

campus Rumst

Pre- en postnatale kine



Je bent zwanger... Van harte gefeliciteerd! Ongetwijfeld heb je veel vragen over de zwangerschap, prenatale opvolging, de bevalling en allerlei praktische zaken.

Hoe kan je de bevalling vlotter laten verlopen? Hoe moet je je bekkenbodempier juist aanspannen en ontspannen? Wat is een juiste perstechniek? Hoe krijg je dat buikje achteraf weer weg? ...

Een antwoord op deze vragen kan je vinden bij ons team van kinesitherapeuten. Zij zullen er voor zorgen dat jij en jouw partner optimaal voorbereid zijn en ze helpen je om jouw zwangerschap en bevalling zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Wat mag je verwachten tijdens deze prenatale lessen?

- algemene informatie rond de zwangerschap en bevalling
- aanleren van bekkenbodempieroefeningen
- aanleren van houdingen om weeën op te vangen
- aanleren van ademhalingstechnieken om weeën op te vangen
- aanleren van de juiste perstechniek en -houding om de bevalling vlot te laten verlopen

Een ideale voorbereiding voor jouw bevalling: prenatale oefeningen

- Start?** Bij voorkeur vanaf 30 weken zwangerschap, maar later kan ook.
- Hoe?** Maak tijdig een afspraak via het telefoonnummer 03 880 90 65 (in de voormiddag).
Op de dag van de les schrijf je je in aan de balie in de inkomhal.
- Kostprijs?** Volgens de normale honoraria en terugbetaling van de mutualiteit. Een voorschrift van jouw huisarts of gynaecoloog is noodzakelijk.

Indien je niet kan komen, vragen wij jou om ons in de voormiddag telefonisch te verwittigen via het telefoonnummer 03 880 90 65.

En dan is jouw baby'tje er... Wat met postnatale oefeningen?

Start? Ongeveer 6 weken na jouw bevalling ga je op controle bij de gynaecoloog en kan je starten met postnatale oefeningen.

Wat? Postnatale kinesitherapie bestaat onder andere uit:

- het versterken van de bekkenbodemspieren
- het aanleren van buikspieroefeningen
- het verbeteren van jouw algemene conditie
- ...

Kostprijs? Volgens de normale honoraria en terugbetaling van de mutualiteit. Een voor schrift van jouw huisarts of gynaecoloog is noodzakelijk.

Wens je meer informatie?

Informeer bij een van onze kinesitherapeuten tijdens de prenatale lessen of contacteer ons telefonisch via 03 880 90 65 (in de voormiddag). Zij zijn er om jou te helpen!



Wij wensen jou een
aangenaam verblijf
en een wolk van een baby toe!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11 (algemeen)
03 880 91 90 (afspraken)

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50120615

versie: 05.06.2019

foto's & illustraties: Adobestock

eigenaar: Karolien Van den Bossche, ergotherapeut

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatie

