



BROCHURE
2025

DRAAG EN BAAR
BEWUST
verdiepingsmiddagen

DRAAG EN BAAR BEWUST

Tijdens de zwangerschap en geboorte neemt je baby diepgaande indrukken (imprints) op, die de basis leggen voor zijn of haar verdere ontwikkeling en hechting. Deze imprints komen later terug in gedrag, emoties en overtuigingen.

Wat als jij, met deze kennis, bewust je kindje kunt dragen en baren?

Dit is precies waarom wij het preventieve programma “Draag en Baar Bewust” hebben ontwikkeld.

Wij begeleiden jou als moeder om, vanuit de ogen van je baby, te begrijpen hoe hij deze periode ervaart. Hoe beleeft hij de zwangerschap en geboorte? En hoe kun jij als moeder zorgen voor een zachte landing en een veilige hechting?

Met deze inzichten kun je met vertrouwen en bewustzijn keuzes maken die de eerste indrukken van je baby verzachten en zo de basis leggen voor een gezonde en veilige relatie.

Onze aanpak combineert geboortepsychologie met inzichten over hechting en de kracht van jouw intuïtie. Dit programma biedt je kennis, handvatten en tools om zowel jezelf als je baby te ondersteunen tijdens deze bijzondere reis.



BEN JIJ?

Een (aanstaande) moeder die...

Voelt dat je het anders wilt doen? Sta je bewust stil bij de impact van zwangerschap en geboorte op je baby? Wil je begrijpen hoe je vanaf het allereerste moment een veilige, liefdevolle basis kunt creëren?

Wil jij...

- Leren hoe je jouw baby, al in de buik, een gevoel van veiligheid en geborgenheid geeft?
- Begrijpen hoe jouw emoties, stress en ervaringen een imprint achterlaten en hoe je deze kunt verzachten?
- Weten hoe jij een bewuste en liefdevolle start kunt maken, afgestemd op de instinctieve behoeften van je baby?

Ben je nieuwsgierig naar...

- Hoe jouw baby de zwangerschap en geboorte ervaart?
- Hoe jij zijn signalen en lichaamstaal na de geboorte kunt herkennen en begrijpen?
- Hoe je, zelfs na een intense of medische geboorte-ervaring, jouw baby optimaal kunt ondersteunen?

Verlang je naar...

- Een diepe verbinding met je baby, nog vóór de geboorte?
- Het vertrouwen dat je jouw kindje liefdevol kunt begeleiden, ongeacht de omstandigheden?
- Een zachte landing voor je baby, waarin hij zich veilig, ontspannen en welkom voelt?

En wil je vooral...

Je kindje een liefdevolle, verbonden start geven, waarin hij zich veilig kan hechten en open de wereld in kan stappen? Dan is Draag & Baar Bewust voor jou.

In dit programma leer je hoe jij, vanuit bewustzijn en vertrouwen, de eerste reis van je baby kunt begeleiden. Want hoe jij draagt en baart, maakt het verschil.

WIST JE DAT..

Elke geboorte een unieke en intense ervaring is, zowel voor jou als voor je baby? Zelfs wanneer het liefdevol en verbonden verloopt, is het een overweldigend proces voor je kleintje.

Jouw emoties tijdens de zwangerschap en geboorte van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van je baby? Stress en angst kunnen onbewust worden doorgegeven, maar door bewustwording creëer je een veilige basis.

Je baby tijdens de geboorte dezelfde intense gevoelens ervaart als jij?

Je als moeder alle middelen hebt om de geboorte op jouw manier te beleven, met steun van je omgeving en technieken zoals spinning babies en hypnobirthing, terwijl je baby deze intense ervaring helemaal alleen doormaakt?

Jouw liefdevolle aanwezigheid het verschil maakt tijdens de bevalling?

Dat je baby zonder woorden veel signalen geeft over zijn behoeften, en dat je kunt leren deze signalen te begrijpen en erop in te spelen?



MET ONZE METHODIEK..



Geven we inzicht in hoe je eigen geboorteverhaal je kan beïnvloeden tijdens de geboorte van je baby.

Helpen we jou de band met je baby te versterken, ongeacht de omstandigheden.

Leren we je om bewust om te gaan met jouw emoties.

Geven we je tools om je baby tijdens het geboorteproces te begeleiden.

Leggen we de basis voor een goede hechting voor je baby.

Leer je de eerste signalen herkennen van de behoefte die je baby heeft na de geboorte

Inhoud van Draag en Baar Bewust

Tijdens twee intieme verdiepingsmiddagen nemen we je mee in de belevingswereld van je baby. .



Bij Draag en Baar Bewust begeleiden we je door een bijzondere reis: van zwangerschap naar geboorte en de eerste waardevolle maanden daarna. In onze bijeenkomsten leer je hoe je je baby bewust kunt ondersteunen in deze overgang, met praktische inzichten, tools en persoonlijke begeleiding. We bieden een holistische benadering waarin jij, als moeder, centraal staat en je leert je intuïtie te gebruiken om je keuzes te maken.

we hebben interactieve middagen met:

- Verdieping in de geboortepsychologie, hechting en de invloed van jouw eigen geboorteverhaal.
- Praktische oefeningen, meditatie & visualisaties – verbind je met je baby en versterk jullie band al vóór de geboorte.
- Persoonlijke begeleiding – we kijken samen naar wat bij jou past, zodat je met vertrouwen bewuste keuzes kunt maken.

Op de volgende pagina's gaan we dieper in op de onderwerpen en thema's die centraal staan. We vertellen hoe ze jou helpen om bewuster om te gaan met je zwangerschap, de geboorte en de eerste momenten met je baby. Zo maak je deze periode nog specialer en betekenisvoller.

DRAAG & BAAR IMPRINT

Alles wat jij voelt en ervaart, voelt je baby ook. Dit heeft invloed op zijn breinontwikkeling, stressregulatie en latere emotionele balans. Wij laten je zien hoe je bewust omgaat met emoties en een veilige, liefdevolle basis legt voor je kindje.

Of je nu piekert over de gezondheid van je baby, de bevalling spannend vindt, of gestrest bent door een volle agenda, slaaptekort, werkdruk of andere veranderingen – je lichaam reageert daarop. Alles wat jij voelt, voelt je baby ook, en dat heeft invloed op zijn breinontwikkeling.

Dit komt doordat stresshormonen zoals cortisol via de placenta en navelstreng bij je baby terechtkomen. Wanneer je gespannen bent, bereidt het lichaam van je baby zich voor op een wereld waarin alertheid en stress een rol spelen. Dit kan later invloed hebben op zijn gevoeligheid voor prikkels, huilgedrag en emotionele balans. Maar als jij ontspanning en rust ervaart, krijgt je baby het signaal dat de wereld veilig is.

Stress hoort bij het leven, maar hoe je ermee omgaat, maakt het verschil. We laten je zien hoe je bewust omgaat met je eigen gevoelens en hoe je je baby daarbij ondersteunt.

Daarnaast is het waardevol om samen met andere moeders te delen, te leren en te groeien. Elke moeder ervaart spanning en onzekerheid – je bent niet alleen. Door hier bewust mee om te gaan, maak je een positieve impact op zowel jezelf als je baby.



JOUW GEBOORTE IN BEELD

Wist je dat jouw eigen geboorte-ervaring invloed heeft op hoe jij je baby draagt en baart?



Wat veel mensen niet weten, is dat jouw eigen geboorteverhaal nog steeds in je lichaam is opgeslagen. Je kunt er misschien niet bewust bij, maar je lichaam herinnert zich hoe jij geboren bent. Tijdens je zwangerschap en bevalling kunnen deze oude ervaringen onbewust weer naar boven komen en invloed hebben op hoe je je voelt.

Stel je voor: was jouw eigen geboorte in een ziekenhuis, met spoed en veel alarmbellen? Dan kan het zijn dat je, zodra je zelf in een ziekenhuis komt om te bevallen, ineens spanning voelt zonder dat je precies weet waarom. De geluiden, de piepjes van apparatuur – je lichaam herkent dit als een situatie waarin het toen in ‘noodstand’ ging. Deze spanning kan het geboorteproces remmen en ook doorgegeven worden aan je kindje, wat invloed kan hebben op de geboorte-ervaring voor jullie beiden.

Daarom is het zo waardevol om stil te staan bij hoe jouw eigen zwangerschap en geboorte zijn verlopen. Hoe heeft jouw moeder haar zwangerschap en geboorte ervaren? Was er stress, verdriet of juist ontspanning en vertrouwen? Door ruimte te nemen om hierbij stil te staan, kun je deze patronen herkennen en doorbreken, zodat je je eigen weg kunt kiezen in deze bijzondere periode.

CONTACT MAKEN MET JE BABY

Door middel van oefeningen richten we ons op prenatale communicatie en het versterken van de emotionele band met je baby. Je creëert liefdevolle verbinding en begrip, nog vóór de geboorte

Gedurende beide middagen staat de verbinding met je baby centraal. Door middel van oefeningen en meditatie leer je écht contact maken en de band met je kindje te verdiepen. Stel je voor hoe het voor je baby is om in jouw buik te zitten. Wat ervaart hij daar? Wat heeft hij nodig om zich veilig en geliefd te voelen? Je leert deze vragen te beantwoorden door bewust te luisteren naar je lichaam en je gevoelens.

Je leert hoe je je baby kunt geruststellen door momenten van rust, liefdevolle woorden of rustig ademen. Hij voelt jouw energie, rust en liefde, wat helpt om hem een gevoel van veiligheid en vertrouwen te geven, zodat hij zich geborgen en welkom voelt in jouw wereld.

Wanneer je bewust in verbinding staat met je baby, leer je zijn signalen beter te begrijpen. Het kan zijn dat je je baby aanvoelt wanneer hij rustig is, of juist wanneer hij behoefte heeft aan meer rust of comfort. Dit geeft je niet alleen vertrouwen in je eigen intuïtie, maar versterkt ook de relatie tussen jullie twee, wat cruciaal is voor een liefdevolle en veilige start. Door deze momenten van verbinding, creëer je een fundament voor je kindje om zich vanaf de eerste dag geborgen te voelen.



GEBOORTE DOOR DE OGEN VAN JE BABY

We verkennen de behoeften van je baby tijdens de geboorte, zodat je hem kunt ondersteunen en hem de veiligheid biedt die hij nodig heeft, ongeacht de situatie.



Je baby heeft tijdens de geboorte instinctieve behoeften. Hoewel je baby nog klein is, weet hij precies hoe hij geboren wil worden en wat hij nodig heeft om zich veilig te voelen. Wat heeft jouw baby van jou nodig tijdens de geboortereis? Welke emoties en ervaringen zal hij doormaken, en hoe kun jij hem het beste ondersteunen, ongeacht de omstandigheden?

We nemen je mee door elke fase van de geboorte, maar dan vanuit het perspectief van je baby. Je leert hoe het voelt om geboren te worden en wat je baby nodig heeft om zich veilig en geborgen te voelen in deze intense ervaring. Soms verloopt een geboorte anders dan verwacht en is medische ondersteuning nodig, zoals een inleiding, keizersnede of vacuümverlossing. Dit kan invloed hebben op zowel jou als je baby. Hoe zorg je ervoor dat je kindje zich ook in deze situaties veilig voelt? Wij nemen je mee in hoe je je baby kunt ondersteunen, hoe je de impact van interventies kunt verzachten en hoe je de verbinding behoudt – wat er ook gebeurt. Zo ben je voorbereid op verschillende scenario's en kun je met vertrouwen je baby begeleiden, welke weg de geboorte ook neemt.

Met deze inzichten en handvatten kun je bewust aanwezig zijn tijdens de geboorte, afgestemd op wat jouw baby nodig heeft. Je leert hoe je je baby kunt helpen om rustig en veilig door de geboorte te navigeren, wat de situatie ook is. Zo leg je een solide basis voor een zachte landing in zijn nieuwe leven.

GEBOORTE EN HECHTINGSPLAN

Met een geboorte- en hechtingsplan combineer je jouw wensen met de natuurlijke behoeften van je baby. Door bewust in te spelen op deze behoeften, creëer je een liefdevolle en ondersteunende omgeving die zowel jou als je baby ten goede komt.

Met een geboortepan kijk je naar jouw wensen rondom de geboorte: hoe wil je bijvoorbeeld benaderd worden? Wil je dat ontsluiting gemeten wordt? Wat heb je nodig om je veilig en ondersteund te voelen? Maar naast jouw wensen heeft je baby ook behoeften, zowel tijdens als direct na de geboorte. Daarom besteden we ook aandacht aan het hechtingsplan.

De overgang van de veilige, warme baarmoeder naar de buitenwereld is groot, en je baby heeft instinctieve behoeften zoals continu huid-op-huidcontact, een rustige en vertrouwde omgeving en een zachte benadering. Dit plan helpt je om bewust keuzes te maken die deze behoeften respecteren, zodat je baby zich vanaf het eerste moment veilig en geborgen voelt.

Door beide plannen te combineren, stem je jouw wensen af op de natuurlijke behoeften van je baby. Tijdens de bijeenkomsten leer je hoe je een plan opstelt dat niet alleen aansluit bij jouw voorkeuren, maar ook bij wat je baby nodig heeft voor een zachte en liefdevolle start. Daarnaast bespreken we hoe je flexibel kunt omgaan met onverwachte situaties, terwijl je toch blijft inspelen op wat je baby nodig heeft.

Zo leg je de basis voor een veilige, liefdevolle start waarin jullie beiden gehoord en gezien worden.



HET EERSTE GOUDEN UUR

De eerste momenten na de geboorte vormen de basis voor een veilige hechting en een liefdevolle start. Je baby maakt een enorme overgang van de geborgenheid in de baarmoeder naar de buitenwereld. Dit uur is een kostbare tijd waarin je baby zich instinctief richt op contact, warmte en voeding.



Direct na de geboorte wil je baby niets liever dan huid-op-huid bij jou liggen. Dit eerste contact biedt troost en helpt je baby rustig te wennen. In deze periode volgen pasgeborenen van nature negen instinctieve stappen, zoals het kruipen naar de borst en het zoeken naar voeding. Deze stappen ondersteunen je baby bij een zachte landing in de wereld en dragen bij aan een veilige hechting.

Soms wordt dit proces onderbroken door medische handelingen of andere omstandigheden. Toch blijven de basisbehoeften van je baby hetzelfde. Ook later kun je alsnog inspelen op wat je baby nodig heeft om zich veilig te voelen. Tijdens de bijeenkomsten leer je hoe je de negen stappen herkent en ondersteunt, zelfs als ze niet volledig zijn doorlopen. Daarnaast ontdek je hoe je met kleine, liefdevolle aanpassingen alsnog een zachte start creëert, waardoor je baby zich geborgen en verbonden voelt vanaf het allereerste moment.

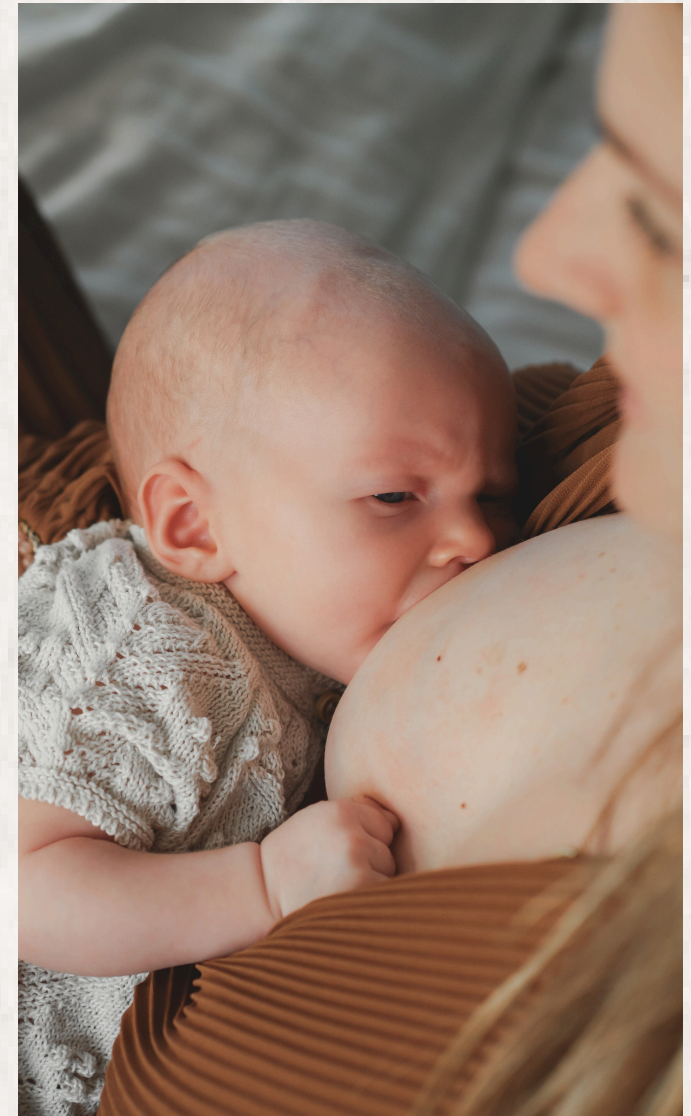
HET VIERDE TRIMESTER

Na de geboorte begint een nieuwe, bijzondere fase: het vierde trimester. De eerste drie maanden buiten de baarmoeder vormen een overgangperiode waarin je baby nog sterk verbonden is met de wereld die hij kende – jouw buik.

Veel ouders denken dat hun baby “af” is bij de geboorte, maar in werkelijkheid is de reis net begonnen. Het brein en zenuwstelsel van je baby zijn nog volop in ontwikkeling, en de wereld buiten de baarmoeder is nog heel nieuw en overweldigend voor hem.

Deze grote overgang vraagt om meer dan alleen voeding en slaap. In plaats van alleen te focussen op de basisbehoeften, ontdekken we dat er andere diepgewortelde, biologische behoeften zijn die vaak over het hoofd worden gezien. In deze periode zoekt je baby continu naar veiligheid en geborgenheid, en we leren hoe je hier op een natuurlijke manier op kunt inspelen.

Wij helpen je deze bijzondere tijd te omarmen. Tijdens onze bijeenkomsten ontdek je hoe je deze eerste maanden kunt zien als een verlengde van je zwangerschap, en hoe je, met kleine en liefdevolle aanpassingen, een veilige en ontspannen start kunt creëren – voor zowel jou als je baby.



LICHAAMSTAAL EN HUILEN BEGRIJPEN

We bereiden je voor op het herkennen en reageren op de signalen van je baby na de geboorte-ervaring, zodat je je baby optimaal kunt ondersteunen bij het verwerken van zijn verhaal.



Een baby heeft specifieke behoeften, maar kan deze nog niet met woorden uitdrukken. Hij communiceert via huilen en lichaamstaal. Zelfs in de eerste maanden, wanneer hij nog niet kan praten, vertelt je baby je al zoveel. Zijn huilen en bewegingen zijn zijn manier van contact maken, vaak met een diep verhaal erachter. Soms reageert hij op spanningen die hij al in de baarmoeder heeft ervaren, en dit komt tot uiting in zijn gedrag.

Samen duiken we in de ervaringen die je baby kan meemaken tijdens de geboorte en hoe deze zich kunnen uiten in zijn gedrag. Denk aan huilen, eet- en slaappatronen – allemaal signalen die je kunt leren herkennen en begrijpen. We onderzoeken hoe je deze vroege signalen kunt interpreteren en hoe je je kleintje kunt ondersteunen tijdens deze belangrijke eerste weken.

We geven je praktische handvatten, zoals specifieke manieren om te reageren op het huilen van je baby, hoe je eet- en slaappatronen kunt begrijpen en hoe je lichaamstaal kunt lezen. Deze tools helpen je om rustig en met vertrouwen te reageren op de behoeften van je baby, zodat je hem een veilige en liefdevolle start kunt bieden in deze nieuwe wereld.

Wat krijg je van ons?

Inzicht in de belevingswereld van je baby

- Hoe je baby de zwangerschap en geboorte ervaart en welke imprint dit achterlaat.
- Wat je baby instinctief nodig heeft tijdens de geboorte en hoe je hierop kunt inspelen.

Bewust omgaan met je eigen emoties en imprint

- Hoe jouw eigen geboorte-ervaring invloed heeft op jouw zwangerschap en bevalling.
- Hoe stress en emoties tijdens de zwangerschap doorwerken op je baby en hoe je dit kunt verzachten.

De geboorte door de ogen van je baby

- Hoe je je baby kunt ondersteunen tijdens de geboorte, ongeacht het verloop.
- Wat je kunt doen om een zachte landing en veilige hechting te bevorderen.

Praktische tools en technieken

- Meditaties en visualisaties om je te verbinden met je baby.
- Oefeningen voor ontspanning en stressregulatie tijdens de zwangerschap en bevalling.
- Het herkennen van de lichaamstaal en signalen van je baby na de geboorte.

Persoonlijke verdieping en voorbereiding

- Werken met je eigen geboorte- en hechtingsplan.
- Reflectie-opdrachten en een werkboek om de inzichten in je dagelijks leven toe te passen.
- Persoonlijke begeleiding en ruimte voor vragen, afgestemd op jouw situatie.

Ondersteuning en verbinding

- Een veilige en warme groep waarin je ervaringen kunt delen met andere moeders.
- Praktische en emotionele handvatten om je baby met vertrouwen te dragen en baren.

Met deze middagen leg je een sterke basis voor een bewuste en liefdevolle start voor je baby én jezelf.

JOUW IMPRINT – 'draag & baar bewust'



- Locatie: Het prachtige Maanhuis in Koedijk – een warme, rustgevende plek die bijdraagt aan een diepe verbinding met jezelf en je baby.
- De actuele data van de Draag & Baar Bewust Verdiepingsdagen vind je op onze website. Hier kun je je ook direct inschrijven of via een persoonlijk bericht op instagram.
- Twee verdiepingsmiddagen van in totaal 8 uur, inclusief werkboek en persoonlijke begeleiding.

Investering: €249