

ZWANGERSCHAPS

relaxlist



*Voor een relaxte
zwangerschap*

www.iresroeterd.nl

Colofon

Tekst/samensteller: Ires Roeterd
Ontwerp: Ires Roeterd
Fotografie: Ilse Brinkman- Nijland
© 2025 Ires Roeterd

Alle rechten in deze uitgave zijn voorbehouden aan Ires Roeterd. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de maker.

Samensteller(s) en auteur zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Lieve zwangere vrouw,

Wat bijzonder dat je er bent. Van harte gefeliciteerd met je zwangerschap!
Ik weet hoe veel er op je af kan komen in deze periode. Zoveel verandert er, in je lijf, je hoofd én je leven.

Juist daarom is ontspanning geen luxe, maar een noodzaak.
Wanneer jij ontspant, geef je je lichaam de ruimte om te doen waar het voor gemaakt is.
Je laat spanning los, je adem zakt, je gedachten worden rustiger.
En dat voel jij... maar ook je kindje.
Deze relaxlijst is speciaal voor jou gemaakt.
Een moment om op adem te komen, om te voelen in plaats van te denken.
Om te verbinden met jezelf en met het kleintje dat in jou groeit.
En de rest mag je even lekker loslaten.

Ik ben Ires en ik geef lessen zwangerschapsyoga, eenmalige bevalworkshops, mama & baby yoga en mama yoga.
Ik ben moeder van 4 en tijdens de zwangerschappen én bevallingen heeft ontspannen mij zo ontzettend veel geholpen en gebracht dat ik dat jou ook gun!

Deze relaxlist is het startpunt. In mijn lessen en workshop neem ik je mee in de wereld van zwanger zijn en bevallen. Met ontspanning én de meest waardevolle kennis.
Deze checklist geeft je alvast een voorproefje.

Ires



Hoe gebruik je deze checklist?

Ten eerste, super dat je deze relaxlist hebt gedownload. Het is je eerste stap naar een relaxte zwangerschap waar je tijd en aandacht aan besteed. Veel (aanstaande) moeders ervaren stress. Laten we dat samen een beetje naar beneden brengen!

Als je de punten uit de relaxlist afgaat zul je later nooit hebben; oh het ging zo snel, ik heb er helemaal niet bewust bij stil gestaan!

En omdat ik pleit voor een relaxte kijk op alles; gebruik dit document als leidraad voor inspiratie. Niet als moetje! Kies eruit wat bij jou past en waar jij van geniet.

Onder de relaxlist vind je uitleg bij elk puntje. Lees de uitleg aandachtig door. In het document vind je aanklikbare links met waardevolle info of audio bestanden.

Geniet!

A circular frame containing a photograph of several pregnant women lying on their backs in a yoga or relaxation class. They are in a room with large windows in the background. The woman in the foreground is wearing a dark long-sleeved top and has her hands resting on her belly. She is wearing a ring on her finger. The text is overlaid on the image in a white, cursive font.

*“Wanneer jij ontspant,
leert je kindje in je buik
hoe het is om in
vertrouwen te leven.”*

ZWANGERSCHAPS

relaxlist

DAGELIJKS

- | | |
|--|--|
| ☐ CONTACT MAKEN MET JE KINDJE | ☐ VOELEN HOE JE LICHAAM AANVOELT |
| ☐ EEN STUK(JE) WANDELEN | ☐ MINDFUL EEN KOPJE THEE DRINKEN |
| ☐ MINDFUL DOUCHEN | ☐ BEWUSTZIJN VAN JE ADEMHALING |
| ☐ DANKBAARHEID VOELEN | ☐ DIGITALE DOWNTIME |
| ☐ BALLONADEMHALING | ☐ ZWANGERSCHAPSAFFIRMATIE KAART TREKKEN |

WEKELIJKS

- | | |
|--|---|
| ☐ EEN BOSWANDELING MAKEN | ☐ ZELFMASSAGE |
| ☐ EEN YOGALES VOLGEN | ☐ KOOK GEZOND |
| ☐ EEN YOGANIDRA DOEN | ☐ THUIS FIJNE YOGA DOEN |
| ☐ EEN GOED, LEUK BOEK LEZEN | ☐ PLAN IETS LEUKS MET JE PARTNER |
| ☐ ZWANGERSCHAPSDAGBOEK INVULLEN | ☐ AFSpraak MAKEN MET EEN FIJN MENS |

EENMALIG OF IETS VAKER

- ☐ ZWANGERSCHAPSMASSAGE
- ☐ ZWANGERSCHAPS ALTAAR MAKEN
- ☐ AFFIRMATIEKAARTEN MAKEN
- ☐ VOETREFLEXBEHANDELING
- ☐ BEVALWORKSHOP MET PARTNER VOLGEN

NA DE ZWANGERSCHAP

- ☐ RUSTEN, KNUFFELEN
- ☐ POSTPARTUMMASSAGE
- ☐ ONTSPANNING MET KINDJE LUISTEREN
- ☐ MET JE PARTNER PRATEN
- ☐ HULP VRAGEN
- ☐ BEKKENBODEMADEMHALING DOEN



Dagelijks

Contact maken met je kindje;

De gehele zwangerschap kan je contact maken met je kindje. Dit kan door je buik te aaien, je handen stil op je buik te leggen, wat tegen je kindje te zeggen (in gedachten of hardop) of door met je gedachten naar je kindje toe te gaan. Heb je wat langer de tijd? Doe dan deze ontspanning.

Wandelen;

Wandelen is gewoon heel goed voor je! Lichamelijk en geestelijk.

Mindful douchen;

Geeft je de gelegenheid je dag goed te beginnen of af te sluiten.

1-Haal een paar keer diep adem terwijl het water warmer wordt. Stap onder de douche en zet al je zintuigen aan.

2-Hoor het geluid van het water, voel de temperatuur, adem de geur van je zeep in. Waardeer je douche en de luxe van je leven.

3- Merk op hoe het warme water over je huid stroomt en je veranderende lijf en groeiende baby koestert. Stel je voor dat het al je spanning wegspoelt. Dwalen je gedachten af? Top dat je het doorhebt! Ontspan opnieuw door de kalmte van je warme douche.

4- Rond je douche af met een waardering voor jezelf, jouw lijf, je groeiende baby en wees dankbaar.

Dankbaarheid voelen;

Het tellen van je zegeningen én deze uitspreken draagt positief bij aan ons emotionele welbevinden.

Dit kan je niet vaak genoeg doen!

Ballonademhaling;

Dit is een diepe, volledige ademhaling die zorgt voor ontspanning, rust en een goede zuurstoftoevoer naar al je lichaamsdelen. Hoe vaker je deze ademhaling doet, hoe fijner het wordt. Hier heb ik de ballonademhaling ingesproken.

Voelen hoe je lichaam aanvoelt;

Dit is een mindfulness oefening. Voel simpelweg hoe je lichaam aanvoelt.

Mindfulness toepassen zorgt onder andere voor stressvermindering, verbeteren van je mentale veerkracht (geloof me, super handig tijdens een bevalling!) en een verbeterde slaap. Kan je hier hulp bij gebruiken? Hier heb ik een 3 minuten oefening voor je ingesproken. Gratis!

Mindful een kopje thee drinken;

Hoe meer 'kleine' momenten je met volledige aandacht doet, hoe groter de positieve effecten.

Bewustzijn van je ademhaling;

Weer zo'n klein waardevol moment. Voel een minuut waar je adem zit. Zonder oordeel. Voel

Digitale downtime;

We zijn tegenwoordig allemaal verslaafd aan schermen. Bewust met je schermtijd omgaan kent genoeg voordelen. Zo verbetert het onder anderen je slaap, concentratie, productiviteit en creativiteit. Open in je instellingen je digitaal welzijn app en kies bewust waar je je tijd aan wil besteden.

Zwangerschapsaffirmatiekaart trekken;

Affirmaties zijn positieve zinnen die je positiviteit bekrachtigen. Je kan er één per dag trekken of ze aan een slinger ophangen of op verschillende plekken in huis. Googel maar eens op zwangerschapsaffirmatiekaarten. Er zijn heel veel prachtig geïllustreerde kaarten te vinden.

Wekelijks

Een boswandeling maken;

Blijven bewegen is heel belangrijk in de zwangerschap. Zowel voor je lichamelijke als je geestelijke gezondheid en welbevinden. En wat is er mooier dan ook nog de ontspannende effecten van de natuur ervaren in het bos?!

Een yogales volgen;

Zwangerschapsyoga kent heel veel voordelen. Zo helpt het je ontspannen, beter slapen, stress verminderen en je met vertrouwen voorbereiden op de bevalling. [Klik hier](#) voor meer informatie over de fijne lessen die ik geef!

Een yoga nidra doen;

Bij deze vorm van yoga hoef je alleen maar te liggen! Het is een vorm van geleide meditatie die grenst aan slaap. Je komt in een diepe ontspanning. Er wordt wel eens gezegd dat 10 minuten yoga nidra gelijk staat aan 4 uur slaap (maar het is natuurlijk geen vervanging van, maar kan zeker helpen als je slecht slaapt in de zwangerschap!). [Hier](#) kan je het zelf ervaren.

Een goed, leuk boek lezen;

Kies een boek waar je echt van geniet (en leg je telefoon weg).

Zwangerschapsdagboek invullen;

Heel leuk om later terug te lezen! Dat gaat je kind ook vinden.



Zelfmassage;

Het is gratis, het kan even tussendoor, jij weet precies hoe hard of hoe zacht prettig is. Vooral het schouder- nekgebied is perfect om zelf te masseren.

Kook gezond;

Dit kan soms een hele uitdaging zijn. Maar misschien lukt het je om één keer in de week een nieuw, gezond recept te kiezen. In veel zwangerschapsboeken staan voedende recepten speciaal voor zwangeren.

Thuis fijne yoga doen;

Als je wekelijks naar de zwangerschapsyoga gaat, kan je de fijnste oefeningen nogmaals thuis doen om het effect ervan te versterken.

Plan iets leuks met je partner;

Telefoons uit en; samen uit eten, samen wandelen, samen koken, elkaar masseren. Echte aandacht voor elkaar (nu je daar nog geen oppas voor nodig hebt).

Afspraak maken met een fijn mens;

Fijne mensen geven energie! Zoek ze op. Maak een afspraak met een vriendin, collega, buurvrouw.

Eenmalig (of iets vaker)

Een zwangerschapsmassage;

Och wat is dit toch fijn! Echt, gun jezelf dit.

En als je het moeilijk vindt om er geld aan uit te geven; koop wat minder spullen die toch alleen maar voor rommel zorgen en spaar het geld voor dit soort ervaringen.

Een zwangerschapsaltaar maken;

Wat je aandacht geeft groeit. En hoe mooi is het om een plekje in je huis te maken met een echofoto, positieve affirmaties, een beeldje (al dan niet van jezelf). Waarin je helemaal kan uitstralen hoe gewenst dit kindje is. Ook laat het je bewust bij de zwangerschap stil staan. Wanneer je het altaar maakt maar ook wanneer je er langs loopt. Het gaat al allemaal zo snel voorbij!

Affirmatiekaarten maken;

Als je zin hebt om creatief bezig te zijn kan je je eigen affirmatiekaarten maken! Inspiratie nodig? Zoek op Google en Pinterest!

Voetreflexbehandeling;

Ook heerlijk om te ervaren. Als je klachten rondom je zwangerschap ervaart kan het verlichting geven maar ook zonder klachten is het de moeite waard!

Bevalworkshop met partner volgen;

De rol van een partner is essentieel tijdens een bevalling. Het werkt zo versterkend op alle vlakken als je weet wat je aan elkaar hebt tijdens zo'n grote gebeurtenis. En wist je dat barende vrouwen ook minder pijnstilling nodig hebben als ze zich optimaal gesteund voelen? Reden genoeg om samen een leuke cursus te zoeken!

Ik geef kort maar krachtige, eenmalige 2 uur durende workshops in groepsverband of privé. [Klik hier](#) voor meer informatie.

Na de bevalling

Rusten, knuffelen;

Voor je eigen herstel, voor de hechting aan en van je kindje. Echt; laat dit je prioriteit nr. 1 zijn! (En je huishouden prioriteit nr. 456)

Postpartummassage;

Een momentje bijkomen, spieren losmaken, bloedsomloop verbeteren. Heerlijk!

Ontspanning met kindje luisteren;

Het is zo waardevol om zo vaak mogelijk bewust bij je kindje stil te staan en echt even met je volledige aandacht bij je kindje te zijn. Daarom heb ik [deze ontspanning](#) opgenomen.

Met je partner praten;

En dan niet alleen van; wil jij nu de luier verschonen of leg jij hem/haar in bed? Maar echt elkaar aankijken en vragen hoe het met elkaar gaat. Hoe je vindt dat het gaat, wat je lastig vindt. En spreek af dat jullie eerlijk zijn. Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn. Zeker het eerste jaar met een baby is knetter hard werken. Eerlijke communicatie is the key!

Hulp vragen;

Hoe zou jij het vinden als je pas bevallen vriendin jou zou vragen om een stofzuiger door het huis te halen, een maaltijd mee te nemen, wat boodschappen te halen? Je zou dat natuurlijk helemaal prima vinden en zelfs fijn om iets voor haar te kunnen doen!

Dus; wat let je om zelf hulp te vragen?! Nu helemaal niks meer. Maak er veelvuldig gebruik van!

Bekkenbodem ademhaling doen (vanaf dag 4);

Je bekken heeft een topprestatie geleverd. Het duurt wel even voordat alles weer hersteld is. Om je bekkenbodem weer 'wakker' te maken is het belangrijk om de ademhaling regelmatig te doen; adem ontspannen in, op de uitademing span je je bekkenbodem en gehele core licht aan.

Geweldig! Je weet nu wat je allemaal kan doen om de zwangerschap relaxed door te komen. Maak er echt tijd voor. Zet het in je agenda en vul hem zelf aan met meer dingen waar jij blij van wordt.

En omdat ik jou echt een ontspannen zwangerschap gun. Met fijne relaxte momenten waar je tijdens de bevalling ook baat bij hebt én waar je kindje in je buik van mee geniet krijg je eenmalig 25% korting* op de ontspanningen uit de categorie zwangerschapsontspanningen uit de webshop.

Ga naar www.iresroeterd.nl. Kies de fijnste ontspanning(en). Vul in je winkelwagen; *relaxlist25* in en geniet!



Gebruik de code
voor 25% korting
relaxlist25

*Deze korting is niet geldig icm met andere kortingen. Het kan helaas niet verrekend worden met eerdere aankopen en het is niet in te wisselen tegen contanten.

Wil je meer weten?

Dan zijn mijn zwangerschapsyoga lessen en de bevalworkshop er voor jou! Relaxed, realistisch en praktisch.

De lessen en workshop zijn geschikt voor als je in het ziekenhuis of thuis gaat bevallen.

Klik hier om je voor een proefles zwangerschapsyoga aan te melden of wanneer je je voor een bevalworkshop met partner aan wil melden.

Wacht niet te lang want ik werk met kleine groepen die snel vol zitten.

