



Masterclass 4: Hoe houd je jezelf staande in de geboortezorg? (Deel 1: het autonome zenuwstelsel)

Accreditatievraag

Wat doe jij om jezelf gezond te houden in je werk?

Literatuur

- <https://polyvagaalplatform.nl>
- De polyvagaal theorie - Stephen Porges
- Meerdere boeken van Deb Dana (en ook via YouTube, Google)
- Call of the wild – Kimberley Ann Johnson (gaat ook over trauma)
- Instagram holisticpsychologist en haar boek 'How to do the work'
- Uitleg polyvagaal theorie: <https://www.youtube.com/watch?v=L5JnH6kEUew>

Vroedvrouwvat

- Het Vroede Geluid (Instagram en podcast)
- Midwives' Cauldron (Podcast)
- www.sarawickham.com (ook blogs gericht op studenten, ook fijne inhoudelijke boeken)
- Ina May Gaskin (alle boeken)

Menstruele cyclus

- Claim je cyclus – Alexandra Pope
- De cyclus strategie – Maisie Hill
- Instagram @cycleseeds, @emvrouwerment