**Planning Zwanger A tot Z**

**Dag 1**:

Voormiddag:

* Tijdslijn / verloop zwangerschap per trimester
* De bevalling en nageboorte

Namiddag:

* Lichamelijke veranderingen / klachten tijdens de zwangerschap: diastase, bekkenpijn, oedeem,…

**Dag 2**:  
Voormiddag:

* Prenatale sessie 1: bekkenbodem, start en verloop bevalling
* Prenatale sessie 2: ademhaling arbeid en persen + perstechnieken

Namiddag:

* Prenatale sessie 3: houdingen arbeid en persen
* Keizersnede en epidurale
* Good-to-know: gadgets, riziv,…