

HOE VERLOOPT JOUW POSTPARTUM ZORGDAG?

Vanaf het moment dat je de Postpartum Zorgdag boekt, draait alles om rust, warmte en persoonlijke aandacht. Nog vóór de zorgdag plannen we een vrijblijvend videogesprek. We maken kennis, bespreken jouw wensen en verwachtingen en kijken samen waar jij op dat moment behoefte aan hebt. Zo voelt het op de dag zelf al vertrouwd wanneer ik bij je thuis kom.

De Postpartum Zorgdag duurt gemiddeld vijf uur en vindt plaats in de vertrouwde omgeving van jouw eigen huis. Er is geen strak tijdschema; we volgen het ritme van jou en je baby. Is het tijd voor een voeding, een knuffelmoment of een dutje? Dan nemen we daar alle tijd voor. Zo ontstaat er ruimte voor échte rust, ontspanning en persoonlijke aandacht. Juist dat maakt deze dag zo bijzonder.

EEN WARM WELKOM

Bij aankomst creëren we een ontspannen sfeer. Je geniet van een kop zorgvuldig geselecteerde kruidenthee en een gezonde, voedzame snack, terwijl ik alles rustig voorbereid. Vandaag hoef jij nergens aan te denken.

EEN MOMENT OM OP TE LADEN

Halverwege de dag nemen we rustig de tijd voor een luxe, gezonde lunch. Een moment waarop jij even helemaal niets hoeft. Terwijl je geniet van verse, voedzame producten, krijgt je lichaam de energie die het nodig heeft om verder te herstellen.

WARMTE, HERSTEL & ONTSPANNING

We starten met een warme buikpakking van wol en biologische kamilleolie. De warmte helpt je buik en baarmoeder te ontspannen en ondersteunt het natuurlijke herstel na de bevalling.

Daarna geniet je van een heerlijke warme kruidenstempelmassage, gevolgd door een uitgebreide ontspanningsmassage van zowel de voor- als achterzijde van je lichaam. Tijdens de massage zorgen rustgevendende klanken voor extra ontspanning. Indien passend kun je aansluitend genieten van een yoni-stoombad met natuurlijke kruiden in combinatie met een warm magnesium-voetenbad.

WELLNESS VOOR MOEDER ÉN BABY

Niet alleen jij staat vandaag centraal, ook jouw baby krijgt liefdevolle aandacht. Tijdens een zacht wellnessmoment geniet je kindje van een Milky Tummy-behandeling, een warm roodlichtmoment en een ontspannende babymassage.

Vanuit mijn ervaring als kraamverzorgende observeer ik ondertussen hoe het met jullie gaat. Indien gewenst wegen we je baby en is er alle ruimte om vragen te stellen over voeding, groei, verzorging of alles wat je bezighoudt.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Gedurende de hele dag ben ik er voor jullie. Of je nu vragen hebt over jouw herstel, borstvoeding of flesvoeding, slapen, hechtingen of de verzorging van je baby; je kunt alles bespreken. Je ontvangt niet alleen een heerlijke wellnesservaring, maar ook de deskundige begeleiding van een ervaren kraamverzorgende.

EEN LIEFDEVOLLE AFSLUITING

Aan het einde van de dag ontvang je een zorgvuldig samengesteld postpartumcadeau voor jou en je baby. We sluiten de dag rustig af, zodat jij met nieuwe energie, meer vertrouwen en een ontspannen gevoel kunt terugkijken op een dag die volledig in het teken stond van jouw herstel en het welzijn van jullie samen.