

Cursussen voor aanstaande ouders

Handige websites

- + Algemene websites over zwangerschap: www.allesoverzwanger.nl - www.zwangerwijzer.nl - www.strakswanger.nl
- + Voeding en zwangerschap: www.slimmerzwanger.nl - www.voedingscentrum.nl
- + Van Zwangerschap tot eerste 4 jaar van uw baby: www.cjgdenhaag.nl/zwanger - www.groeigids.nl
- + Anticonceptie: www.thuisarts.nl/anticonceptie - www.anticonceptie.nl

Handige apps

- + Voeding: ZwangerHap-app app store of google Play of naar www.voedingscentrum.nl/zwangerschap
- + Medicijnen en supplementen in de zwangerschap: MediMama app store of google Play of <https://www.lareb.nl/news/moeders-van-morgen-lareb-lanceert-de-medi-mama-app/>

Cursussen voor aanstaande ouders

NB. Dit is slechts een kleine greep uit de aanwezige cursussen in Den Haag en omgeving.

Voor eventuele vergoeding: neem contact op met uw zorgverzekering

+ Mooi Zwangerschapscursus:

7 bijeenkomsten in totaal 10 euro. Info: tel. 070 205 23 80 of wijkcentrumcromvlietplein@stichtingmooi.nl

+ 2handenop1buik:

Zwangerschapscursus voor singles. Info: www.2handenop1buik.com

+ Yoga en massage Sterrenkind:

Centrum voor zwangerschapsyoga en babymassage. Tel. 070 365 72 67, Coby de Jong <https://www.sterrenkind.com/index.php/zwangerschapsyoga>

+ Vansi zwangerschapsyoga.

Ook Engelstalig. Vanessa Koerts, tel. 06 4355 7504, www.vansi.eu

+ Buiten bewegen Mom in Balance,

www.mominbalance.nl

+ Engelse zwangerschapscursus Birth in Holland

Engelstalige zwangerschapscursus specifiek ontwikkeld voor expats. www.birthinholland.com

+ Mindfulness, mind in geboorte. Irene Veringa, www.mindingeboorte.nl

+ Haptonomie Wil van Tol, Cursus samen met partner, www.haptonomie-denhaag.nl

+ Hypnobirthing Mucha Mama, eendaagse cursus met partner. www.muchamama.nl/

+ Zwangerschapszwemmen

- Zwangerschapszwemmen, Diverse zwembaden in Den Haag, www.denhaag.nl/zwemmen
- Zwangerschapszwemmen, Sterrenbad Wassenaar, www.sportfonsen.nl

Websites voor aanstaande vaders

- + <https://www.vadercursus.nl/>
- + <https://www.zwangerenportaal.nl/5-tips-om-je-partner-meer-te-betrekken-bij-de-zwangerschap>
- + <https://www.zwangerenportaal.nl/zwangerschapscursus/snelcursus-voor-de-partner/Introductievideo>
- + <https://vadermagazine.nl/blog/de-leukste-boeken-voor-aanstaande-vaders/>
- + <https://vadermagazine.nl/alles-over-vaderschap/>

Vader groep Good Dad club

- + <https://www.cjgdenhaag.nl/ouders/baby/wat-bieden-wij/moeders-informereren-moeders/ontmoetingsgroepen-mim/mim-good-dad-club/>

Borstvoeding

- + Lactatiekundigen NVL. www.borstvoeding.com
- + La Leche League, oudervereniging voor borstvoeding. www.lalecheleague.nl/
- + CJG Den Haag, www.cjgdenhaag.nl/cursussen
- + Vita nova borstvoedingscentrum, Prins Hendrikstraat 145, 2518 HN Den Haag, tel. 070 386 32 65, www.haagsborstvoedingscentrumvitanova.nl

Thuiszorgwinkels

- + Vegro, www.vegro.nl
- + Medipoint, www.medipoint.nl

Geregistreerd bekkenfysiotherapeuten/ fysiotherapeuten

- + Fysiogroep Haaglanden. www.fysiogroephaaglanden.nl