

Even voorstellen:

Mijn naam is Ada Veldhuis, moeder van
3 kinderen.

Beroep; A- verpleegkundige met als
aantekening obstetrie en gynaecolo-
gie. (kraamspecialisatie)
(jaren op de kraamafdeling en
verloskamers gewerkt).

Naast mijn huidige baan bij een kraam-
zorg instelling heb ik tevens de opleiding
voor docent babymassage ,(ook spel ,
muziek en massage voor dreumesen,
peuters en kleuters) gevolgd bij Holos,
Academie voor massagetherapie.

Tevens ben ik zwangerschapsbegelei-
dingsdocent (yoga) en geef hierin cur-
sussen. (samenvoeging van normale
zwangerschapsbegeleiding en yoga. Ook
kun je een mamafitcursus volgen (vanaf
6 weken tot 1 jaar na de bevalling)

Verder heb ik de scholing; preventie en
behandeling van excessief huilen bij ba-
by,s gevolgd. (voor inbakeren, bieden van
regelmaat ,voorspelbaarheid en prikkel-
reductie).

Face and Body Care Haaksbergen

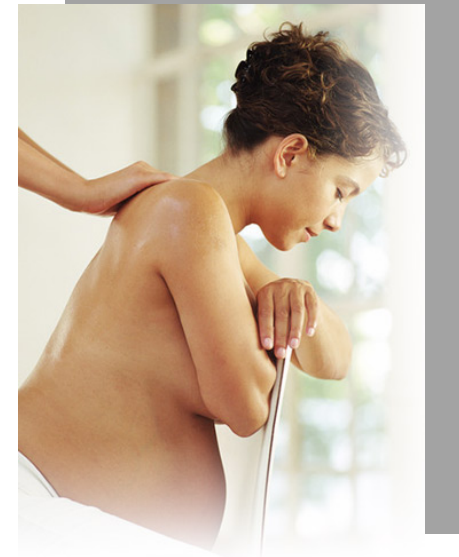


Ada Veldhuis
Oude Boekeloseweg 99
7482 SH Haaksbergen
Tel: 0535727679
Mobiel: 0642547473

Email: a.veldhuis@face-and-body-care.nl
Website: www.face-and-body-care.nl

Zwangerschaps- massage

Een moment van rust en
ontspanning samen met
je kindje.



De periode van zwangerschap is een bij-
zondere tijd, intens en spannend. Iedere
zwangerschap is uniek.

Voor de vrouw een periode van ingrij-
pende lichamelijke en geestelijke veran-
deringen.

Het is een mooie maar ook intense peri-
ode, waar je ten volle van wilt kunnen
genieten.

Veel voorkomende klachten

Hormonale veranderingen en de extra lichamelijke belasting door de zwangerschap kunnen je het genieten soms behoorlijk lastig maken.

Veel voorkomende klachten tijdens de zwangerschap zijn bijvoorbeeld:

- vermoeidheid
- nek – rug – en bekkenklachten
- vast houden van vocht; in bijv. handen en/of voeten
- onrustige ledematen
- slecht slapen
- angsten/onrust; bijv. tav de zwangerschap en/of bevalling
- hormonale klachten als hoofdpijn, opvliegers, versterkte emoties e.d.

Zwangerschapsmassage kan hierbij een uitkomst zijn.

Want naast het feit dat zwangerschapsmassage heilzaam kan zijn om aanwezige klachten te verlichten is het ook een tijd van ultieme ontspanning en verwennen. Voor jou... en voor je kindje!

Welke effecten heeft een zwangerschapsmassage?

- je ervaart totale ontspanning zowel lichamelijk als emotioneel
- hierdoor wordt het zenuwstelsel gekalmeerd waardoor er endorfinen (“gelukshormonen”) vrijkomen die er voor zorgen dat ook je kindje zich prettig voelt
- je wordt je op een positieve manier heel bewust van je (veranderde en steeds veranderende) lichaam en de aanvaarding ervan, waardoor je jezelf ook beter zult kunnen ontspannen tijdens de bevalling
- het verbetert de doorbloeding en stimuleert het lymfestelsel waardoor er meer zuurstof en voedingsstoffen toegevoerd en afvalstoffen afgevoerd worden tussen jou en je kindje
- de verbeterde doorbloeding heeft een algemeen versterkende werking op de spieren en weefsels.
- massage versterkt het immuunsysteem zodat je minder vatbaar bent voor ziekte.

Daarom is zwangerschapsmassage zeker ook een aanrader indien er geen klachten bestaan. Massage kan een heerlijke en vooral ontspannende zwangerschap bevorderen waardoor je nog meer kunt

GENIETEN!

Zwangerschapsmassage is een speciale massage die ik je graag aanbied vanaf 20 weken zwangerschap. De massage wordt afgestemd op jou wensen en je zwangerschap. Tevens wordt er extra aandacht besteed aan die gebieden die het tijdens je zwangerschap nodig hebben of kunnen gebruiken. Ik maak gebruik van voor de zwangerschap geschikte massagetechnieken en een voor zwangerschap geschikte etherische massage olie.

Rest jou niets anders dan heerlijk genieten!....

Belangrijk!

Bij medische klachten altijd eerst even overleggen met de behandelend verloskundige/gynaecoloog of zwangerschapsmassage kan en mag.

Cadeau-Tip

Bestel een **Cadeaubon** of deelbon voor een Bolle gipsbuik replica, Zwangerschapsmassage,



Mamabehandelingen,
Babymassage of
Dreumespret cursus

Ook leuk in een 10 kraamdagen pakket.