

Wil jij ook écht genieten  
van je zwangerschap  
en vol vertrouwen  
bevallen?



[WWW.GELUKKIGZWANGER.NL](http://WWW.GELUKKIGZWANGER.NL)

## Als zwangere hoor je toch blij te zijn?

Je ziet stralende zwangeren om je heen, op Instagram, Facebook, op de televisie en in tijdschriften. Jij wilt je in je zwangerschap toch ook goed en gelukkig voelen? Je krijgt immers een kindje. Hoe mooi is dat?!



De praktijk is soms anders. Het is niet altijd rozegeur en maneschijn...

De zwangerschap brengt veel veranderingen met zich mee en hierdoor kan je van slag raken. Stress, onzekerheid, fysieke klachten, onrust, etc. kunnen zorgen voor spanning, een kort lontje of een 'down gevoel'. Als je daardoor niet meer kan genieten van je zwangerschap, is het goed om in actie te komen.

Dit hoef je niet alleen te doen...

Ik geloof dat óók JIJ kan genieten!

## Herken je je in één of meerdere punten?

- Ik voel me helemaal niet blij
- Ik voel me regelmatig gespannen
- Ik heb een onrustig gevoel van binnen
- Ik voel me onzeker
- Ik ben onaardig voor mijn omgeving, ik kan niets hebben
- Ik heb in mijn vorige zwangerschap een traumatische ervaring meegemaakt
- Ik zie enorm op tegen de bevalling
- Ik voel me heel eenzaam
- Ik wil het anders doen en weet niet hoe

## Hoe zou het voor je zijn als...

- Je gewoon mag zijn wie je bent en mag voelen wat je voelt?
- Je alles mag zeggen wat er in je leeft en niets gek gevonden wordt?
- Je werkelijk mag gaan ontspannen zowel tijdens als ná je zwangerschap?
- Jij vertrouwen hebt in dat wat gaat komen?
- Jij weet wat je kunt verwachten?
- Een nare ervaring uit het verleden geen stempel meer drukt op hoe jij je nu voelt?
- Er iemand is die jou **écht** hoort en ziet en jouw gevoelens erkent?
- Je het niet meer allemaal alleen hoeft te doen?

# Voor jezelf kiezen begint hier

## **'Gelukkig Zwanger'-traject**

Als je om welke reden dan ook niet optimaal kan genieten van je zwangerschap.

Hoe heerlijk is het als jij (weer) geniet van je zwangerschap?

En hoe fijn is het als jij positief terug kunt kijken op je zwangerschap?

[>> meer info](#)

## **'Beval met Vertrouwen'-traject**

Laat de angst voor je bevalling geen rol meer spelen in je huidige zwangerschap.

Je leert hoe je de angst voor wat komen gaat kunt transformeren naar vertrouwen. Vertrouwen is de basis om ontspannen de bevalling in te gaan. En dat is wat ik jou van harte gun!

[>> meer info](#)

## **'Blij ná de Bevalling'-traject**

Laat jouw bevallingservaring niet langer de baas zijn over jouw gedachten, gevoelens en functioneren.

Je zal niet langer met een naar gevoel terugdenken aan de bevalling, maar neutraal ernaar kunnen kijken. Vrij van stress genieten van je kindje, het moederschap en eventueel een nieuwe zwangerschap. Dat wil jij toch ook?

[>> meer info](#)

# 'Zwangere vrouwen hebben een speciaal plekje in mijn hart'

Jarenlang heb ik gewerkt als verloskundige en zag vrouwen worstelen met zichzelf, hun familie, partner, het werk, etc. Gevoelens van oa. angst, onzekerheid, onrust, onbegrip en stress kunnen een enorme stempel drukken op de zwangerschap en bevalling. Ik weet dat het ook anders kan!

Graag wil ik je helpen om (meer) te genieten van je zwangerschap, met vertrouwen je bevalling tegemoet te treden en met een rustig gevoel terug te kijken op deze bijzondere gebeurtenis en periode in jouw leven. Mijn doel is dat jij vrij en ontspannen kunt genieten van je zwangerschap, je kindje, het moederschap en alles wat je lief is.

Als je me nodig hebt, ik ben er voor je.

Judith Post

