

Ik ga relaxed bevallen

Minder pijn | Geen angst | Meer controle en zelfvertrouwen

Wil je een natuurlijke en ontspannen bevalling? Verdiep je dan eens in de cursus RELAXED Bevallen, waarbij gebruik wordt gemaakt van HypnoBirthing en mindfulness technieken.

Als zwangere vrouw kan het zijn dat je het spannend vindt om te bevallen en je afvraagt wat er allemaal bij komt kijken en hoe je om moet gaan met wat je gaat voelen tijdens de weeën. Sommige vrouwen gaan er zelfs automatisch van uit dat bevallen iets engs of heel pijnlijks is. Gelukkig is er tegenwoordig steeds meer aandacht voor een natuurlijke bevalling en kun je ook RELAXED bevallen met HypnoBirthing en Mindfulness.

Wat is HypnoBirthing?

Nee, je wordt niet gehypnotiseerd, maar je leert wel hoe je je lichaam in een heel diepe ontspanning kunt brengen. Zo kun je het geboorteproces positief beïnvloeden. Hoe beter je kunt ontspannen, hoe meer endorfine (een natuurlijk kalmeringsmiddel) je lichaam tijdens de bevalling aanmaakt.

Deze natuurlijke oplossing is 2 keer effectiever dan morfine!! Een ontspannen lichaam is dus heel belangrijk voor een succesvolle bevalling. HypnoBirthing heeft talloze zwangere vrouwen geholpen om op een vredige manier en zonder pijnbestrijding hun kind te baren.

Mindfulness

Tijdens de cursus van Relaxed Bevallen wordt er ook aandacht besteedt aan Mindfulness. Dit sluit mooi aan bij HypnoBirthing. Je leert beter te voelen en accepteren wat er in je lichaam gebeurt tijdens de bevalling en hoe je positief kunt omgaan met een bevalling die anders verloopt dan je had gehoopt. Ook je partner heeft hier veel baat bij!



'If you change the way you view birth, the way you birth will change.'

- Marie F. Mongan



Wat leer ik tijdens de cursus RELAXED bevallen?

- Inzicht krijgen in het natuurlijke proces van de bevalling en hoe je hierin met je lichaam kunt meewerken.
- Hoe je kunt voorkomen dat je onnodig hevige pijn ervaart bij je bevalling.
- Welke ontspanningstechnieken en visualisaties je toe kunt passen om in een diepe staat van ontspanning te komen die bijdraagt aan de aanmaak van endorfinen.
- Een geboortepan te maken, waardoor rekening gehouden wordt met jullie geboortewensen en onnodige interventies kunnen worden voorkomen.
- Stress en angst te reduceren door te leren hoe je met bepaalde speciale omstandigheden kunt omgaan.
- Wat de belangrijke rol van de geboortepartner tijdens de bevalling is en hoe je deze bijzondere ervaring intens met elkaar kunt delen.

Meer informatie

De cursus van Relaxed Bevallen is opgezet door Georgina Kwakye. In 2017 bracht Georgina het boek "Ik ga Relaxed Bevallen" uit waarin je kunt lezen in welke 5 stappen je Relaxed kunt bevallen. Ondertussen zijn er steeds meer docenten die de cursus van Relaxed bevallen in Nederland geven.

Relaxed Bevallen is een informatieve, inspirerende en ontspannen zwangerschapscursus die je samen met je partner kunt doen. Gun jezelf een mooie en natuurlijke bevalling!

Kijk voor meer informatie op
www.doulamanongod.nl of
mail naar info@doulamanongod.nl