

Zwanger zijn! Er valt veel te kiezen. Hoe zorg jij dat je jouw beslissingen bewust maakt? Het is immers een tijd die nooit meer terugkomt.

NIEUW!

vanaf
12 juli 2015
online!



zelfbewustzwanger.nl

Zelfbewustzwanger.nl biedt jou GRATIS een online programma met informatieve video's, tools/handvatten/oefeningen. 20 weken lang bieden we jou als zwangere zicht op welke keuzes je kunt maken. We helpen week na week je verder te bouwen aan een krachtig zelfvertrouwen!

Dit programma gaat je helpen om zelfbewust de keuzes te maken die voor jou goed zijn. Opdat je straks terug kunt kijken op deze periode vanuit een gevoel van trots en geluk, tevreden met de keuzes die je hebt gemaakt samen met je partner.

info@zelfbewustzwanger.nl
www.zelfbewustzwanger.nl

[@ZBZwanger](https://twitter.com/ZBZwanger)

[f Zelfbewustzwanger Community](https://www.facebook.com/ZelfbewustzwangerCommunity)

Als jij:

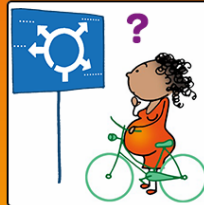
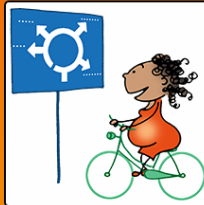
- ♥ weet wat er te kiezen is,
- ♥ de keuzes maakt die voor jou(w) (gezondheid en welzijn) goed zijn,
- ♥ een gevoel van regie ervaart tijdens haar bevalling,

vergroot dat jouw kansen op een optimale bevalling, of dat nou thuis is, in een geboortehuis of in een ziekenhuis.



Het dynamische Zelfbewustzwanger programma biedt jou:

- ♥ Duidelijk overzicht over wat er te kiezen valt in je zwangerschap, bij de bevalling en bij de start van je moederschap.
- ♥ Stap voor stap krijg je meer zelfvertrouwen van waaruit jij de keuzes kan maken die voor jou goed zijn.
- ♥ Ook delen we manieren hoe je jouw veerkracht kan versterken zodat jij de regie houdt ook bij tegenslag.



zelfbewustzwanger.nl

Dit online programma van Zelfbewustzwanger

- ♥ Kun je doen in je eigen tijd. Lekker vanaf de bank of in bed. Je hoeft nergens naartoe, je kunt ze doen waar en met wie je maar wilt.
- ♥ Het programma is uitstekend **samen** te doen met je partner.
- ♥ Lekker **gemakkelijk**: door middel van video's krijg je de informatie op je scherm
- ♥ Het programma is helemaal **afgestemd op de behoeften en wensen van zwangeren**. Er werkten ruim 600 zwangeren aan mee om het perfect te laten aansluiten op de behoeften van zwangeren.
- ♥ Ook werken er verschillende zorgprofessionals uit de gynaecologie, verloskunde, kraamzorg aan mee zodat het **gegarandeerd betrouwbare informatie** is die we met je delen.
- ♥ En het is **GRATIS!!!!**



Herken jij deze angsten en zorgen?

- ♥ Straks kijk ik terug en ben ik teleurgesteld over hoe mijn zwangerschap gegaan is?
- ♥ Straks verlies ik de regie tijdens mijn bevalling en moet ik de gevolgen daarvan onder ogen zien?
- ♥ Hoe verloopt mijn zwangerschap, blijf ik wel gezond? Wat kan ik daaraan zelf doen? En geef ik mijn kind wel de best mogelijke start in mijn buik?
- ♥ Hoe bereid ik me goed voor op de start van mijn moederschap?
- ♥ Hoe betrek ik mijn partner bij de zwangerschap?
- ♥ Hoe voorkom ik dat ik keuzes voorbij laat gaan die wel voor mij belangrijk zijn? Denk bijvoorbeeld aan hoe wil ik dat het verloopt direct nadat de baby geboren is?
- ♥ Wat als ik me veel zorgen maak en pieker? Wat heeft dat voor effect op de baby en hoe kan ik te veel stress voorkomen?
- ♥ Hoe ga ik om met al die meningen van anderen over wat en hoe ik moet leven nu ik zwanger ben? Ik wil zelf bepalen en besluiten wat ik belangrijk vind en welke keuzes ik maak.



Juist dit programma gaat je ondersteunen om met deze twijfels/vragen/zorgen om te gaan. Het versterkt je zelfvertrouwen en je veerkracht. Het zorgt ervoor dat je weet wat er te kiezen is en dat je die keuzes kunt maken die voor jou goed zijn!

Hoe werkt het?

Schrijf je in met jouw voornaam, je emailadres en je uiterekende datum, dan sturen we jou een bevestigingsmail toe. Klik op de link in de mail en dan doe je mee! 20 weken lang sturen we je elke week een nieuwe module. Bekijk de video en onder de video vind je de oefeningen/handvatten/tips.

Maar waarom is het gratis?

We bieden dit programma gratis aan, omdat we het belangrijk vinden dat je niets in de weg zit om gebruik te kunnen maken van dit programma. We willen graag dat we zo veel mogelijk zwangeren kunnen bereiken met dit programma. Onze passie is het versterken van vertrouwen bij zwangeren en hun partners. Opdat zwangeren hun eigen stem gebruiken en een gevoel van regie beleven gedurende deze bijzondere periode in hun leven.

We werken niet met reclame. We delen jouw gegevens ook niet met andere partijen. De kosten van het ontwikkelen van dit programma wordt middels donaties en een speciale crowdfundingcampagne gedekt.

We verwelkomen je graag online! Doe je mee?

Wil je meer informatie, bekijk de website!

Twintig modules!

Het programma is opgebouwd uit wekelijkse modules. Dat geeft je voldoende tijd om de oefeningen te doen en jouw geleerde inzichten toe te passen. Maar ben jij over enkele weken al jouw uitgerekend? Dan kun je er ook voor kiezen om elke dag een nieuwe module in je mailbox te krijgen!

1. Start van het programma. Begin met het eind voor ogen.

Cluster zwangerschap

2. Welke beslissingen kun je maken als het gaat over met welke zorgverleners je samenwerkt /gaat samenwerken?
3. Hoe wil je voor lichaam zorgen: ontspannen, bewegen, voeding.
4. Welke keuzes kun je maken over medische interventies?
5. Gevoelens en gedachten. Wat kan je doen met al die gevoelens en gedachten? Hoe ga je daarmee om?
6. Samen met je partner. Hoe creëer je tijd & ruimte samen?
7. Welke materiële en maatschappelijke beslissingen passen bij jou?
8. Bepaal zelf hoe en wat je aan anderen vertelt.
9. Bepaal hoe je voor je lichaam zorgt: hormonen & seksualiteit.
10. Gevoelens en gedachten, hoe angst om te buigen naar vertrouwen?

Cluster bevalling

11. Je mind voorbereiden op de bevalling
12. Kennis versterkt je eigen regie! Over je lijf, je hormonen.
13. Bepaal jouw ideale omgeving voor jouw bevalling, wie is erbij, wat is daarbij belangrijk?
14. Je lichaam voorbereiden: baringshoudingen, hulpmiddelen.
15. Kies je medische interventies. Wat als het anders loopt.
16. Jouw geboorteplan.

Cluster mama care

17. Zorg voor je lichaam en het herstel na de bevalling.
18. Zorg voor je gedachten en emoties na de bevalling.
19. Communiceren met je omgeving als het kind er is.
20. Weer aan het werk. Hoe houd je balans werk/privé?



Naast de 20 modules staat er voor je klaar:

- ♥ Een bonus-module!, die is nog een verrassing.
- ♥ Een besloten Facebook-community, waar je met andere andere zwangeren kan delen.

Allemaal GRATIS! Is dat niet gaaf?

Wil je meer weten? Kijk op de website!

