

## Pre- en postnatale oefeningen

*Individueel of in groep*



### PRENATALE OEFENINGEN:

Prenatale oefeningen vormen een onmisbare stap tijdens de begeleiding van de zwangerschap. Naast praktische informatie en oefeningen wordt uitgebreid aandacht besteed aan de beleving van de zwangerschap. Aanvullend wordt in de baringslessen concrete informatie verstrekt om en rond de bevalling.

De prenatale oefeningen omvatten:

- algemene conditie
- bekkenbodemspieroefeningen
- oefeningen om rugpijn te vermijden
- verbeteren lichaamshouding
- stretching
- ademhalingsoefeningen
- relaxatie
- perstechnieken
- houdingen tijdens arbeid en bevalling
- bespreking arbeid en bevalling

### Praktisch

Met prenatale oefeningen kan gestart worden vanaf de 24<sup>ste</sup> week van de zwangerschap. Er kan zowel individueel als in groep worden geoefend.

### **Individueel:**

Deze individuele lessen vinden plaats na afspraak.

☎ 03/760 22 44

### POSTNATALE OEFENINGEN:

De zwangerschap en de bevalling lijken al ver achter de rug als u uw kindje vasthoudt en ervan geniet.

Toch herinnert uw lichaam u aan de veranderingen (buik- en bekkenbodemspieren) welke het heeft ondergaan.

Met de postnatale oefeningen wordt er getracht de voornaamste spieren en uw conditie terug op peil te brengen.

De postnatale oefeningen omvatten:

- verstevigen van buik- en bekkenbodemspieren
- verstevigen van bil- en dijspieren
- verstevigen van schouder en rug
- stabilisatie bekken en romp
- algemene houdingscorrectie
- werken aan de algemene conditie

Sportieve kledij is aanbevolen.

### Praktisch

Met postnatale oefeningen kan gestart worden 4 tot 6 weken na de bevalling.

### **Individueel:**

Na afspraak en op medisch voorschrift. Sportieve kleding is aanbevolen.

☎ 03/760 22 44