

‘Probeer in de zwangerschap al regelmatig momenten van rust en ontspanning in te bouwen.

Een siësta als het kan, een wandelingetje of een gezellige afspraak met een vriendin.

Probeer als zwangere én ook als moeder de lat niet te hoog te leggen. Je hoeft niet perfect te zijn. Goed is goed genoeg.’

Kim: ‘Mijn vriend en ik hebben de afspraak dat we iedere dag minstens 2 uur aandacht voor elkaar hebben zonder een beeldscherm in de buurt. We merken dat dat echt een positief effect heeft op onze relatie: we staan goed met elkaar in contact, weten wat de ander bezighoudt en delen mooie momenten gemakkelijk. Dit willen we vasthouden als ons kindje er is, zodat ook onze kleine leert om goed in contact te staan met mensen om hem heen.’

Oei, ik groei!



Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op oeikgroe.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



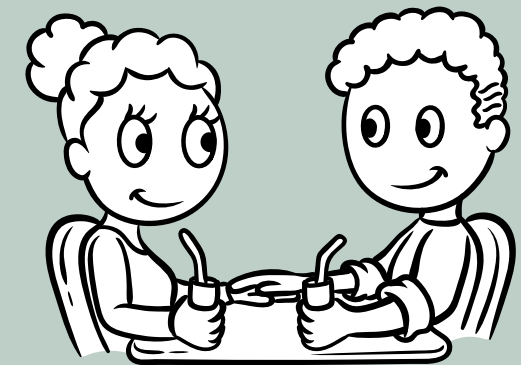
www.oeikgroe.nl



Alles over...

Ontspannen ouderschap

wat | wanneer | tips



Zwanger en ontspannen

Al in de zwangerschap kun je je voorbereiden om een ontspannen ouder te zijn. Ontspannen ouderschap draagt bij aan een ontspannen baby. Of anders gezegd: als jij veel last hebt van spanning of niet goed in je vel zit kan dit invloed op je kindje hebben.

Hoe kun je zorgen dat je een ontspannen zwangerschap doormaakt?

Positieve factoren zijn onder andere:

- **Lichaamsbeweging**
- **Goede voeding en een gezond eetpatroon**
- **Voldoende rust nemen**
- **Goed aanvoelen waar je grenzen liggen en daarnaar luisteren**
- **Je zorgen bespreken**
- **Relativeren**
- **Liefdevolle en respectvolle relaties**
- **Steun van je partner en/of je omgeving**
- **Een gezond seksleven**

Negatieve factoren zijn onder andere:

- **Stress**
- **Angst**
- **Slechte voeding**
- **Roken, alcohol en drugs**
- **Perfectionisme**
- **Te veel in je hoofd zitten**



Welke manieren van ontspannen kunnen je helpen?

Door tijd en aandacht voor jezelf te nemen, leer je meer ontspanning in je leven te brengen. Daarmee bedoelen we niet eindeloos shoppen, maar wel alle vormen van aandacht die zich meer naar binnen richten: gesprekjes met je partner, je vriendin, yoga, of het schrijven in een dagboek.

Super als het jou lukt om je zorgen en spanning los te laten en een positieve mindset op te bouwen! Hierdoor komen er hormonen vrij waardoor je lichaam kan ontspannen en herstellen. Het zal ervoor zorgen dat je beter met veranderingen om kunt gaan, dat je lekker in je vel zit en dat je heerlijk kunt genieten van het leven met een baby.

Mediteren, mooie muziek en af en toe gewoon voor je uit staren kunnen je natuurlijk ook ondersteunen in het proces om je zo goed en ontspannen mogelijk te voelen! Ga ook lekker naar buiten en beweeg!

Oud zeer

Het is normaal dat je in de periode rondom zwanger worden en zijn af en toe angst en onzekerheid tegenkomt. Meestal lukt het wel om daar je weg in te vinden. Als de angst maakt dat je niet goed kan genieten is het goed om het aandacht te geven. Kom je er zelf of met je omgeving niet uit, maak dan een afspraak bij je huisarts, een psycholoog of een coach. Sommige coaches zijn gespecialiseerd in het helpen oplossen van onverwerkt verdriet of nare ervaringen. Hoe fijn zou het zijn als je je moeilijkheden zo veel mogelijk opgelost hebt zodat je ontspannen van je zwanger- en moederschap kunt genieten.

Ontspannen baby

De belangrijkste levensbehoeften van een baby zijn slapen, voeding en aanraking.

Voor slapen en voeding wordt vaak wel gezorgd. Na de geboorte is het heel goed om je kindje veel huid-op-huidcontact te geven. Doordat jouw huid met die van de baby in contact is, voelt de baby zich ontspannen en dit draagt bij aan een mooie hechting tussen ouder en kind. Ook is het belangrijk om je baby veel aan te raken door lekker te knuffelen, te aaien en te masseren. Het brein en het lichaam van je baby kunnen zich beter ontwikkelen als de huid veel aangeraakt wordt.

Als je zelf ontspannen bent en vol vertrouwen, voelt je baby zich veilig. Je baby kan zich beter ontspannen en dat is nodig voor een goede ontwikkeling.

Om bij te dragen aan een mooi en ontspannen contact met je baby kun je je verdiepen in:

- **Babymassage**
- **Babytaal**
- **Babygebaren**
- **Babymuziek**
- **Liefdevol verzorgen**
- **Draagzak of -doek**