Huisregels

Terwijl we wachten totdat iedereen er is zijn hier alvast wat dingetjes om in gedachten te houden.

- Het eerste deel van de webinar wordt opgenomen en hier krijg je een terugkijk link van.
- Zorg ervoor dat je microfoon uitstaat, dan kan het geluid niet afleiden.
- Doe vooral gezellig mee in de chat. Ik ben benieuwd naar hoe dit onderwerp leeft bij jullie.
- De verdiepende vragen zijn voor jezelf, maar mogen zeker ook gedeeld worden in het tweede deel.
- In het tweede deel van de webinar, gaan we de ervaringen delen en kun je vragen stellen. Dit wordt niet opgenomen en hiervoor mag je camera en microfoon aan.

MINDFUL BORSTVOEDEN

Welkom

Voordelen Mindful Borstvoeden

Tips voor een rustige en verbindende voedingservaring

Aandacht voor verbinding met jezelf en je kindje

Vragen

De kracht van zijn in het moment

Voordelen

- Bewust ouderschap
- Verbinding verbeteren
- Stressvermindering
- Emotie regulerend
- Melkproductie

Verdiepende vragen

Wat zijn enkele uitdagingen die je hebt ervaren tijdens het voeden?

Welke uitdagingen verwacht je? Waar zie je tegenop?

Hoe denk je dat mindfulness je hierbij zou kunnen helpen?

Creëer een Rustige en Verbindende Voedingservaring

Waar begin je?

Tips:

- Omgeving
- Tijd
- Adem
- Aandacht voor verbinding

Een rustige omgeving

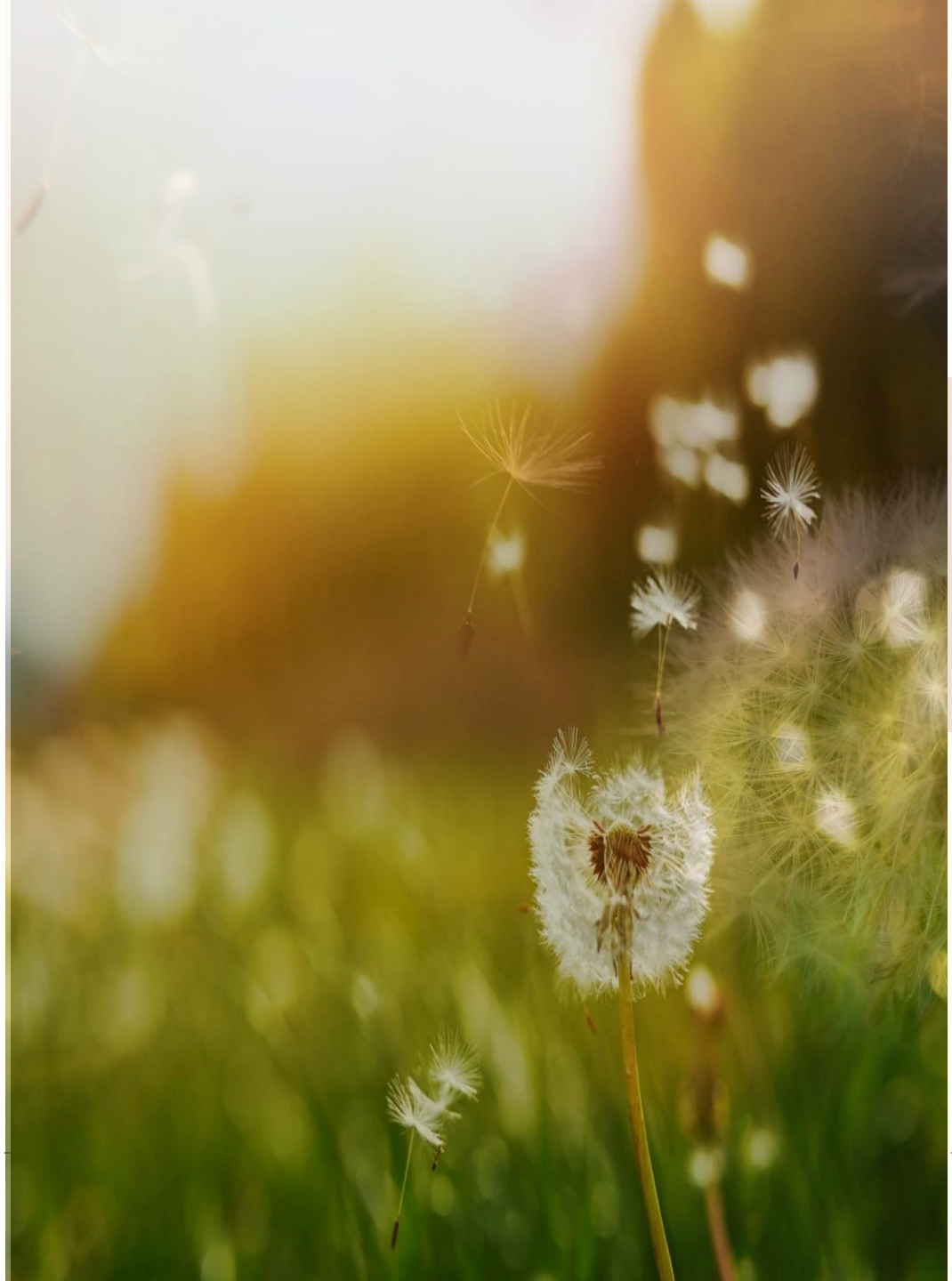
Zorg voor een comfortabele en rustige plek waar je kunt voeden. Je mag het je echt zo comfortabel mogelijk maken. Denk aan comfortabele zit/lig plek, rustige omgeving, zachte verlichting, persoonlijke touch, natuurlijk element, hulpmiddelen binnen handbereik.

TIJD

Voeding is een moment van verbinding. Probeer jezelf de tijd te geven om te ontspannen en je baby te laten voeden zonder je gehaast te voelen.

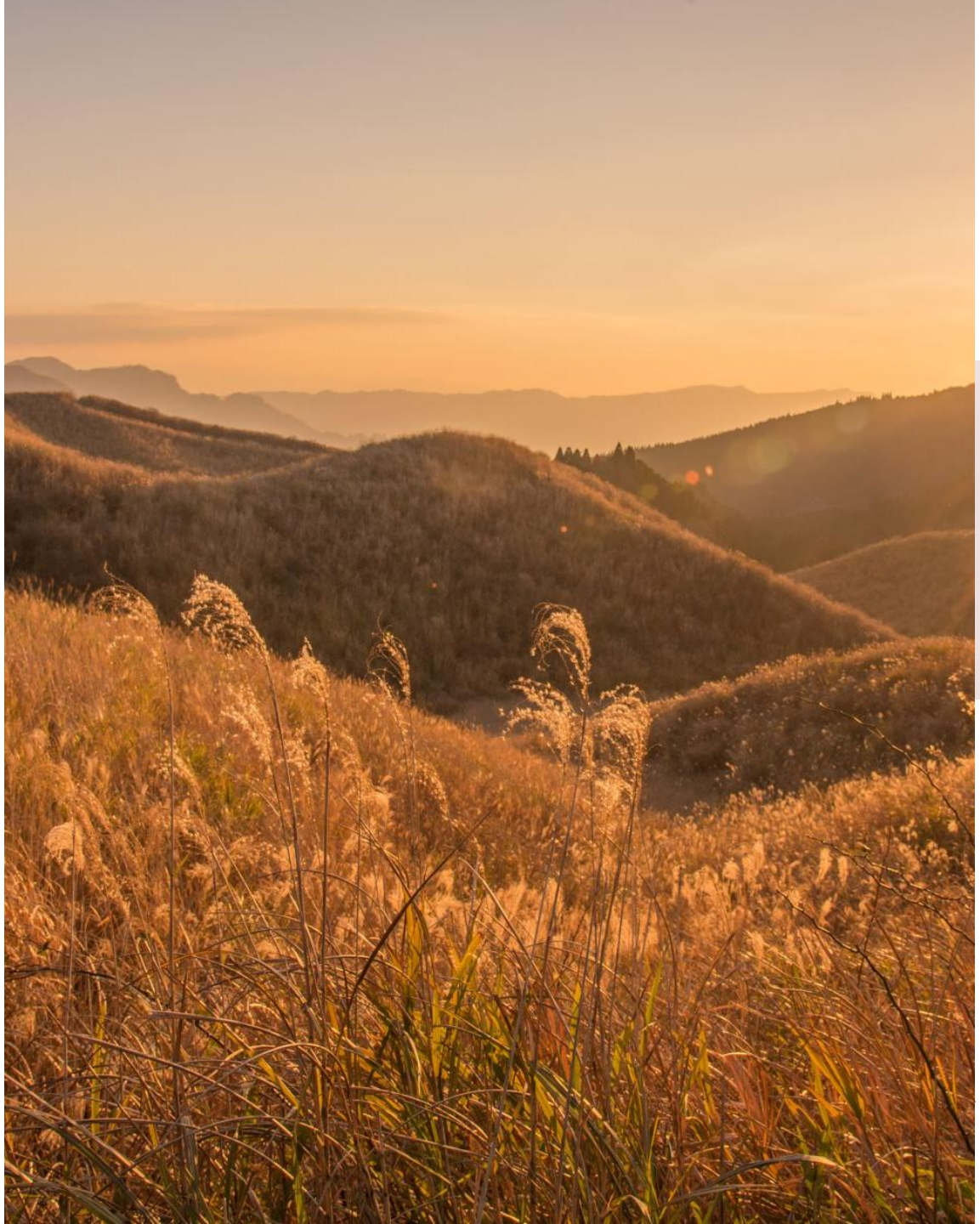
Adem

Sluit je ogen en haal diep adem. Adem in door je neus, tel tot vier, en adem langzaam uit door je mond. Herhaal dit een paar keer. Voel hoe je lichaam ontspant met elke uitademing.



Aandacht

Voor alle pijlers van jouw zijn en voor die van je kindje en jullie verbinding. Verschillende ankers die je in het hier en nu brengen.



Oefening:
Aandacht voor verbinding met jezelf en je kindje

Verdiepende vragen

Hoe goed kan jij jouw eigen behoeften signaleren en die van je baby tijdens het voeden?

Zijn er specifieke momenten waarop dit gemakkelijker of moeilijker is voor jou?

Vragen en Ervaringen delen

Bedankt

April Alkema

Moeder Aardig – Moeder & Kind zorg

Moeder – Lactatiekundige – Verloskundige –

Expertise in de eerste 1000 dagen