

Materniteit

Pre- en postnatale kine







Pre- en postnatale begeleiding

Pre- en postnatale sessies worden door een ervaren kinesiste aangeboden om aanstaande mama's voor, tijdens en na de zwangerschap zo optimaal mogelijk te begeleiden.

Prenatale begeleiding

De prenatale begeleiding bestaat uit 2 lessen.



LES 1:

- aanleren van houdingen
- ademhalingstechniek
- relaxatie
- tips

Deze les is bedoeld om de weeën zo aangenaam mogelijk op te vangen en de ontsluiting zo vlot mogelijk te laten verlopen.



LES 2:

Aanleren perstechniek.

Deze les is bedoeld om een vlotte bevalling mogelijk te maken.

Deze sessies worden overdag en op individuele basis gegeven. Uiteraard zijn **partners van harte welkom!**



Postnatale begeleiding

Na een 6-tal weken kan je starten met postnatale therapie.

Deze bestaat uit:

- een korte opwarming
- revalidatie van spieren rond de bekkengordel (buik-, bekkenbodem-, heup- en rugspieren) die zowel op kracht, soepelheid en stabiliteit worden getraind.

7 sessies.

1 tot 2 maal per week.

Deze sessies worden overdag en op individuele basis gegeven.



Inschrijvingen en info

Nathalie Van Coillie (kinesitherapeut)

03 860 38 56 (op maandag, woensdag en vrijdag tijdens de kantooruren)

Wat heb je nodig om te kunnen starten?

- een voorschrift van de gynaecoloog of huisarts
- een kinenummer (vraag dit bij het onthaal in de inkomhal van het ziekenhuis)
- Een afspraak (zie telefoonnummer hierboven).

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

ref.: 50006158 (B)

versie: 19/12/2022

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Marijke D'Hanens, hoofdvroedvrouw

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

