



## **Een nieuwe balans tijdens de zwangerschap en na de bevalling**

D. Bersma/ISBN: 9789035224230/ €26,75

Actiecode SU-BZB

Over het algemeen worden zwangere vrouwen goed begeleid en zijn ze goed voorbereid op de bevalling. Na de bevalling valt echter bijna iedere vorm van begeleiding weg, terwijl jonge moeders juist dan tot de ontdekking kunnen komen dat ze hun vertrouwde evenwicht kwijt zijn. Een nieuwe balans tijdens de zwangerschap en na de bevalling is een handreiking voor vrouwen die op hun eigen wijze op zoek zijn naar hun balans. Een nieuwe balans tijdens de zwangerschap en na de bevalling bestaat uit twee delen. Het eerste deel is geschreven voor de zwangere en de pas bevallen vrouw en biedt tevens ondersteuning aan hun partners. De auteurs besteden aandacht aan de volgende onderwerpen: - oefeningen - ademhaling - ontspanning - meditatie - bekkenpijn voor en na de bevalling - vrijen voor en na de bevalling - klachten en problemen tijdens en na de zwangerschap - persoonlijke verhalen van mannen en vrouwen Het tweede deel is bestemd voor de begeleiders en hulpverleners van zwangere en pas bevallen vrouwen en gaat dieper in op de behandeling van bijvoorbeeld bekkenpijn en urine-incontinentie. Daarnaast besteden de auteurs aandacht aan valkuilen zoals projectie en confluentie in het contact met de cursisten/cliënten. Een nieuwe balans tijdens de zwangerschap en na de bevalling is een werkboek dat praktische en nuchtere oplossingen biedt voor veelvoorkomende problemen. Het schetst herkenbare situaties voor vrouwen die 'moederen', waardoor depressies en andere problemen voorkomen kunnen worden.