

Good to know – goglowmama

<< scroll down for English >>

• Je ontvangt na het invullen van het intakeformulier een aanbetalingsfactuur, mits je geen giftcard met een waarde > €75,- hebt gebruikt om te boeken. Nadat de aanbetalingsfactuur is voldaan, zetten wij de reservering rond jouw uitgerekende datum vast en **houden wij er rekening mee dat de baby altijd eerder of later kan komen.**

• **Wanneer je bent bevallen mag jij een whatsapp bericht sturen (Pleuni: 0647845073) met hoe het met je gaat en hoe de bevalling is gegaan.** Aan de hand daarvan wordt een datum ingepland en wordt nagegaan of je de behandeling van je eerder doorgegeven voorkeur nog steeds wilt of dat je deze wilt aanpassen. Je weet pas hoe je je voelt wanneer je bent bevallen, dus de behandeling inhoudelijk veranderen is geen enkel probleem.

• Houd er rekening mee dat - buiten Purmerend - een **minimum van twee onderdelen** (dus bijvoorbeeld de massage + moxa, een package deal of een postpartum massage van 90 min.) hanteer per postpartum behandeling. Dus ook wanneer je besluit om de samenstelling van de behandeling te veranderen. Dit geldt niet voor de prepartum behandelingen.

• De behandeling wordt meestal ingepland **rond dag 7 en 15 of (als jij daar behoefte aan hebt) wat later.** Bij een keizersnede kom ik rond week 4-6 wanneer de wond officieel geheeld is verklaren. We houden hier onderling goed contact over.

• De postpartum periode kan een onzekere tijd zijn. **Wij zijn er 100% om jou hierin bij te staan.** Je mag dus altijd appen of bellen wanneer je behoefte hebt aan advies of een luisterend oor. Speelt er iets zoals bijv. ziekte of een ziekenhuisopname? Dan komen wij wanneer jij (of de baby) zich weer beter voelt.

• De behandelingen worden meestal gegeven op een massagetafel. Mocht deze ivm de ruimte niet passen, dan behandelen wij op bed, mits deze voldoet aan de minimale hoogte van 70 cm. Indien je geen ruimte hebt zou het in dit geval ontzettend fijn als **je de klossen onder je bed laat staan tot na de behandeling.** Verder nemen wij alles mee en hoef je zelf niets voor te bereiden.

• Na je behandeling ontvang je de rest factuur per mail. **Houd rekening met eventuele bijkomende parkeerkosten, deze zullen achteraf worden gefactureerd.** Reiskosten worden vooraf besproken en staan al vermeld op de aanbetalingsfactuur.

• Heb je een **giftcard ontvangen?** Dan blijft de waarde van de giftcard staan, maar mag je de behandeling nog steeds aanpassen. Eventuele bijkomende kosten, omdat je bijvoorbeeld een duurdere behandeling kiest, worden per factuur achteraf voldaan.

• Voor het bedrag van de giftcard is geen restitutie mogelijk.

• In het intake- en gezondheidsformulier wordt gevraagd naar jouw **medische achtergrond.** Wij gaan ervan uit dat dit volledig en naar waarheid is ingevuld om de behandeling zo goed mogelijk op jou af te stemmen.

• Indien er contra-indicaties zich voordoen voor één van de behandelingen, zullen we de behandeling moeten verzetten. Jouw gezondheid staat voorop. Het is jouw verantwoordelijkheid om mij op de hoogte te stellen van eventuele klachten en contra-indicaties. Contra-indicaties kunnen zijn: koorts, infectieziekten zoals griep, hernia, (bij oud hernia patiënten na goedkeuring van

behandelend arts), kanker, hoge bloeddruk etc.

• Zoveel mensen, zoveel smaken. We kunnen allemaal van elkaar leren. **Was het anders dan je verwacht had, neem vooral contact op met Pleuni via info@goglowmama.**

We hopen je de **rust**, de **kracht** en het **vertrouwen** te geven om goed te kunnen connecten met je (nieuwe) lichaam en je de meest fijne kickstart te geven in deze mooie maar kwetsbare periode met je kleintje.

Go for that glow mama!

ENGLISH

• After completing the intake form, you will receive a deposit invoice—unless you have used a gift card with a value over €75 to book. Once the deposit invoice is paid, we will confirm the reservation around your due date, keeping in mind that babies can always arrive earlier or later.

• After you have given birth, you may send a WhatsApp message (Pleuni: +31 647845073) to let us know how you're doing and how the birth went. Based on that, a date will be scheduled and we will check whether you still want the treatment you previously chose or if you want to adjust it. You only know how you feel after giving birth, so changing the treatment content is absolutely no problem.

• Please note that—outside Purmerend—a minimum of two treatment components per postpartum session is required (for example, massage + moxa, a package deal, or a postpartum massage longer than 60 minutes). This also applies if you decide to change the composition of your treatment. This does not apply to prepartum treatments.

• Treatments are usually scheduled around day 7 and day 15 postpartum, or later if you prefer. For cesarean deliveries, I come around week 4-6, once the wound has healed. We will stay in close contact about this.

• The postpartum period can be an uncertain time. We are 100% here to support you. You can always WhatsApp or call us if you need advice or someone to listen. If something happens, such as illness or hospital admission, we will come when you (or the baby) feel better.

• Treatments are usually given on a massage table. If this doesn't fit due to space, we will treat you on your bed if the height is at the minimum of 80 cm. In that case, it's very helpful if you leave the bed risers in place until after the treatment. We bring everything we need, so you don't have to prepare anything yourself.

• After your treatment, you will receive the final invoice by email. Please keep in mind any additional parking costs; these will be invoiced afterward. Travel expenses are discussed beforehand and already listed on the deposit invoice.

• If you have received a gift card, its value remains valid, but you may still adjust the treatment. Any additional costs—for example, if you choose a more expensive treatment—will be invoiced

afterward.

- Gift card amounts are non-refundable.
- The intake and health form ask about your medical history. We assume this is filled out completely and truthfully to tailor the treatment to you as well as possible.
- If contraindications arise for any of the treatments, we will need to reschedule. Your health is our priority. It is your responsibility to inform me of any complaints or contraindications. Contraindications may include fever, infectious diseases such as flu, hernia (including old hernia patients after approval by the treating physician), cancer, high blood pressure, etc.
- Everyone is different and has their own preferences. We can all learn from each other. If your experience was different than expected, please contact Pleuni via info@goglowmama.

We hope to give you peace, strength, and confidence to connect well with your (new) body and to provide you with the best possible kickstart in this beautiful yet vulnerable period with your little one.

Go for that **glow** mama!

