

Zwangerenmassage

Als je zwanger bent, verandert er heel veel: in je lichaam, maar zeker ook mentaal. De meeste zwangeren voelen zich goed, hebben een druk sociaal netwerk, een drukke baan vaak met reistijd. Ook thuis is er tijdens de zwangerschap veel te regelen: inkopen doen voor de baby, een kamertje op orde maken, eventueel de zorg voor oudere kinderen.

Belangrijk dus dat u af en toe tijd neemt voor uzelf. En wilt u zich dan eens lekker laten verwennen, dan is dit misschien iets voor u! Heerlijk wiebelen in een omhullende doek
een rebozomassage.

Een rebozo is een katoenen of wollen doek die door iedere vrouw in Mexico en Guatemala gedragen wordt. Verloskundigen uit deze landen masseren zwangeren, barenden en kraamvrouwen met behulp van deze doek. De doek wordt ritmisch heen en weer bewogen, gewiebed en geschud, waardoor een maximale ontspanning wordt bereikt. Vooral het masseren van het bekkengebied en de bovenbenen wordt als zeer aangenaam ervaren. Wat eveneens prettig is, is dat de baby mee beweegt op de ritmische bewegingen.



Ook is het heerlijk om na de kraamtijd een sluitende massage te ontvangen. Tijdens de zwangerschap en zeker tijdens de bevalling stond u letterlijk en figuurlijk open. Ongeveer 2 weken na de bevalling is het goed om tijdens een **rebozomassage** helemaal ingesloten te worden door doeken, om zo weer als het ware tot uzelf te komen.

Rebozomassage kan gewoon met uw kleren aan plaatsvinden en er komen geen handen aan uw lijf.

Liane van Dijk, Gretha Visser en Renate Turkstra medewerkers van het UVCU en de polikliniek verloskunde in het WKZ, zijn geschoold in deze techniek van masseren door middel van een rebozo.

Er zijn twee mogelijkheden

- U wilt zich lekker laten verwennen. Dan komt één van ons 1 uur bij u thuis de **rebozomassage** geven.
- Je wilt graag regelmatig op die manier gemasseerd worden. Dan kunt u samen met uw partner aan de groeps cursus deelnemen. We leren dan de techniek van de massage aan uw partner.



Kosten.

De kosten voor de thuismassage zijn € 50,= en voor de groeps cursus van 1 uur € 35,=.

Aanmelden.

Als u interesse heeft in een **rebozomassage**, kunt u zich aanmelden via de website van het UVC, www.uvcutrecht.nl. Wij nemen dan contact met u op.