

# ZWANGERSCHAPS-BEGELEIDING

ter voorbereiding op de  
geboorte van je baby én  
het vierde trimester



## Over deze cursus

Een zwangerschap, bevalling en de periode daarna zijn bijzondere momenten die een goede voorbereiding verdienen. Voor sommige (aanstaande) ouders is een reguliere zwangerschapscursus echter niet voldoende. Misschien ervaar je meer angst of onzekerheid dan gemiddeld, heb je een ingrijpende voorgeschiedenis, psychische kwetsbaarheid of eerdere ervaringen die invloed hebben op hoe je deze zwangerschap beleeft.

Met mijn persoonlijke zwangerschapsbegeleiding bereiden we je stap voor stap voor op de bevalling én het vierde trimester. Naast praktische kennis is er veel aandacht voor jouw mentale welzijn, gevoelens en vertrouwen. De begeleiding wordt volledig afgestemd op jouw wensen, vragen en behoeften, zodat jij met meer rust en vertrouwen deze bijzondere periode tegemoet kunt gaan.

Deze cursus is volledig op maat en biedt alle ruimte voor persoonlijke aandacht. Je kunt deelnemen alleen of samen met je (geboorte)partner.

**INCLUSIEF: Bevalkompas en knuffelkompas!**

## Waarom kiezen voor deze cursus?

- Speciaal voor (aanstaande) ouders die meer nodig hebben dan een standaard zwangerschapscursus.
- Extra aandacht voor angst, onzekerheid, eerdere ervaringen of psychische kwetsbaarheid.
- Persoonlijke begeleiding die volledig aansluit op jouw situatie en tempo.
- Combinatie van praktische voorbereiding op de bevalling en mentale ondersteuning.
- Meer inzicht in wat je nodig hebt om je veilig, gezien en gesteund te voelen.
- Ruimte voor jouw verhaal, vragen en emoties zonder oordeel.

## Kosten

De kosten zijn afhankelijk van het aantal contactmomenten. Daarom werk ik met een uurtarief van €42,50.

Veel ouders kiezen voor minimaal 3 sessies van 2 uur, maar meer of minder is altijd mogelijk. Alles wordt afgestemd op jouw situatie, wensen en behoeften.

Twijfel je of minder begeleiding voldoende is, of juist meer passend? Dan kijken we daar samen naar en stemmen we af wat het beste aansluit.