminbalans.nl](http://www.goocheminbalans.nl)

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  
Workshop babygebaren met Marlies Straatsma: [www.iedereengebaart.nl](http://www.iedereengebaart.nl)