



ICZO

# Zwangerschapsbegeleiding 'Lief Portael'

*1-jarige opleiding*

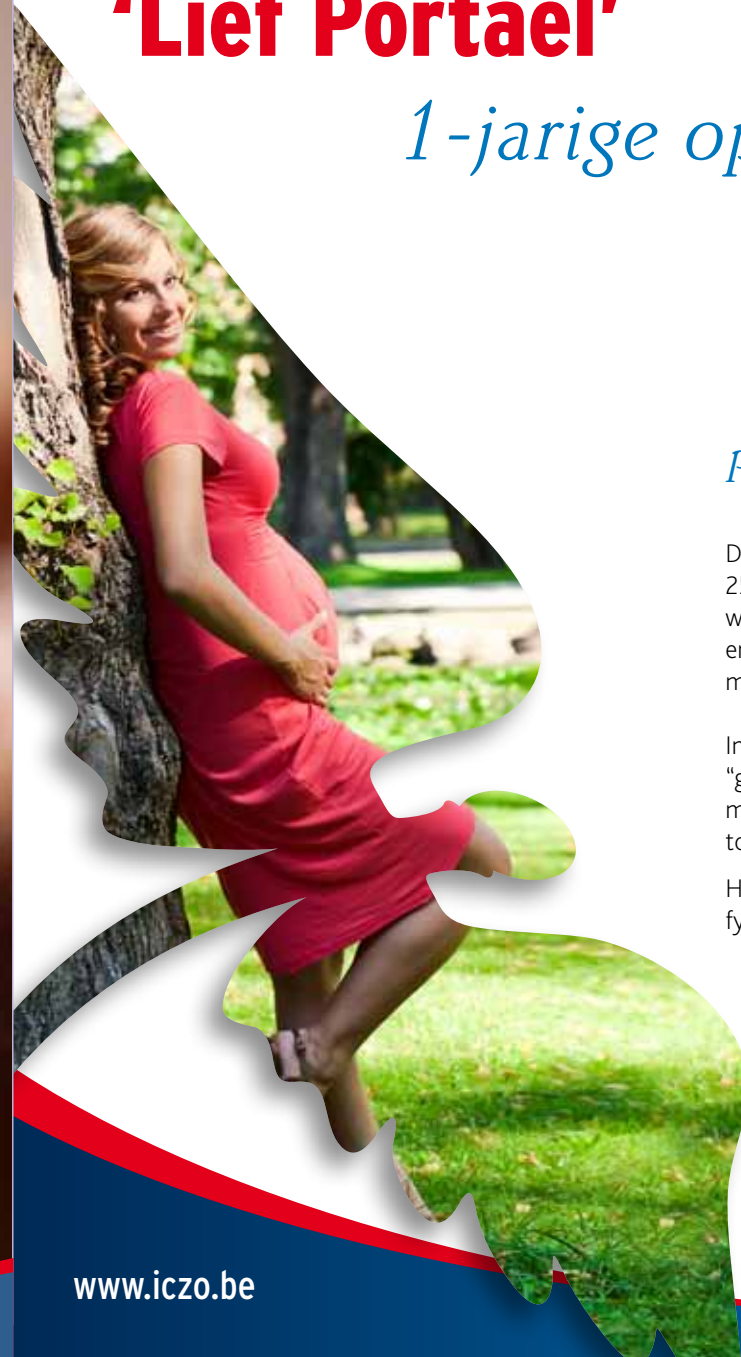
## *Pre- en postnatale begeleiding*

Deze cursus onder leiding van Lief Portael, loopt al meer dan 25 jaar en is een echte vaste en kwalitatieve waarde geworden. Het programma en de docenten zijn door de jaren ervaring zo op elkaar ingespeeld, dat deze cursus echt een meerwaarde is.

In die context leggen we tijdens de cursus de nadruk op een "geïntegreerde benadering" door onder meer gebruik te maken van holistische principes hierin wordt de mens in zijn totaliteit benaderd.

Het begeleiden van zwangeren heeft een tweeledig doel. De fysieke aspecten optimaliseren, maar evenzeer de psycho-emotionele aspecten van de zwangerschap en de geboorte te begeleiden en ruimte te geven. Binnen de begeleiding is de rol van de partner ook zeer belangrijk.

Aan het einde van de cursus wordt beoogd dat de cursist via kennis en inleving in staat is de zwangere vrouw en haar partner optimaal te kunnen begeleiden en hen te leren hun kind affectief te dragen en geboren te laten worden.



## Pre- en postnatale oefeningen

Belangrijke accenten liggen op “bewust-zijn” en “beleving” van hoe ouders in de zwangerschap, tijdens de geboorte en het postpartum de eerste fundamenten leggen voor de basis van het verdere leven van het kind.

Deze lessen zijn gericht op een normaal verlopende zwangerschap zonder een expliciete pathologie.

## Prenataal verantwoord en bewust oefenen en bewegen

De oefeningen en ervaringen worden door de cursist zelf doorgewerkt zodat deze voor zichzelf de oefeningen kan ondervinden. Ieder ervaart zijn eigen mogelijkheden en grenzen en hoe daar mee om te gaan.

In alle lessen zijn de verschillende aspecten geïntegreerd: het fysieke staat nooit los van het psychische en emotionele en omgekeerd.

Er wordt aandacht besteed aan houdingsoefeningen, stretchoefeningen, bekkenbodemspieroefeningen, ontspanningsoefeningen, ademhalingsoefeningen, houdingen om weeën op te vangen, baringsoefeningen, perstechnieken en postnatale oefeningen. Ook partneroefeningen en massages. Ook de ontmoeting met het kind wordt bewust gemaakt door het kindje aan te raken, affectief te benaderen en door visualisatieoefeningen. Ook haptonomische principes worden meegegeven.

## Postnatale oefeningen

Zowel analytische als dynamische oefeningen worden doorgewerkt

### Informatieve vakken

- Anatomie, fysiologie, pathologie van de perinatale periode
- Technische ingrepen in de perinatale periode
- Borstvoeding, draagmethoden, thuisbevallen
- Arbeid en geboorte in water

### Volgende vakken zijn een inleiding in een specifiek thema waar men in de praktijk mee van start kan gaan

- Bekkenpijn
- Bekkenbodembreëducatie
- Babymassage
- Prenatale begeleiding in water

## Praktisch

De cursus verloopt over 10 dagen en omvat 60 lessen. De cursus wordt afgesloten met een examen. Dit bestaat uit een werkstuk, een schriftelijk en een praktisch gedeelte.

Er is een verplichte aanwezigheid van 90 % vereist voor het behalen van een attest. Bij het slagen voor het examen én 90% aanwezigheid behaalt men een diploma.

