

Minder pijn en angst bij je bevalling.



BirthCoach VR

BirthCoach VR is ontwikkeld door gynaecologen op basis van wetenschappelijk onderzoek en samen met zwangere vrouwen.

Minder pijn met BirthCoach VR

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de pijnscore gemiddeld met 2 punten daalt op een schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (hevige pijn).

Zo kan BirthCoach VR zorgen voor een fijnere ervaring waarin je zelf de regie houdt over je bevalling en de bestrijding van de pijn.

BirthCoach VR helpt vrouwen in alle fases van de bevalling te ontspannen en minder pijn te voelen.



“BirthCoach VR is een manier om angst en pijn tijdens de bevalling zónder medicijnen te verminderen. De VR-bril kan thuis en in het ziekenhuis gebruikt worden, bij begeleiding door zowel verloskundige als gynaecoloog.”

dr. Martine Wassen
gynaecoloog /
hoofdonderzoeker



Vraag bij uw verloskundige of gynaecoloog naar BirthCoach VR.

Waarom bevallen met BirthCoach VR?

- ✓ Meer ontspanning
- ✓ Minder angst en pijn
- ✓ Geen bijwerkingen
- ✓ Regie over pijnbestrijding
- ✓ Zowel thuis als in het ziekenhuis
- ✓ 96% zou opnieuw met BirthCoach VR bevallen

Wat is BirthCoach VR?

BirthCoach VR biedt meditatie oefeningen en ademhalingsbegeleiding aan om jou door de bevalling heen te coachen. Kies zelf een omgeving, een stemcoach en laat je begeleiden. VR staat voor Virtual Reality. Met een VR bril stap je direct in een andere wereld. Het is een bewezen effectieve methode om angst en pijn te verminderen. Door de afleiding en ontspanning worden er namelijk minder pijnprikkels naar de hersenen gestuurd. Je wordt rustiger en voelt pijn minder sterk.

[BirthCoach.nl](https://www.birthcoach.nl)

“BirthCoach VR heeft mij echt geholpen te ontspannen. Ik was helemaal klaar met de pijn en kon geen fijne houding meer vinden, maar door het gebruik van VR werd ik helemaal rustig en deed mijn lichaam minder pijn. Het was voor mij een hele fijne ervaring.”



Het effect van meditatie



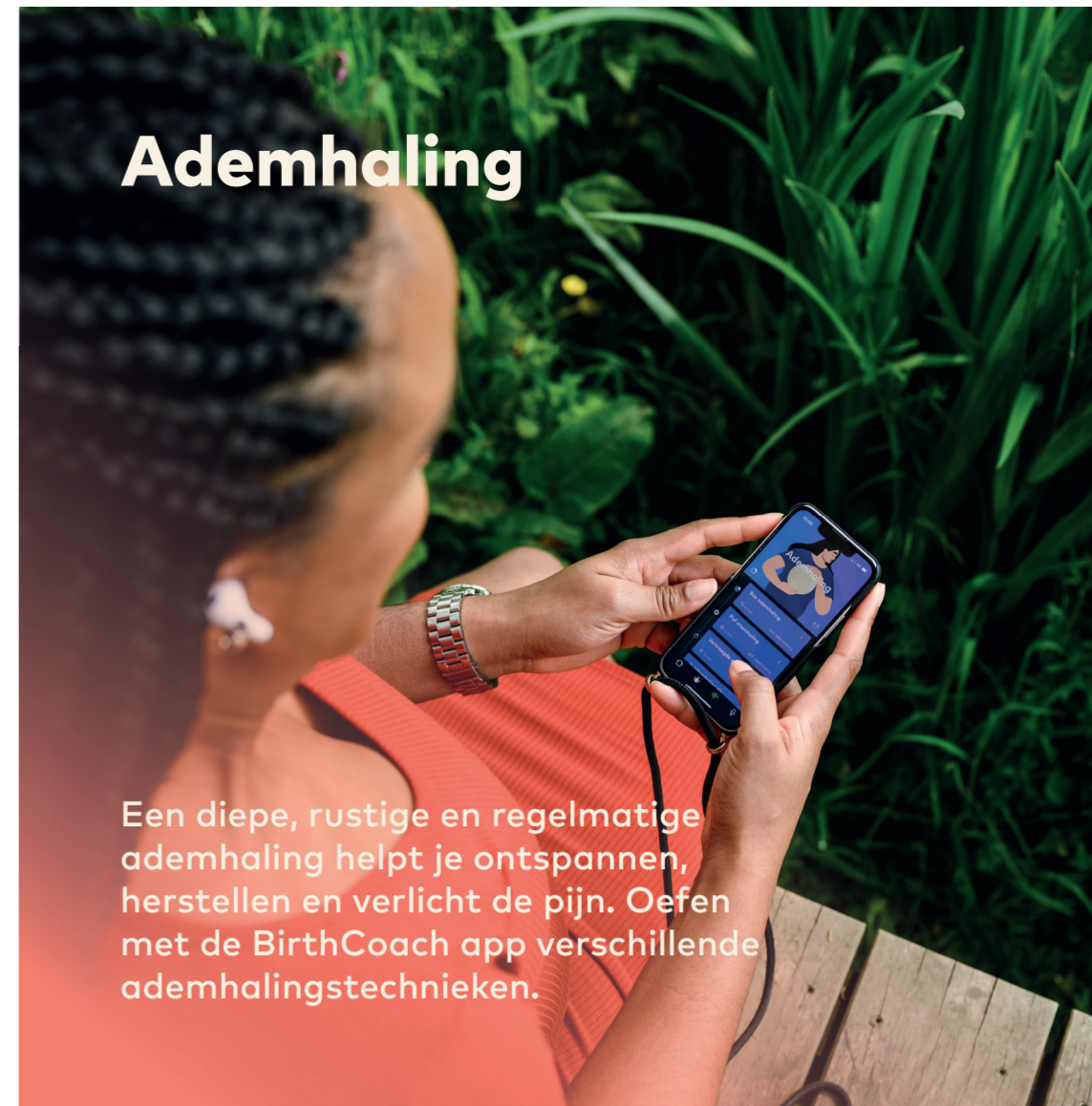
Herhaaldelijk mediteren tijdens de zwangerschap leidt tot veranderingen in de hersenactiviteit. Mediteren helpt je om je gedachten te controleren en je te focussen op je ademhaling. Dit helpt je tijdens de bevalling om je beter te ontspannen.

Informatie



Bepaal zelf welke informatie voor jou belangrijk is, zodat jij keuzes kan maken die bij jou passen. In de mini podcasts worden thema's rondom zwangerschap besproken, op basis van kennis en richtlijnen.

Ademhaling



Een diepe, rustige en regelmatige ademhaling helpt je ontspannen, herstellen en verlicht de pijn. Oefen met de BirthCoach app verschillende ademhalingstechnieken.

BirthCoach App

Download de BirthCoach App. Train je lichaam en geest en ga je bevalling krachtig tegemoet.

BirthCoach.nl
support@BirthCoach.nl

De app helpt jou als zwangere vrouw sterker en veerkrachtiger te worden ter voorbereiding op de bevalling met oefeningen en podcasts.

- ✓ Meditatie oefeningen
- ✓ Ademhalingsoefeningen
- ✓ Informatie podcast
- ✓ 40 weken lang geïnformeerd over alles rondom de zwangerschap en de bevalling



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

Eenmalige aanschaf,
geen abonnementskosten

Bereid je voor op je bevalling.



BirthCoach App

