



LATEN WE HET OVER JOUW ZWANGERSCHAP HEBBEN

Begeleiding die rust en richting geeft



ONZE VISIE OP BEGELEIDING

We gaan verder dan de standaardchecks en vertrekken bewust niet vanuit klachten alleen.

Als we enkel behandelen wanneer iets pijn doet of niet meer gaat, komen we vaak te laat.

Daarom kijken we liever vooruit.

Wat betekent dat in de praktijk?

- We volgen je zwangerschap of herstel actief op
- zodat we tijdig kunnen bijsturen.
- We combineren behandeling met praktische begeleiding,
- zodat je weet wat je kan doen en waarom.
- We kijken naar het geheel, niet naar één onderdeel:
- bekkenbodembodem, houding, ademhaling, beweging, herstel, dagelijkse belasting.
- We ondersteunen ook je baby, wanneer dat nodig is:
- reflux, krampen, voorkeurshouding, motorische ontwikkeling — het hoort er allemaal bij.
- We voorzien mentale ruimte en begeleiding wanneer het leven groot voelt.
- Niet om problemen op te lossen, maar om een stevig fundament te bouwen.

Het doel is simpel:

je zwangerschap en herstel zo vlot en comfortabel mogelijk laten verlopen,

met duidelijke uitleg, herkenbare begeleiding en een team dat meedenkt.



ONZE BEGELEIDING ALS ÉÉN GEHEEL

Je lichaam functioneert niet in stukjes.

De manier waarop je beweegt, ademt, tilt, slaapt en herstelt, ... alles hangt samen.

We werken op vier domeinen:

1. Lichaam & Herstel

Een zwangerschap en bevalling vragen veel van je lichaam. Samen werken we aan je houding, core en bekkenbodembodem op een manier die veerkracht opbouwt in plaats van spanning.

Doel: comfortabel, krachtig en vertrouwen in je eigen lichaam.

2. Beweging & Conditie

Bewegen is belangrijk. Maar hoeveel en wanneer is voor iedereen anders.

We helpen je actief te blijven tijdens je zwangerschap en bouwen na de bevalling geleidelijk weer op.

Doel: actief blijven op een manier die klopt voor jou.

3. Voorbereiding op Geboorte & Eerste Weken

We bekijken samen wat jij nodig hebt om met rust, kennis en vertrouwen naar je bevalling en de eerste periode erna toe te werken.

Doel: minder overweldiging, meer houvast.

4. Baby & Ontwikkeling

Ook je baby verdient een zachte en ontspannen start.

We begeleiden bij reflux, krampen, voorkeurshouding en motorische ontwikkeling — en geven duidelijke tips voor thuis.

Doel: een comfortabele, rustige basis voor jullie gezin.



WAAROM DIT WERKT

Omdat alles samenhangt.

Je bekkenbodem wordt beïnvloed door je ademhaling.

Je herstel wordt beïnvloed door je slaap, je energiebalans en je draagkracht.

En de eerste weken met je baby beïnvloeden dan weer je lichaam, je ritme en emoties.

Wij zien jou als één geheel.



HOE BEGELEIDING BIJ ONS VERLOOPT

Jouw gevoel en tempo zijn ons uitgangspunt: samen bekijken we waar je op dit moment staat, wat je verwachtingen zijn en bepalen we waar onze ondersteuning een meerwaarde kan zijn.

Van daaruit begeleiden we je stap voor stap op een manier die natuurlijk en haalbaar voelt.

Vergelijk het met een gids tijdens een safari. Het doel is duidelijk: je wil zoveel mogelijk dieren zien en de schoonheid van de reis ervaren. Maar de exacte route bepaal je pas onderweg. Soms duikt er onverwacht iets op, soms is het even zoeken. Wat wél zeker is: met een gids zie je méér, krijg je sneller inzicht in wat belangrijk is, en wordt de hele ervaring rustiger en rijker.

Zo werkt het ook bij ons. Soms weet jij heel helder waar je naartoe wilt, soms helpen wij richting geven.

**Je hoeft dit niet alleen te doen.
Dat is precies waarom wij er zijn.**



WAAROM HIP

Een zwangerschap verandert alles.

Je lijf, je gezin, je leven, je toekomst.
Je lichaam vindt een nieuw ritme, zelf sta je plots voor nieuwe uitdagingen.
Het voelt soms alsof je opnieuw moet uitzoeken wat 'goed' voor je is.
Dat kan intens zijn, maar je hoeft het niet alleen uit te zoeken.

Bij Health in Progress werken we als één team rond jou.

We nemen tijd om te begrijpen wat jij nodig hebt. We luisteren naar je lichaam, ál je vragen (ja, ook diegene die je niet goed durft te stellen) en samen gaan we voluit voor de ondersteuning die jou het meeste helpt.

We starten waar jij bent.



ONS TEAM

We werken als één team.
Iedereen heeft zijn eigen expertise,
maar we delen dezelfde visie:

Lynn & Tessy

Bekkenbodem & herstel tijdens en na zwangerschap

Baukis

Motorische ontwikkeling, Bobath & ademhalingskinesithérapie

Ruben & Younnah

Osteopathie mama & baby

Mieke & Leen

Perinatale coaching

Lotte & Lisa

Planning, administratie & verzekering



Afspraak maken: healthinprogress.be
Mail: info@healthinprogress.be



Albaststraat 17, 2800 Mechelen