



Zaanstreek-Waterland

Persbericht

Zaandam, 20 december 2022

Ontspannen zwanger & voorbereid bevallen

Ben je zwanger? Gefeliciteerd! Misschien is de cursus 'Ontspannen zwanger & voorbereid bevallen' die GGD Zaanstreek-Waterland organiseert in het Goudlokaal in Zaandam iets voor jou? Deze start op woensdag 15 februari 2023 om 19.00 uur.

De cursus bestaat uit tien lessen: zeven lessen vóór de bevalling (waarvan één partnerles) en drie erna (met onder andere een les van een pedagogisch adviseur). De cursus kost € 45,-.

Tijdens je zwangerschap wil je ontspannen zijn. Daarnaast moet je je lijf en spieren ook goed onderhouden tijdens de zwangerschap en als voorbereiding op de bevalling. Je wilt ook weten wat je te wachten staat bij de bevalling en als je baby er is.

In de cursus 'Ontspannen zwanger en voorbereid bevallen' leren we je oefeningen die je zelf tijdens de zwangerschap kunt doen. Verder gaan we uitgebreid in op ontspannen, bekkenbodemspieren, weeën, ademhaling tijdens de bevalling en ouderschap.

Je krijgt tijdens de cursus ter voorbereiding ook informatie over de bevalling. Wat kun je straks doen om de weeën op te vangen? Welke pershouding kun je aannemen? Hoe kun je je ademhaling gebruiken tijdens de bevalling?

Meld je nu aan via: www.cursusbureauzaanstreek.nl

Noot voor de redactie:

Voor vragen omtrent dit persbericht kunt u contact opnemen met Communicatie via communicatie@ggdzw.nl.

GGD Zaanstreek-Waterland
Vurehout 2
1507 EC Zaandam