



eaux de vie



zwanger

OSTEOPATHIE & ZWANGERSCHAP

de mens als geheel

MANUELE GENEESWIJZE

Osteopathie is een manuele geneeswijze die de mens bekijkt als geheel. In de osteopathie werken we vooral met het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Ook bij zwangerschap en bevalling worden dezelfde principes gehanteerd.

Tijdens de zwangerschap wordt het lichaam van de vrouw behoorlijk uitgedaagd en dan kunnen er klachten naar voor komen op drie systemen.

Pariëtaal systeem [bewegingsapparaat]

Visceraal systeem [organen]

Craniosacraal systeem [schedel, membranen, dura, sacrum]

Deze drie systemen hebben een onderliggende interactie.

Een stoornis in één van die drie systemen kan klachten geven in de andere systemen. Dit is een osteopatische dysfunctie.

De meeste veranderingen tijdens de zwangerschap gebeuren in het bekken door de groei van de foetus in de baarmoeder. Via de ligamentuur rond de baarmoeder heeft dat vaak gevolgen naar het bekken wat pijn kan geven. Ook gaat het hele proces steeds meer ruimte innemen in de buik wat gevolgen heeft voor de darmen, de maag, de blaas, het middenrif, de ribben...

Iets verder in de zwangerschap gaat ook de statiek van de vrouw veranderen en het lichaam moet daar kunnen op compenseren. Reeds aanwezig mobiliteitsverlies kan op het einde van een zwangerschap ook klachten geven bv. ter hoogte van nek en schouders, lage rug, achillespezen...

WANNEER IS OSTEOPATHIE AANGeweZEN TIJDENS EEN ZWANGERSCHAP?

Als een klacht samenhangt met bewegingsverlies in die drie systemen en de behandeling wordt gegeven om optimale voorwaarden te scheppen om de rest van de zwangerschap in de meest comfortabele omstandigheden te kunnen bewegen.

Een osteopatische behandeling bestaat uit zachte mobiliserende technieken, drainagetechnieken en technieken ten voordele van het neuro-, hormonaal- en immuunsysteem om specifiek hier het systeem te stimuleren zelf te herstellen.

Osteopathie kan in een zwangerschap ook preventief aangewend worden. Wij zien dit in de praktijk als voorbereiding naar de bevalling zelf. We gaan dan via normaliseren van onderlinge beweeglijkheid van bekken en buikorganen, tonusnormalisatie van middenrif en bekkenbodem, herstellen van de beweeglijkheid van de gewrichten van het bekken als het ware de weg vrijmaken een bevalling zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen.



INDICATIES VOOR OSTEOPATISCHE BEHANDELING

Lage rugpijn en
bekkenklachten / ischialgieën
Misselijkheid
Obstipatie
Onrustige/gezwellen benen
Hoofdpijn
Vermoeidheid
Urineverlies/stressincontinentie

ANNIEK VAN TONGEL [OSTEOPAAT]
T 016 756 01 00 | INFO@AVT-OSTEO.NL

HAPTONOMISCHE ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

CONTACT

Een liefdevolle hand, die met aandacht en warmte de buik van de moeder aanraakt, biedt een gevoel van veiligheid.

In uitnodigende handen zal een kind zich nestelen en zich vertrouwd en welkom voelen.

Deze aanraking is een bevestiging van het kind: het is goed dat jij er bent, wij zijn er voor jou! Dit is een begin van hechting.

DE ZWANGERE VROUW

Je leert omgaan met last en pijn, zeker wanneer het kind steeds meer ruimte gaat innemen.

Door het kind in het midden van je lijf te dragen, voelt je kind zich prettig en heb je zelf minder hinder van lichamelijke klachten zoals bekkenklachten, harde buiken, rugklachten, kortademigheid enz.

SAMEN

Door de partner vroegtijdig bij de zwangerschap te betrekken, wordt de zwangerschap meer door beide ouders beleefd.

Als de ouders samen hun kind voelen reageren, is de verwondering en ontroering meestal van hun gezicht af te lezen. Door je tijdens de zwangerschap gezamenlijk voor te bereiden, zal je partner je bij de bevalling beter kunnen coachen en ondersteunen.



BEVALLING EN GEBOORTE

Aanrakend kun je samen ontdekken hoe je om kunt gaan met de pijn. Door je niet te verzetten kun je de pijn dragen. Tijdens de begeleiding ervaar je hoe je weeën op kunt vangen en welke houdingen het beste bij jullie passen tijdens het baringsproces. Je leert om op je lichaam en gevoel te vertrouwen en in verbinding te blijven met je partner en jullie kind. Samen bereid je je voor op een zo natuurlijk mogelijk verloop van bevalling en geboorte. Daarbij is ook aandacht voor eventuele onverwachte gebeurtenissen.

NA DE GEBOORTE

- Hoe hebben jullie de bevalling beleefd en hoe ervaren jullie het leven met jullie kind?
- Er is opnieuw aandacht voor het aanraken en dragen van jullie kind, waarin het contact wezenlijk is en het de onderlinge band bevestigt.

PRAKTISCHE ZAKEN.

- De individuele begeleiding kan rond de 20ste week beginnen als de bewegingen van het kind voelbaar zijn.
- De individuele begeleiding aan een zwangere vrouw en haar partner bestaat vaak uit 5 bijeenkomsten. Een bijeenkomst duurt drie kwartier à een uur. Afhankelijk van de behoefte van de ouders en de werkwijze van de begeleider kan het aantal begeleidingen uitgebreid worden.

VOOR WIE

- Voor echtparen die vanaf een vroeg begin van de zwangerschap op een affectieve manier contact willen maken met elkaar en met hun kind.
- Als de zwangerschap gepaard gaat met verdriet.
- Als angst de zwangerschap overheerst.

MARGARET STEEMAN [GZ-HAPTOTHERAPEUT]
T 016 840 71 35 | INFO@HAPTOTHERAPIE-MOERDIJK.NL

GEZOND ETEN EN DRINKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Gezond eten en drinken tijdens de zwangerschap is het eerste cadeautje dat je aan je kindje geven kan. Door het kiezen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamines en mineralen krijgt jouw kindje een grotere kans om zich op een gezonde manier te ontwikkelen. Het vinden van de juiste balans in je eetpatroon kan lastig zijn en roept soms vragen op.

VRAGEN BIJ EEN ZWANGERSCHAPSWENS

- Hoe kan ik de kans op natuurlijk zwanger worden met voeding vergroten?
- Wat eet en drink ik het beste bij PCOS?
- Wat is de invloed van supplementen?
- Welke invloed heeft de leefstijl van de vader?

VRAGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- Ik ben gewend om weinig koolhydraten te eten (brood, aardappel, rijst of pasta), moet ik dit vermeerderen nu ik zwanger ben?
- Welke supplementen heb ik nodig?
- Hoe voorkom ik een ijzertekort?
- Is alcohol geheel verboden?
- Mag ik honing, lever of harde kaas eten?
- Hoeveel koffie is oké?
- Kan ik vegetarisch blijven eten?
- Helpt gember bij zwangschapsmisselijkheid?
- Hoe zorg ik dat ik voldoende, maar niet te veel, aankom in gewicht?
- Zijn zoetstoffen veilig te gebruiken?
- Ik heb zwangschapsdiabetes, wat nu?

VRAGEN NA DE GEBOORTE

- Wat eet en drink ik het beste bij borstvoeding?
- Kan ik de kans op allergieën bij mijn baby verkleinen?
- Hoe kom ik weer op mijn gewicht van voor de zwangschap?
- Hoe zorg ik als moeder voor een 'gezond gezin'?

EN WAT IS UW VRAAG?

De diëtiste geeft u graag tips en antwoorden tijdens een persoonlijk consult. Samen met de diëtiste zal er tevens uitgebreid gekeken worden naar uw huidige eet- en drinkgewoonten om een persoonlijk advies te kunnen bieden.

PRAKTISCHE ZAKEN

In de regel bestaat de begeleiding uit 2 consulten; het intakeconsult duurt tussen de 45-60 minuten, het vervolgconsult 30 minuten. De kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering.

VOOR WIE

Voor echtparen met vragen over voeding rondom de zwangerschap. Voor zwangere vrouwen die vermoedelijk te veel of te weinig aankomen in gewicht tijdens de zwangerschap.



RACHEL DE MEIJER – VAN EGERAAT [DIËTISTE]
T 06 575 772 24 | INFO@DIËTISTENPRAKTIJK-PIT.NL

LYMFEDRAINAGE BIJ ZWANGERSCHAP

MANUELE LYMFEDRAINAGE

Manuele lymfedrainage is een techniek die in 1930 door dokter Emiel Vodder op punt is gesteld. Het werkt zeer zacht, maar heel specifiek in op de oppervlakkige lymfecapillairen (lymfehaarvaatjes) die zo gestimuleerd worden om het overtollige vocht en afvalstoffen af te voeren via het lymfestelsel.

LYMFESYSTEEM

Ook het lymfesysteem speelt een belangrijke rol bij de huishouding van vocht en eiwitten in het lichaam. Onder normale omstandigheden functioneert het lymfesysteem onopgemerkt.

Maar als er een blokkade in de lymfestroom van arm of been ontstaat, neemt de hoeveelheid vocht (weefsel vloeistof) toe en zwelt het betrokken lidmaat ten gevolge van eiwit- en vochtophoping in het weefsel.

MASSAGETECHNIEK

Het lymfestelsel is een aanvullend tweede afvoersysteem dat naast de bloedsomloop helpt om overtollig vocht, afvalstoffen, lichaamsvreemde elementen zoals bacteriën, gifstoffen enz. sneller te verwijderen. Het lymfestelsel heeft geen pomp zoals het hart en vloeit dus zeer traag. Met deze massagetechniek versnel en stimuleer je het stelsel zodat het vocht in ons lichaam sneller vernieuwd wordt.

UIT WAT BESTAAN DEZE LYMFELASTEN?

- eiwitmoleculen *[te groot om terug gefilterd te worden in de venen]*
- witte bloedlichaampjes
- rode bloedlichaampjes die de bloedbaan verlaten hebben *[door ziekte of trauma]*
- lymfocyten, enzymen, hormonen, vitaminen, bacteriën, enz...



KLACHTEN & WERKING

DE BENEN

Vaak voorkomende klachten tijdens de zwangerschap zijn vermoeide of gevoelige benen, pijn, een onrustig gevoel, tintelingen, 'volstromen' dikke voeten en benen en soms krampen. Het bloed in de benen moet tegen de zwaartekracht in omhoog gepompt worden. In de aderen zitten kleppen die voorkomen dat het bloed terug stroomt. Vaak ontstaan spataderen tijdens de zwangerschap. Dat komt doordat er bij zwangere vrouwen ongeveer 2 liter bloed extra circuleert. Tegelijkertijd zijn onder invloed van zwangerschapshormonen de aderwanden minder stevig. Hierdoor kan de aderwand gemakkelijk uitzetten. De klachten blijven soms na de zwangerschap bestaan en worden tijdens iedere nieuwe zwangerschap duidelijker. Dus is het raadzaam dit bij iedere zwangerschap bij te houden.

WERKING

Lymfedrainage werkt met zachte huidraaiingen en verschuivingen met druk- en ontspanningsfase, zodat de lymfe in het lymfevatje kan opgenomen worden en verder gevoerd naar de grotere lymfevaten om uiteindelijk terug in het hart en bloedsomloop uit te monden.

DE THERAPIE BESTAAT UIT 3 ONDERDELEN.

Het belangrijkste is de massage, die erop gericht is de druk te verminderen, lymfevocht af te voeren en klachten te verminderen. Ook wordt met de massage de conditie van de aderwand en de huid verbeterd. Daarnaast worden oefeningen en leefregels doorgesproken. Voor een optimaal resultaat van de therapie is het belangrijk dat de patiënt de oefeningen dagelijks uitvoert en zich aan de leefregels houdt.

ISANNE URBANSKI HILTE [LYMFEDRAINAGETHERAPIE]
T 0651 64 65 73 | INFO@PRAKTIJKTHOLEN.NL



 kids & moms fashion
little pebbles.com

EAUX DE VIE

paramedisch centrum

INLOOP SPREEKUR

Is een mogelijkheid voor cliënten om geheel vrijblijvend uitleg te komen vragen of we met het centrum een oplossing kunnen bieden voor hun problemen. Kosteloos & vrijblijvend.

TELEFONISCH SPREEKUR

Iedere oneven week op woensdag namiddag van 14u tot 18u.

THUISBEZOEK

Elke dinsdag van 20u tot 22u.

T 0167 56 01 00

INHOUD

ANNIEK VAN TONGEL 2-3

[OSTEOPTAHIE]

MARGARET STEEMAN 4-5

[GZ-HAPTO THERAPEUT]

RACHEL DE MEIJER 6-7

- VAN EGERAAT [DIËTISTE]

ISANNE URBANSKI HILTE 8-9

[LYMFEDRAINAGETHERAPIE]

WWW.PMC-EAUXDEVIE.NL

eaux de vie



PARAMEDISCH CENTRUM

Kaaistraat 71

4561 BM Steenbergen

T 016 756 01 00

info@pmc-eauxdevie.nl

www.pmc-eauxdevie.nl