

BETER CONTACT MET JE BABY

EEN PREVENTIEVE GROEPSTRAINING VOOR OUDERS

EN HUN BABY TOT 12 MAANDEN

Voor wie?

'Beter contact met je baby' is voor ouders (en hun baby tot 12 maanden) die minder goed in hun vel zitten na de geboorte van hun kindje en/of wat onzekerheid ervaren over hun nieuwe ouderrol. Dat kan verschillende oorzaken hebben: een zwangerschap of bevalling die anders liep dan gehoopt, slaapgebrek, een baby die veel huilt, gevoel van eenzaamheid of iemand binnen het gezin die niet lekker in zijn of haar vel zit.

De training

In 6 bijeenkomsten van 1,5 uur leer je onder andere de Shantala babymassage bij jouw baby toe te passen. Deze bijzondere massage zorgt ervoor dat jij en jouw kindje samen kunnen ontspannen en (meer) ruimte krijgen voor fijn contact met elkaar. Tevens kan de massage jouw baby helpen met zijn of haar krampjes of slaapritme.

Ook praat je met andere ouders en kun je hier steun door ervaren. We bespreken de zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Daarnaast staan we stil bij hoe je tijd voor jezelf kan vrijmaken, om hulp kan vragen en op andere manieren goed voor jezelf kan (blijven) zorgen. Je leert dus hoe belangrijk het is om naast jouw baby jezelf ook op nummer 1 te zetten. Als het goed met jou gaat, heb je ook meer energie voor jouw kindje!

**Vragen, een vrijblijvend
(kennismakings)gesprek of
aanmelden? Neem contact met ons
op! Deelname is kosteloos en we
bouwen geen dossier op.**

