



Een ebook met nieuwe inzichten over hoe je  
jouw baby het beste kunt helpen

# HULP VOOR DE RADELOZE MAMA

*door Bianca Gerritsen*

# Inhoud

Introductie	2
Mijn verhaal	3
Ontladen bij spanningen, een oefening	5
Balans	6
De zwangerschap	7
De bevalling	8
De gouden uren na de geboorte	10
De Kraamtijd	11
Je baby	12
Echte aandacht	13
Jij, als ouder	14
Bloesemremedies	16
Wil je meer weten?	17



# introductie

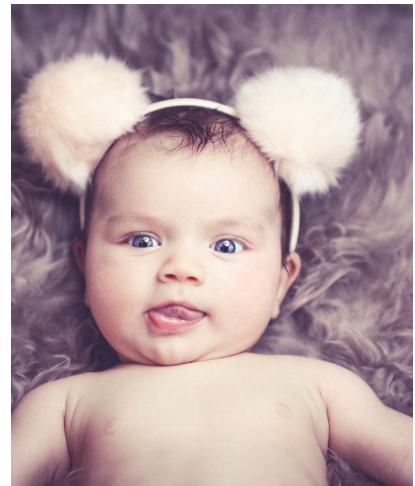
Hé lieve mama,

Gefeliciteerd met jullie wondertje!

Je hebt dit ebook aangevraagd omdat je radeloos bent en je heel graag hulp wilt voor je baby die veel huilt of krijst, niet wil slapen of andere problemen laat zien.

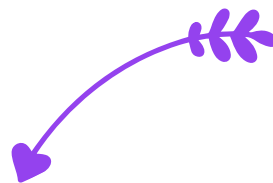
Misschien zit je met je handen in het haar en voel je je radeloos omdat je niet weet hoe je je baby steeds maar weer moet troosten.

Misschien slaapt jouw baby weinig, of alleen maar als je hem vasthoudt. Hij huilt niet, maar krijst alles bij elkaar en jij bent op. Je bent moe, geprikkeld en wil dat dit stopt.



Misschien loopt of kruipt er nog wel een kind rond, wat het allemaal extra moeilijk maakt. Je hele leven wordt beheerst door je baby. Natuurlijk wist je dat je leven zou veranderen na de geboorte, maar dit... dit is niet wat je had verwacht.

Met dit ebook wil ik je wat stapjes in de goede richting laten zetten, zodat je wat lucht krijgt. Ik wil je een handreiking geven zodat je weet wat je kunt doen om je baby te helpen en jij weer rustig kunt ademen.



"Onze zoon had tijdens het consult al steeds minder last van spanning. Het huilen werd minder en hij ging beter drinken. Het begrip dat mijn moederhart het bij het rechte eind had was voor mij ook iets wat veel los maakte."

mama Christel

# Mijn verhaal

## Mijn verhaal



Eilnd 2002 werd ik voor de eerste keer moeder en jee wat wist ik nog weinig over hoe je contact kan maken met je kindje, wat hij nu bedoelt en waarom hij dan huilt en niet wil slapen. Mijn wereld leek wel 360° gedraaid, mijn wereld stond op de kop.

Wauw, wat een intense belevenis om geboren te worden als moeder. Daar kon niemand mij op voorbereiden. Ik voelde me zo alleen.

Na de geboorte van ons tweede kindje, onze dochter Mariska, leerde ik wat niet-slapen betekende en wat het inhield om een huilbaby te hebben. Altijd het gehuil horen ook als je kindje niet in de buurt is. En dan die vreselijke gedachten die bij je opkomen om je dochter te laten stoppen met huilen. Niet dat ik ooit ook maar enig moment zou luisteren naar zo'n gedachte, maar het alleen maar denken van zulke vreselijke dingen zorgde ervoor dat ik me de hele dag schuldig voelde.

Inmiddels hebben we 6 kinderen en heb ik allerlei verschillende ervaringen opgedaan met heel verschillende bevallingen en ook heel verschillende kindjes. Ze reageren allemaal anders met hun eigen temperament en karakter. Super leuk hoor, maar soms ook moeilijk, omdat wat bij de ene hielp bij de ander niets deed. Allemaal prachtige kinderen met hun eigen handleiding.

Hou van de vader of moeder die je bent  
in plaats van de ouder die je wilt zijn.



# Mijn verhaal

## Mijn verhaal

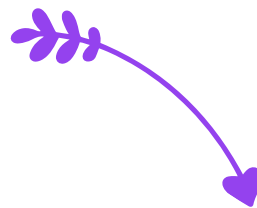
Ik ontdekte dat de geboorte een grote impact heeft op je baby. Een impact die ik nu nog steeds terug zie in onze kinderen.

Ik kan de snelle geboorte, de geboorte van onze dochter waar ik boos was op de niet luisterende verloskundige, de spoedkeizersnede en het bijna doodgaan van onze dochter bij de indaling nog steeds in het gedrag van onze kinderen herkennen. Zo bijzonder en zo confronterend.

De eerste keer dat ik ontdekte dat er een relatie is tussen de ervaringen bij de geboorte en het gedrag in het verdere leven was ik verbijsterd. Waarom vertelt niemand dit? Ik had er geen idee van dat een baby al zoveel bewustzijn heeft, terwijl ze er niets van onthouden. Dan had ik me heel anders voorbereid op de bevalling en had ik onze kinderen heel anders verwelkomd en geholpen na de bevalling.

Gelukkig is het nooit te laat om dit te leren. Ook nu help ik onze kinderen regelmatig met hun verhaal, waardoor er steeds meer pijn, angst of boosheid wordt geheeld.

Ik gun jullie, hoe de start ook is geweest, een super mooie hechte band toe samen. Zodat je baby wordt gehoord en gezien in zijn behoeften, naast dat hij zo geliefd wordt door jou en je partner.



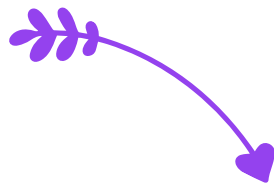
# Ontladen

## Ontladen bij spanningen

Soms ervaar je allerlei emoties, omdat je haast hebt, boos bent, angstig bent, druk van jezelf of anderen voelt of hoog in je ademhaling zit.

Dit levert spanningen op.

Je baby zal hier direct op reageren, omdat hij jouw onrust voelt.



### ● Een krachtige oefening

die je zeker gaat helpen in zulke momenten.

Ga op een stoel zitten en zet je voeten stevig op de grond. Focus je op je ademhaling. Voel hoe je buik uitzet wanneer je inademt en kleiner wordt bij het uitademen. Neem hiervoor de tijd. En voel dat je ademhaling rustiger en dieper wordt. Verleng na de uitademing de adempauze zodat je nog meer in de ontspanning zakt. Voel je stuit op de stoel en voel je voeten op de aarde. Ga met je aandacht naar je voeten en stel je voor dat er wortels uit je voeten groeien en diep de aarde in gaan. Bedenk dat de zon schijnt en dat je de zonnestrallen op je gezicht voelt. De zonnestrallen brengen warmte en liefde naar je toe. Bij elke inademing adem je wat van die zonnestrallen in en bij elke uitademing adem je de zwaarte en spanningen uit. Adem de warmte, de ontspanning en de liefde in en adem de spanningen, de onrust of zorgen uit.

Herhaal dit een paar keer.

Bij elke inademing word je meer en meer ontspannen.

Adem nog even een paar keer diep in en uit en voel je hart vol stromen met liefde. Je hart stroomt zo vol dat hij groeit en groeit totdat hij uiteindelijk jou omhult. Geniet van deze liefdevolle ontspanning.

Herhaal dit voor minstens 5 minuten, maar je mag er ook 10 minuten van maken.

# Balans

## Balans

Alles draait om balans en evenwicht.

Door het lezen van dit boekje kun je het gevoel krijgen dat je elk moment bewust moet zijn en met aandacht en focus je baby moet benaderen. Dat klinkt vermoeiend en is onmogelijk. Als ouder heb je misschien nog wel meer kinderen of huisdieren die je aandacht nodig hebben. Je bent partner, dochter, vriendin, collega of misschien wel mantelzorger en... dan wil je ook nog even ontspannen om jezelf te zijn.

Ik merk dat ik mezelf vaak op de laatste plaats zet. De kinderen en zelfs mijn partner zet ik vaak vooraan. Ik ben me hier bewust van, waardoor ik voor de balans ook regelmatig tijd voor mezelf plan. Ik ben een betere moeder (en echtgenote) wanneer ik tijd voor mezelf neem. Gewoon even mezelf kan zijn, zonder een rol te moeten vervullen.



Dit boekje is bedoeld om jou inzichten te geven over je baby die met je communiceert via het gevoel. Je zou dit boekje uit kunnen printen en op je nachtkastje kunnen leggen om er steeds een stukje uit te lezen, door te bladeren of zelfs dingen bij te schrijven. Haal eruit wat voor jou van toepassing is en waar je nu mee verder kunt. Door af en toe even rustig adem te halen, de tijd te nemen of het 'moeten' los te laten maak je een goede start. Alles draait om bewust handelen en bewuste keuzes maken. Niemand kan jou gelukkig maken, alleen jij zelf.

# De zwangerschap

## De zwangerschap

9 maanden waren jij en je baby met elkaar verbonden door de navelstreng.

Wat bijzonder eigenlijk als je daar even bij stil staat. Je baby kreeg wat jij innam en wat jij beleefde binnen via de navelstreng.

Dit gaf hem belangrijke informatie over waar hij terecht zou gaan komen, bij welke ouders en bij welke ervaringen. Hij leerde jullie en vooral jou heel goed kennen.

Hij had in de baarmoeder al zijn eerste ervaringen met smaken en geluiden en met emoties van blij, boos, verdrietig en bang. Hij lachte met je mee, wanneer je gelukkig was en voelde zich geliefd wanneer je contact met hem maakte.



Soms heb je je zwangerschap ervaren met zorgen, angsten of lichamelijke klachten. En het komt ook regelmatig voor dat je niet stil staat bij je gevoel. Ook dat heeft effect op je baby. Herken je dit? Dan kan het fijn zijn om hier nu aan te werken, om die gevoelens onder ogen te zien. En dit ook met je baby te bespreken. Want ook al begrijpt hij je woorden niet, hij begrijpt wel je intentie.

Al deze ervaringen samen zorgen voor bepaalde karaktereigenschappen, talenten, temperamenten en persoonlijke voorkeuren. Het bepaalt het gedrag van je baby en later je kind.



# De bevalling

## De bevalling

Voor ons kan een bevalling spannend zijn en gepaard gaan met onzekere gevoelens, voor jouw baby is dit nog spannender. Hij weet niet waar hij heen gaat en elke wee is een stapje verder in

de donkere reis naar een voor hem onbekende bestemming.

*Denk je eens in dat jij in het pikdonker op vakantie gaat naar een onbekende bestemming zonder bagage en om daar te komen moet je door een krappe donkere tunnel kruipen.*

Het helpt als je dit als team kan doen, jij en je baby samen. Het is zo fijn voor je baby wanneer hij in verbinding met jou kan blijven. De bevalling is een bijzonder en intens moment voor jullie.



De bevalling of geboorte kan heel beangstigend zijn of zelfs traumatisch. Voor jou als moeder kun je je bevalling als traumatisch hebben ervaren wanneer er ineens moest worden ingegrepen of wanneer de bevalling helemaal niet ging zoals je voor ogen zag. Echter vooral wanneer je niet wordt gehoord en gezien, waardoor je uit je kracht wordt gehaald.

Ook voor je baby kan zijn geboorte angstig of traumatisch zijn geweest. Bijvoorbeeld wanneer hij de weg niet goed kon vinden, hij bekneeld heeft gezeten of wanneer er moest worden ingegrepen.

# De bevalling

Ik heb 6 zeer verschillende bevallingen gehad en ze zijn allemaal heel erg anders verlopen. Een vacuümpomp, een (spoed)keizersnede, een snelle bevalling, maar ook het mogen ervaren van je baby zelf mogen aanpakken en de regie in eigen hand te hebben. De eerste zwangerschappen was ik erg bang voor de bevalling en die angst kon ik indertijd niet verklaren. Inmiddels heb ik ontdekt dat deze angst voortkomt uit mijn eigen geboorte. Ik mocht als baby niet mijn geboorte zelf doen, ik werd geholpen omdat mijn moeder werd ingeleid. Mijn lijfje heeft de angst van zo'n snelle bevalling en het geen controle hebben opgeslagen in het lichaamsgeheugen. Hierdoor werd die angst en onrust van mijn eigen geboorte getriggerd naarmate de bevalling dichterbij kwam.



Als jij denkt dat er veel is gebeurd in de 9 maanden zwangerschap, tijdens de geboorte of vlak daarna, waar je baby last van zou kunnen hebben, dan is het heel belangrijk dat jij met je baby gaat praten over zijn geboorte. Ook al begrijpt hij de woorden niet, hij begrijpt zeker wel de intentie en de emotie die hier in doorschijnen. **Praten helpt jou de bevalling een plekje te geven én het helpt je baby het een plekje te geven, zodat hij snapt waarom het is gegaan zoals het is gegaan.**

The two most important days in your life are  
the day you are born and  
the day you find out why

~ Mark Twain

# De gouden uren na de geboorte

## De gouden uren na de geboorte

Na de geboorte, met name in het eerst uur, is de nabijheid van mama het allerbelangrijkste.

De overgang van donker naar licht, van beschermd in het vruchtwater naar zelf moeten ademen en van gedempte geluiden naar harde geluiden kunnen overweldigend zijn. Tevens gaat je baby voor de eerste keer honger/dorst voelen, wat een hele nieuwe ervaring is.

In deze gouden uren komt je baby tot rust door jou te voelen, te zien, te horen en te ruiken. Door jouw huidcontact kan zijn spanning verlagen, omdat zijn cortisol en adrenaline daalt en de oxytocine (het knuffelhormoon) stijgt. Hierdoor voelt hij zich thuis, welkom en veilig. Mijn tip is dan ook dat wanneer alles goed gaat, de controles van je baby iets later te doen. Jij als mama hebt de regie in handen.

Lukt dat om wat voor reden niet dan is het heel belangrijk dat papa deze taak overneemt en uitlegt wat er aan de hand is. Waar mama is en dat hij er voor hem is en niet weggaat. Je kunt deze gouden uren later ook 'inhalen'. Door vaker huid op huid te knuffelen, geef je je baby de veiligheid en het fijne welkom gevoel. Zeker wanneer je baby spanningen heeft ervaren of ervaart is dit fijn voor je baby.



# Kraamtijd

## De kraamtijd

Misschien zit je nu nog wel in de kraamweek en dan hoop ik dat je een kraamverzorgster bij je hebt die zich houdt aan jouw wensen en helpt jouw grenzen te bewaken. Je mag altijd om iemand anders vragen, want wanneer jij je kunt ontspannen kan je baby ook ontspannen.

**In mijn ogen bestaat de kraamtijd uit 40 dagen en het ontszwangeren uit 9 maanden.**

Neem gerust je tijd om samen in het coconnetje te blijven. Volg je gevoel, ook qua kraambezoek. Bijvoorbeeld de afspraak verzetten na een drukke dag of wanneer je baby uit zijn hum is. Kraambezoek van nabije familie is belangrijk. Het is een moment van verbinden en kennismaken en vasthouden is daar een belangrijk aspect in.



In de kraamtijd hoef je je baby niets te leren. Je kan je baby niet verwennen de komende maanden, dus mijn wens is dat je deze 40 dagen of 6 weken bewust gaat genieten, elkaar leren kennen en de liefde te laten stromen.

Leer de signalen van je baby zien en kom de behoeften van je baby tegenmoet.

En wees lief voor jezelf. Laat je verwennen, neem je rust en heel jezelf lichamelijk en ook emotioneel.



# Je baby

## Je baby

Je baby heeft ook in de buik al een bewustzijn. Dat wil zeggen dat hij ook dan al probeert verbinding met je te maken. Echter is je baby ook kwetsbaar en maximaal afhankelijk van de zorg van jou en je partner. Ze kunnen nog geen grenzen aangeven of bewaken.

Daarom is respect en een liefdevolle benadering vanuit je gevoel erg belangrijk. Je baby communiceert alleen nog met gevoel en met zijn tastzintuig, want communiceren met woorden kan hij nog niet. Zijn hele wereld ervaart hij met zijn gevoel, wat zuiver en oordeelloos is. Hij neemt alles puur waar.

Voor je jonge baby blijft het belangrijk dat hij veel huidcontact krijgt. Het tastzintuig is het grootste zintuig en was ook het eerste ontwikkeld in de buik. Dit zintuig heeft het grote voordeel dat er heel snel een geruststelling en veiligheid vanuit gaat. Je baby voelt zich welkom en geborgen.

Als ouder is het belangrijk om open, eerlijk en transparant te communiceren met je baby (en andere kinderen). Dit kun je doen door te vertellen wat je gaat doen, bij of met je baby. Je stem voelt veilig en vertrouwd, omdat hij die al in de baarmoeder heeft leren kennen. (Net zoals de stemmen van je partner en eventuele andere kinderen). Zeker nu hij nog niet zo goed kan kijken. Zo leren jullie elkaar goed kennen en gaat je baby met je communiceren met zijn ogen, zijn handjes, zijn hoofdje, zijn geluidjes en de rest van zijn lijfje. Je mag veel vertellen, want je baby begrijpt het gevoel en je intentie achter de woorden.

Je baby laat met zijn lichaamstaal, zijn babytaal, heel veel aan je zien. Het lachje wat hij maakt als je met hem praat is een echt lachje, speciaal voor jou. Zijn handje die je zoekt is een liefdevolle aanraking van hem voor jou. Zijn open mondje als jij zingt is van bewondering en zijn lange blikken zijn van aandacht



How we begin,  
is who we become

~ uit de docu In Utero

# Echte aandacht

## Echte aandacht

Je baby zit in het 'nu-moment' en zal de wereld waarnemen via zijn gevoel. Hierdoor heeft je baby behoefte aan echte, authentieke aandacht.

Wat voor jullie beiden heel waardevol is, om echt je tijd te nemen bij het verschonen. Zie het niet als een taak die je even moet doen, maar als je speelmoment, je quality-time met je baby. Een bewuste focus in het hier en nu. Hierdoor is er echte interactie en leren jullie elkaar steeds beter aanvoelen.

Je baby voelt zich hierdoor gezien en gehoord! De liefde stroomt.



Een bijkomend voordeel is dat je je tempo vertraagd. Dat is voor je baby heel fijn omdat hij niet zo'n snel tempo heeft als wij.

Je baby kan nu aangeven wat zijn probleem is, dat hij nog veel te verwerken heeft of dat hij jullie snelheid, drukte of zorgen aanvoelt.

Met echte aandacht, liefde en respect kun je tegemoet komen aan zijn behoeften. Zoals een extra knuffelmoment, meer dragen, meer lichaamscontact of meer rust in huis. Kijk je baby echt aan en vertel hem: ik zie jou, ik hoor jou, je gevoel mag er zijn, jij mag er zijn en wat ben je welkom.

Tip:

Wil je kijken wat het tempo van je baby is? Pak dan een fel speeltje en laat je baby deze met zijn ogen volgen. Een vinger ziet hij meestal nog niet, vandaar een fel (niet te klein) speeltje. Beweeg het speeltje van links naar rechts voor zijn gezicht. Als hij je speeltje kan volgen dan is dat zijn tempo.

"Het fijne vond ik de rust die je uitstraalde en de tijd die je nam voor mij. Op het moment dat ik bij jou kwam was ik de wanhoop nabij en jij creëerde rust."

mama Loes

# Jij, als ouder

## Jij, als ouder

Onze kinderen zijn enorm grote spiegels. Ze geven je precies terug waar jij mee bezig bent. Een voorbeeld. Je hebt enorme haast om je baby naar de oppas te brengen omdat je een afspraak hebt en je bent al laat. Je kindje zal dan automatisch op de rem trappen doordat hij jouw innerlijke stress voelt. Dit geeft je baby het gevoel dat er iets mis is of gevaar dreigt. Meestal laten ze dit zien door te huilen, niet te willen drinken (of eten) of absoluut niet meewerken wanneer je de luier verschoont, wat nog meer frustratie of ergernis oproept.

Weet dat als je even in- en uitademt en accepteert dat je (te) laat bent je de innerlijke stress kan laten gaan en dat alles dan veel voorspoediger verloopt. Waardoor je uiteindelijk tijd wint.

Dit werkt natuurlijk ook bij alle zorgen die er kunnen spelen. Even een minuutje rustig ademen kan helpen om wat meer ontspannen naar je baby over te komen.

Het is dus goed om te beseffen wie jij zelf bent en hoe jij handelt en reageert in situaties. Wat zijn jouw talenten en valkuilen? Waar liggen jouw grenzen? Wanneer heb je innerlijke rust en hoe creëer je die? Wanneer je elke keer als je je ergert aan je baby (of straks je kind), op deze (nieuwe) manier naar de situatie kijkt. Dus naar jezelf kijkt en beseft welke gevoelens *jij* ervaart, zul je jezelf en je kindje steeds beter begrijpen.

Vertel hem maar dat je haast hebt. Als je het uitspreekt help je je baby dit te begrijpen, op zijn eigen manier. En vraag hardop, wat zullen we doen? Even rustig ademhalen? Luister bewust naar je innerlijke stem en sta stil bij je gevoel. Dit zorgt ervoor dat je meer innerlijke rust gaat ervaren en dat je een enorme bewustzijnsontwikkeling kunt doormaken als je echt leert kijken naar je baby.

Hoe meer inzicht je in jezelf en je behoeften hebt en ervaart wat de behoeften van je baby zijn. Hoe beter je kunt middelen in elkaars behoeften. Je gaat steeds beter ervaren wat er aan de hand is en herkennen welke behoeften jij en je baby hebben.



# Jij, als ouder

Soms voel jij je allerm minst fijn in je vel zitten, zeker als je baby ook nog eens veel huilt of niet wil slapen. Je komt dan samen met je baby in een negatieve spiraal. Je voelt je niet fijn, je irriteert je aan je baby, je raakt radeloos en moe, je slaapt niet goed en raakt oververmoeid waardoor je nog meer frustraties voelt naar je baby toe. Het gevoel van falen, twijfels hebben, je schuldig voelen of angstig zijn hoor ik vaak bij mama's terug. Een gevoel wat heel begrijpelijk is.

Jij geeft als ouder precies datgene wat jij hem kan geven. **Je bent al de perfecte ouder voor je kindje.** Hij heeft van alle ouders jou gekozen om daar geboren te worden. Met oefeningen en begrijpen hoe het bij jou en je baby werkt zul je merken dat het steeds mooier, beter en fijner wordt.

Het helpt mij enorm om tijd voor mezelf te plannen, om mezelf op de eerste plaats te zetten. Dan ben ik daarna een betere moeder.

Eigen tijd plannen, jezelf opladen, zorgen voor backup (ook al gebruik je het nooit) en praten over je gevoelens van twijfels of zorgen helpen je te ontladen en op te laden. Dan ben je vanzelf vrolijker.

Om als ouder wat meer te kunnen ontspannen, kun je het volgende doen:

- Doe de oefening die ik hiervoor beschreef
- Regel dat je even wat voor jezelf kunt doen. In een bad liggen, muziek luisteren, een leuke film kijken, wandelen, een fijn boek lezen of iets anders
- Je partner die je voeten masseert, zodat je even uit je hoofd kunt zakken
- Een middagdutje doen
- Genieten van de vertraging, je mag het rustiger aan doen. Dat vind je baby ook fijn.



# Bloesemremedies

## Bloesemremedies

Bloesemremedies is een groeiende geneeswijze, die met hun werking beginnen op het mentale en emotionele niveau. Oorspronkelijk ontdekt door Dr. E. Bach heeft dit systeem zich ontwikkeld tot een wereldwijde methode om moeilijkheden en ziekten op te lossen. De bloesemremedies helpen je om de juiste weg weer te vinden, niet alleen door het versterken van je intuïtieve krachten, maar ook door het bevorderen van de 'positieve' kwaliteiten. Bij het gebruiken van bloesemremedies kom je duidelijker in contact met je eigen gevoel, zodat je inzicht krijgt hoe jij je verstoorde emoties weer in balans kunt brengen.

Wanneer je bijvoorbeeld een angst hebt, kun je iets doen met deze angst, maar ook met het ontbreken van het deel moed. Leef je bijvoorbeeld onder een voortdurende angst dan zal dit je levenskracht en vitaliteit verminderen. Wanneer je het deel moed aanvult en weer eigen hebt gemaakt, ontstaat er een evenwicht zodat de spanning en/of ziekte zijn greep kan loslaten en het lichaam zelf op een natuurlijke wijze aan de herstelling kan beginnen. Ook preventief bieden de bloesemremedies een schitterend scala van mogelijkheden om preventief aan een klacht of ziekte te werken.



Gedrag is altijd logisch!

Je baby heeft altijd een reden om zich te gedragen zoals hij zich gedraagt. Hij huult, overstrekt of trappelt met een reden. Net zoals het niet slapen of alleen bij mama op de arm slapen een signaal is. Bloesemremedies helpen altijd. Ze helpen de oorzaak achter dit gedrag te helen, ook als je niet precies weet wat die is. En het helpt jou om (meer) te ontspannen. Meer in je kracht te staan en je zekerder te voelen ten opzichte van je baby of jezelf.

Voor mij is het magie in een flesje.

# Wil je meer weten?

## Heb je een vraag of wil je meer weten?

Neem dan gerust contact op. Ik beantwoord graag je vragen.

Volg je mij al op social media? Ik zou het heel leuk vinden om je daar te ontmoeten!

Bovendien ben je van harte welkom in de gratis facebookcommunity 'Inloopspreekuur Hulp voor jou en je baby'. Daar vind je andere mama's en deel ik regelmatig tips, meditaties en andere inspiratie voor meer ontspanning en bewust contact met je baby.

Hopelijk tot snel!

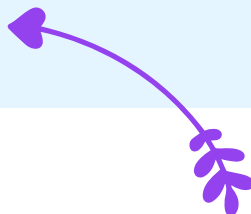
Warme groetjes

*Bianca Gerritsen*

Zwangerschapscoach  
Babycoach

Tel. 06-1246 3021

[www.bianca-gerritsen.nl](http://www.bianca-gerritsen.nl)  
[praktijk@bianca-gerritsen.nl](mailto:praktijk@bianca-gerritsen.nl)



P.S. Ken je iemand voor wie deze hulp voor de radeloze moeder ook interessant is?

Wil je diegene dan attent maken op mijn website [www.bianca-gerritsen.nl](http://www.bianca-gerritsen.nl) zodat hij of zij dit ebook ook kan downloaden?