



Ik ben zwanger

Snelle
handleiding

BirthCoach VR



birthcoach.nl

**BirthCoach VR is een product
van BirthCoach B.V.**



Deze zijde van de handleiding geeft je beknopt uitleg over het gebruik van de VR-bril en de modules die horen bij 'Ik ben zwanger'.

Algemeen:

Laat de lenzen van de VR-bril niet met direct zonlicht in aanraking komen. De VR-bril mag ook niet in contact komen met water of gebruikt worden tijdens het opladen.

Batterijduur: 1.5 uur. Hygiëne: Na gebruik het leren gezichtskussen voorzichtig reinigen met een desinfectiedoekje. Lenzen niet schoonmaken met alcohol.



Tip 2

Wissel het gebruik van BirthCoach VR zo nu en dan af met een warm bad of een warme douche.

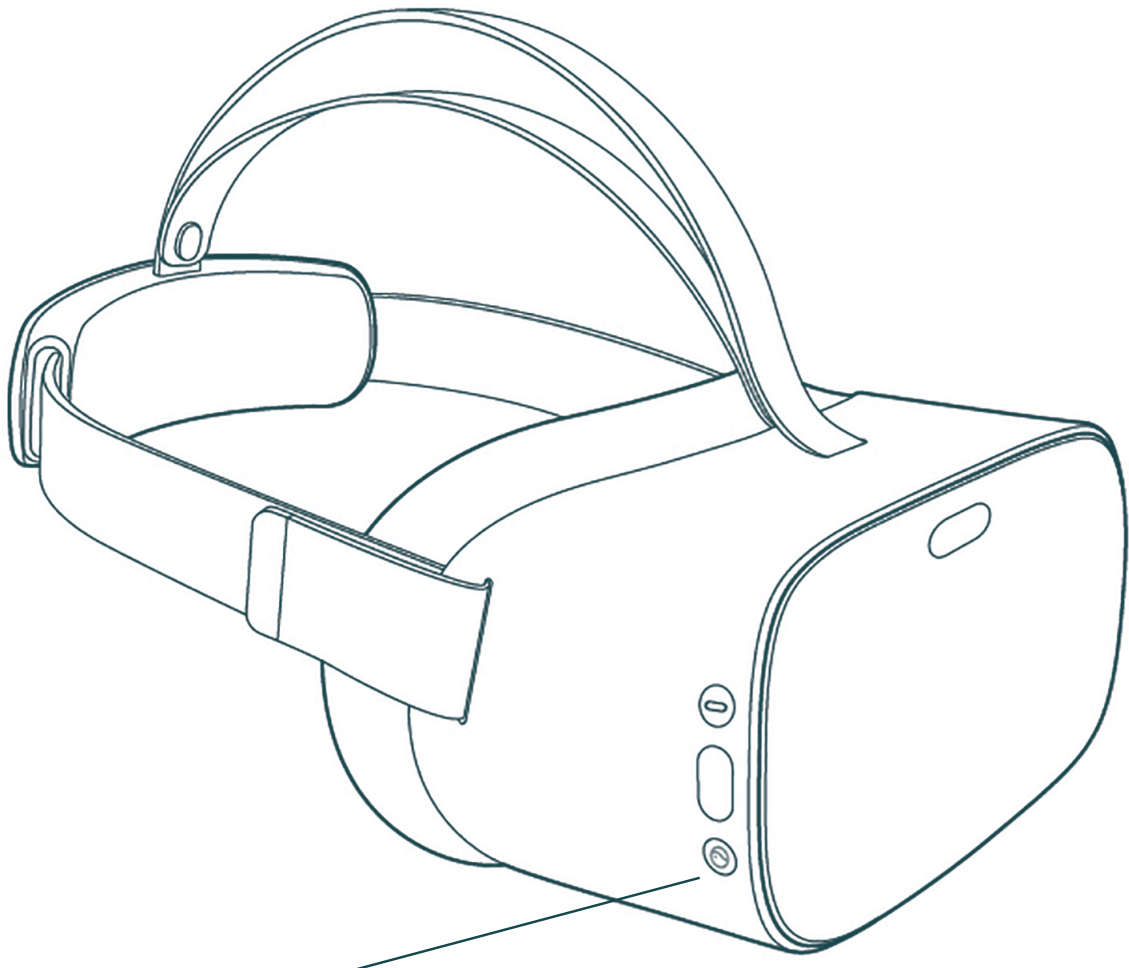


Zo werkt de VR-bril



Tip 1

Het aannemen van verschillende houdingen heeft een positief effect op de ontsluiting en kan ervoor zorgen dat de ontsluiting sneller verloopt.



Home button

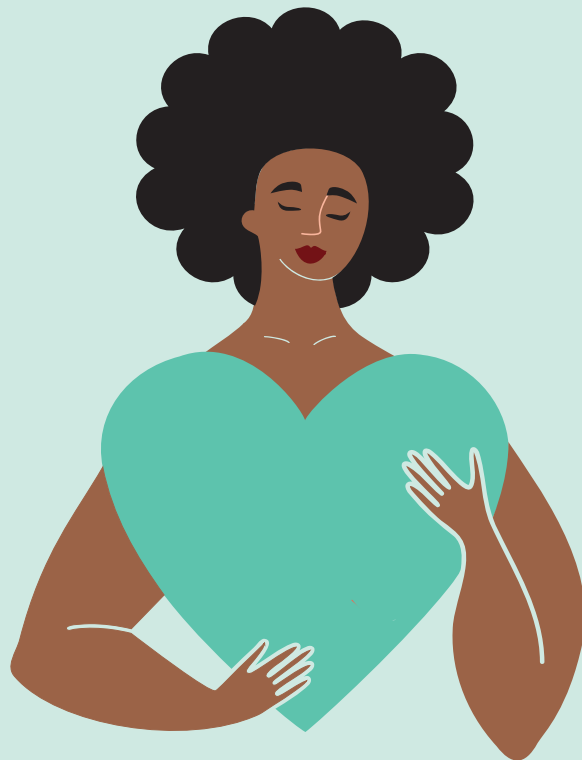
Zo werkt de VR-bril Horizon instellen:

Houd de onderste knop op de zijkant van de VR-bril, of de PICO button op de controller 3 seconden ingedrukt.

Let op: bij het wisselen van positie dient de horizon telkens opnieuw ingesteld te worden.



Fase 3: **Mijn kindje is er bijna**

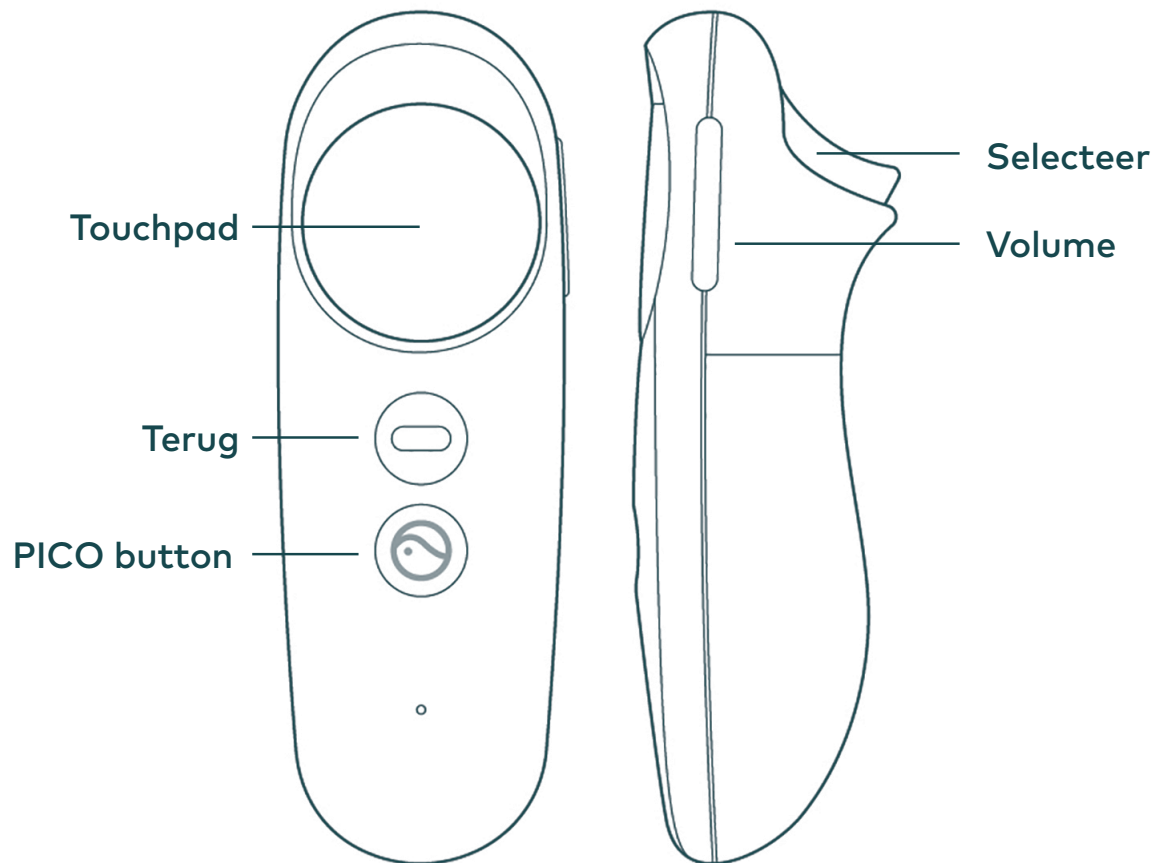


Ademhalingscoaching om je weeën weg te puffen.

Duur: 15-30 minuten

Wanneer:

- 8-10 cm
- Laatste fase
- Drukgevoel



Zo werkt de VR-bril Controller koppelen:

Om de controller te koppelen, houd je de PICO button 2 seconden ingedrukt.



Fase 2:

Ik heb ontsluitingsweeën

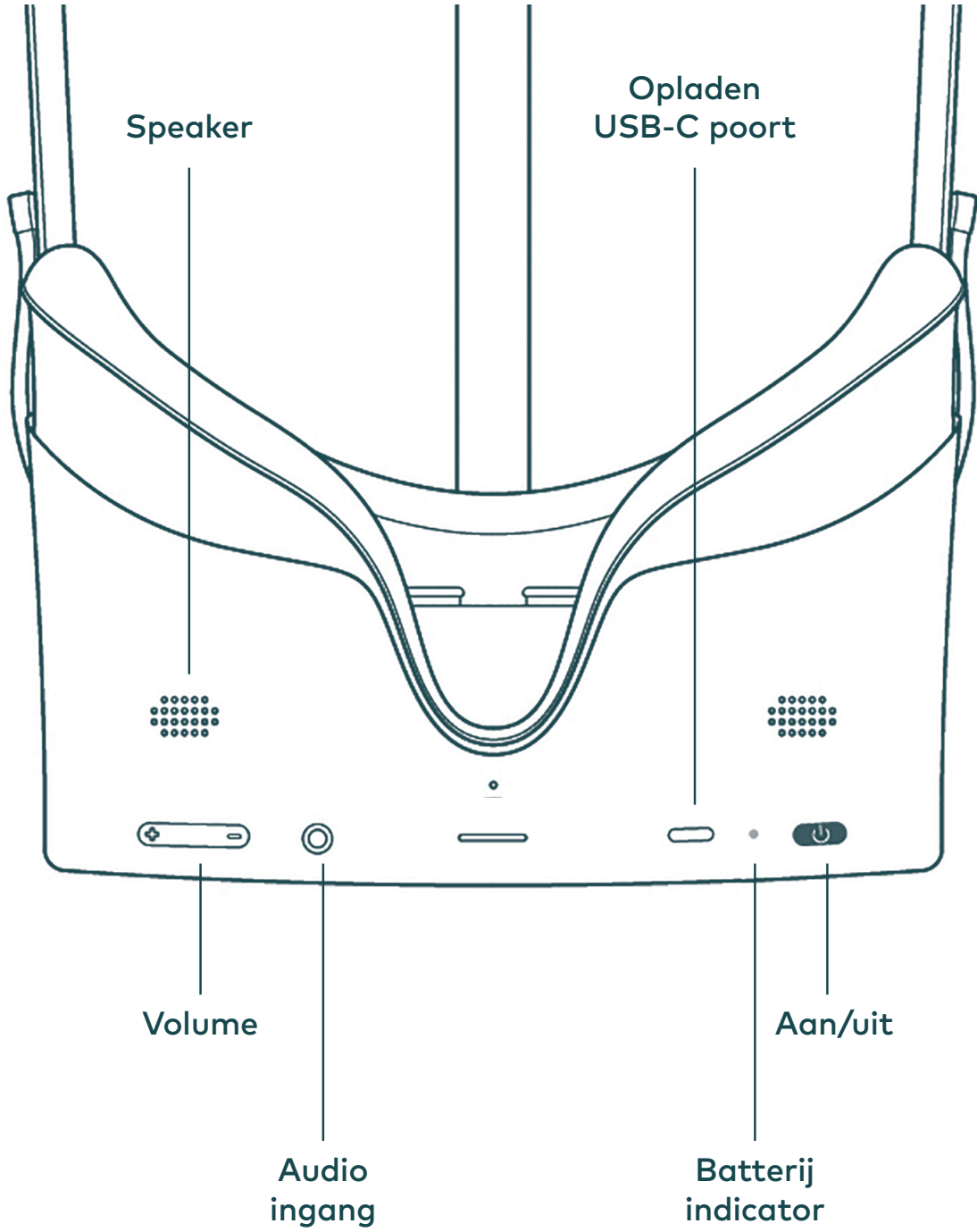


Breng je aandacht naar je ademhaling en zucht je weeën weg.

Duur: 24 minuten

Wanneer:

- 4-8 cm
- Regelmatige ontsluitingsweeën





Fase 1: **Mijn bevalling begint**



Meditatie en ademhalingsoefeningen voor diepe ontspanning.

Duur: 27 minuten

Wanneer:

- 0-4 cm
- Onregelmatige weeën



1 stap terug



Hoofdmenu



Instellingen:
geluid, beeld, stem, mijn BirthCoach,
ademhalingsanimatie, versie arts



Over BirthCoach

Zo werkt het menu



Ik ga bevallen

Fase 1:
Mijn bevalling begint

Fase 2:
Ik heb ontsluitingsweeën

Fase 3:
Mijn kindje is er bijna



Ik ben zwanger

Type: Ontspanning

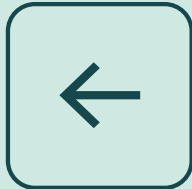
3 oefeningen

Type: Concentratie

2 oefeningen

Type: Ademhaling

3 oefeningen



1 stap terug



Hoofdmenu



Instellingen:
geluid, beeld, stem, mijn BirthCoach,
ademhalingsanimatie



Over BirthCoach

Zo werkt het menu



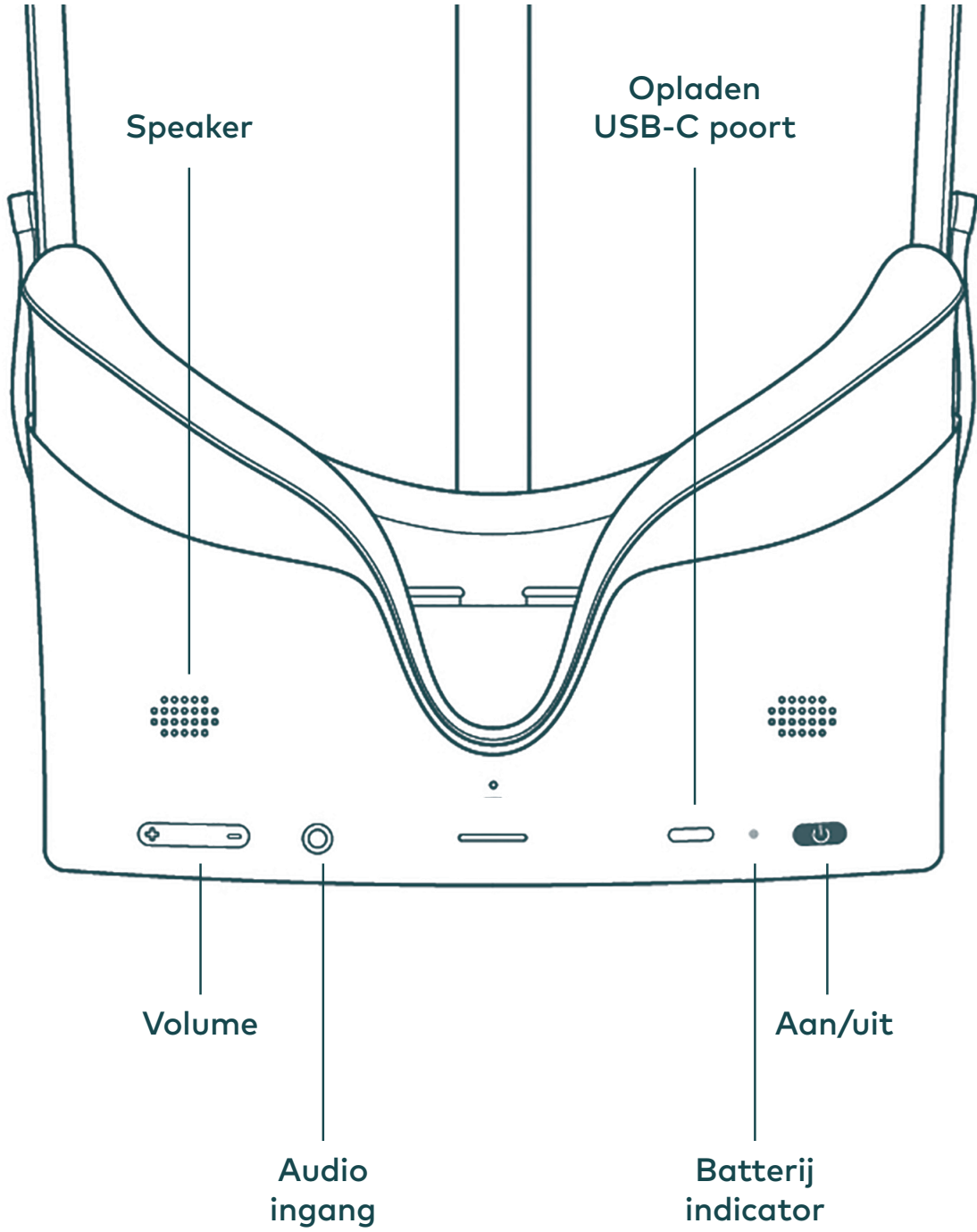
Type:
Ontspanning



Oefening
Je dagelijkse rustmoment
Duur: 8 minuten

Oefening
Dankbaar voor je zwangerschap
Duur: 7 minuten

Oefening
Voel je ontspannen
Duur: 10 minuten



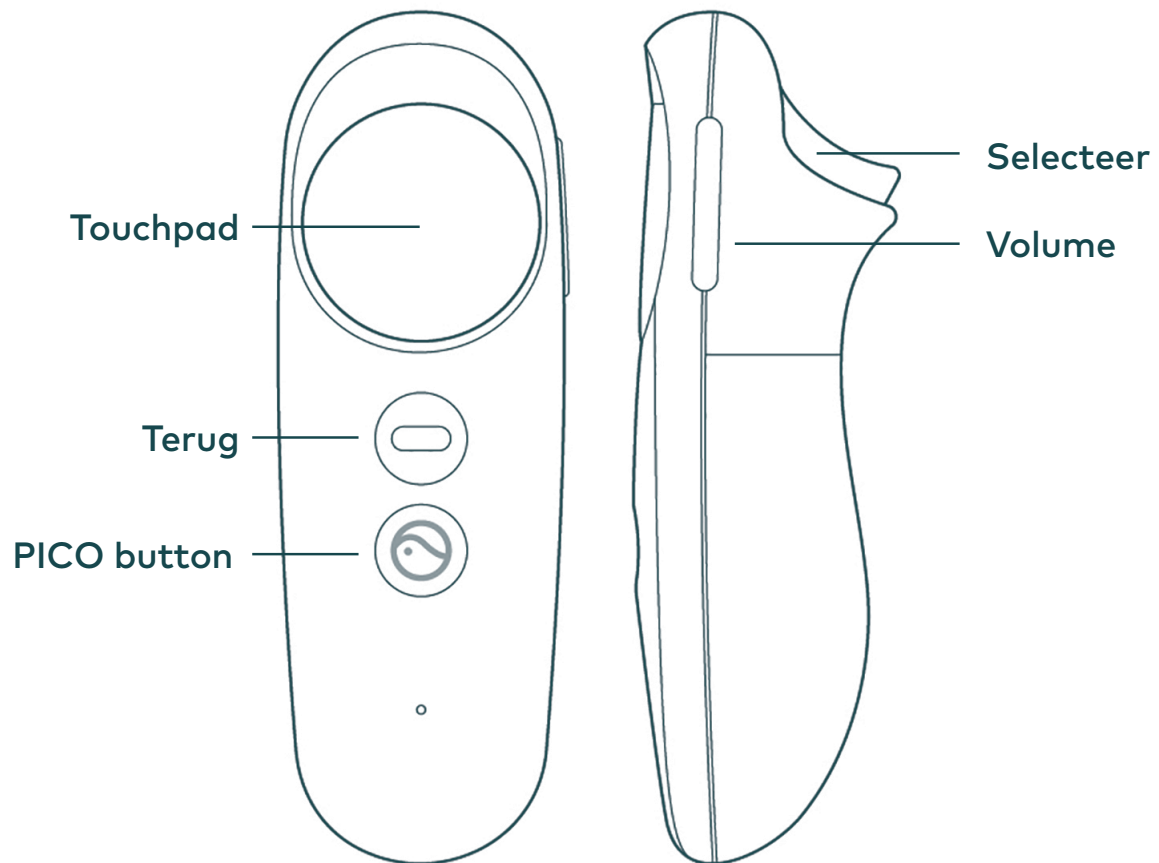


Type:
Concentratie



Oefening
Jij en je baby
Duur: 11 minuten

Oefening
Contact met je lichaam
Duur: 10 minuten



Zo werkt de VR-bril Controller koppelen:

Om de controller te koppelen, houd je de PICO button 2 seconden ingedrukt.



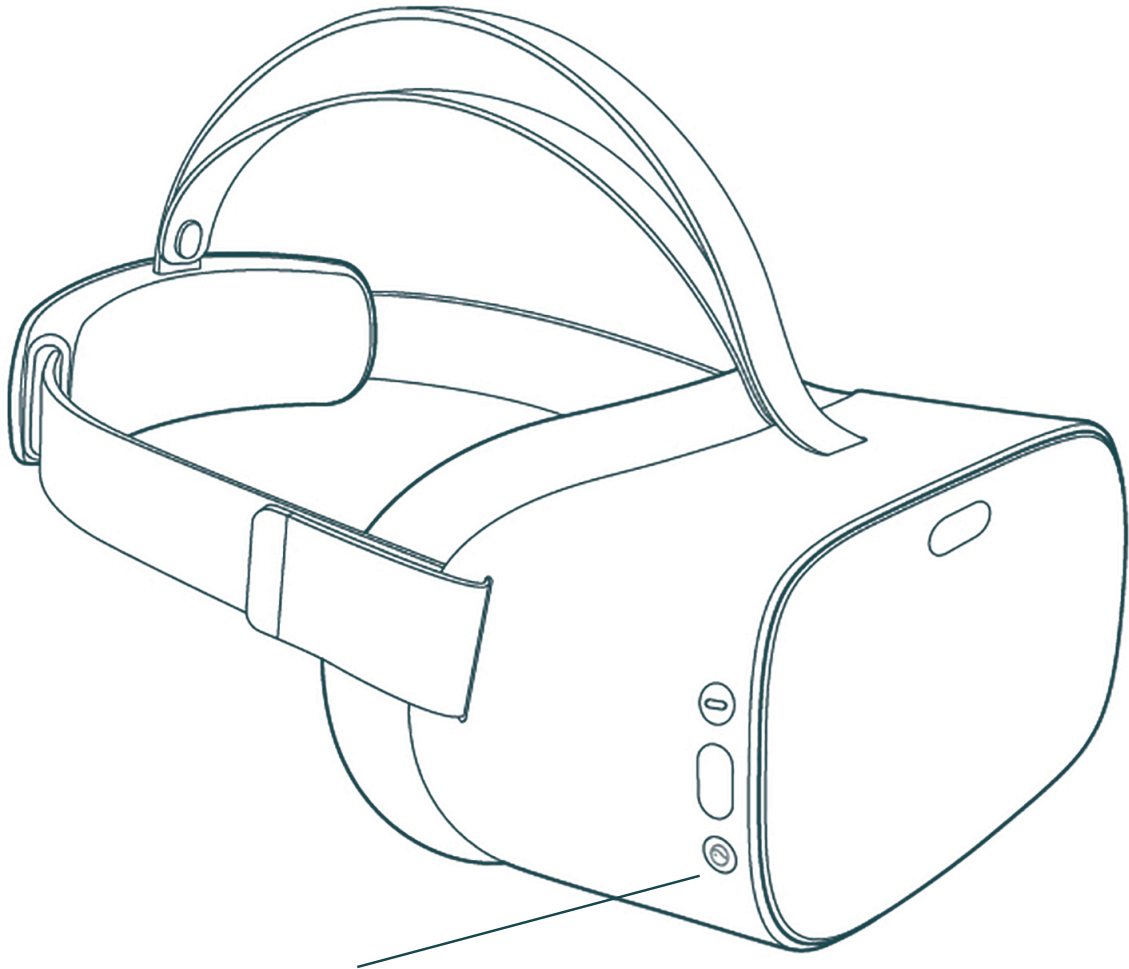
Type:
Ademhaling



Oefening
Je ademhaling als houvast
Duur: 6 minuten

Oefening
Laat je pijn los
Duur: 6 minuten

Oefening (Versie arts)
**Ontspannen als je je
baby moet laten draaien**



Home button

Zo werkt de VR-bril Horizon instellen:

Houd de onderste knop op de zijkant van de VR-bril, of de PICO button op de controller 3 seconden ingedrukt.

Let op: bij het wisselen van positie dient de horizon telkens opnieuw ingesteld te worden.



Tip 1

Met de oefeningen
in de module
'ik ben zwanger'
kun je je voorbereiden
op je bevalling.



Zo werkt de VR-bril



Tip 2

We adviseren om minimaal 20 minuten pauze te nemen na elke meditatiesessie met BirthCoach VR.



Deze zijde van de handleiding geeft je beknopt uitleg over het gebruik van de VR-bril en de modules die horen bij 'Ik ga bevallen'.

Algemeen:

Laat de lenzen van de VR-bril niet met direct zonlicht in aanraking komen. De VR-bril mag ook niet in contact komen met water of gebruikt worden tijdens het opladen.

Batterijduur: 1.5 uur. Hygiëne: Na gebruik het leren gezichtskussen voorzichtig reinigen met een desinfectiedoekje. Lenzen niet schoonmaken met alcohol.



birthcoach.nl

**BirthCoach VR is een product
van BirthCoach B.V.**



Ik ga bevallen

Snelle
handleiding

BirthCoach 