



## Online initiatieven

Zwanger of net bevallen in Corona tijd? Dat kan een spannende en onzekere tijd zijn. Graag wijzen wij je op de onderstaande organisaties. Zij bieden online betrouwbare informatie aan en organiseren in plaats van fysieke cursussen nu vaak online bijeenkomsten.

### Al bestaande betrouwbare informatiebronnen:

- [www.zwangerinzeist.nl](http://www.zwangerinzeist.nl)
- [www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)
- [www.pns.nl](http://www.pns.nl)
- [www.rijksoverheid.nl/kindkrijgen](http://www.rijksoverheid.nl/kindkrijgen)

### ❖ Bevallingsvoorbereiding:

- Onze eigen voorlichtingsavond (hoe precies volgt, iets van zoom/webinar), inschrijven via de website
- Online geboorte academie (website) (complete zwangerschapscursus gegeven door oud-collega uit Zeist)  
<https://onlinegeboorteacademie.nl/>
- Hypnobirthing: online lessen via  
<https://www.muchamama.nl/>

Overzicht online cursussen gegeven door verloskundigen (volledige voorbereiding op de bevalling):

- <https://mindfulzwangerenbevallen.nl/>
- <https://babyopkomst.tv/>
- <https://zwngn.nl/>
- <https://www.bevalwijzer.nl/>
- <https://www.margotbevalt.nl/>
- <https://onlinezwangerfestival.nl/>
- <https://www.zelfbewustzwanger.nl/ik-ben-zwanger-dit-programma-is-er-voor-jou/>
- <https://viamama.nl/>
- <https://colouryourcloud.com/ja/>
- <https://www.geboortevertrouwen.nl/1-daagse-bevalcursus/>

Overige online initiatieven

- De online verloskundige instructiefilmpjes (te vinden via facebook/instagram)  
<https://www.beboldandbeautiful.nl/>

- de vlogkundige instructiefilmpjes (ook via instagram/facebook)  
<https://devlogkundige.nl/>
- Maaïke Rijnsburger doula en zwangles  
<https://www.maaikerijnsburger.nl/>
- Samen bevallen interactieve live streams en webinars  
<https://www.samenbevallen.nl/>

### Borstvoeding:

- Ineke Hartman (voorlichtingsavond via zoom, persoonlijke consulten met videobellen)  
<https://lactatiekundigbureau.nl/>
- Webinar Borstvoeding&Meer  
<https://www.borstvoedingenmeer.nl/masterclass>

### Bewegen, sporten, yoga:

- Mom in Balance via Lifestream workout  
<https://www.mominbalance.com/nederland/nl/>
- Yoga&More via youtube filmpjes  
[https://www.youtube.com/channel/UCgeczMsndsjMbU8dP3-3GXA?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/channel/UCgeczMsndsjMbU8dP3-3GXA?view_as=subscriber)

### ❖ Fysiotherapie:

- Fysiotherapie Sanatoriumlaan, oefeningen en tips via videoverbinding  
<https://fysiosanatoriumlaan.nl/>
- Bekkenklachten: Margriet van wezenberg, individueel via <https://bekkenzorgzeist.nl/contact/>
- Oefentherapie/bekkenklachten, individueel  
<https://cesarzeist.nl/>

### Ontspanning/meditatie:

- Mind in geboorte, elke ochtend gratis online meditatie sessies  
<https://www.mindingeboorte.nl/online-ochtend-meditatie-voor-zwangeren>
- Online massage instructies/voetreflex (ook bij stuitligging en >40 weken zwanger zijn)  
<https://www.voetreflextherapie-zeist.nl/>
- Haptonomie: individuele begeleiding  
[www.haptonomischezwangerschapsbegeleiding.nl](http://www.haptonomischezwangerschapsbegeleiding.nl)  
of [www.haptotherapeutzeist.nl](http://www.haptotherapeutzeist.nl) (onbekend of zij online werken).

### Aanstaande vaders:

- David Borman, verloskundige en coach  
<https://vadercursus.nl/>

### Alleenstaande moeders:

- 2handen op 1 buik (Maaïke Rijnsburger)  
<https://www.maaikerijnsburger.nl/>

### Dietiste:

- Dietistenpraktijk R. Berghuis, werken met videoverbinding  
<https://www.rosellaberghuis.nl/>

## Na de bevalling:

- Meer rust en ritme in je dagen met een baby, zo doe je dat!  
<https://colouryourcloud.com/minicursus/>
- Slaapcoach <https://www.saravandevenne.com/>

## Mama coach:

- color your cloud <https://colouryourcloud.com/>
- Mamacoach amersfoort Vivian vietje <https://www.mamacoachamersfoort.nl/> volg haar ook via instagram voor inspiratiefilmpjes
- <https://www.praktijknovavita.nl/>
- <https://www.praktijkok.nl/moeders/>

## Leuke extraatjes:

- Koken met jonge kinderen thuis <https://www.laurasabor.nl/evenement/uitleg-over-koken-met-kinderen-thuis/> (steun de lokale ondernemers)
- ... Laat het ons weten als je in onze regio een mooi initiatief tegenkomt wat past bij onze doelgroep ...