



InFlore

MEER DAN ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

Voor jullie ligt de hand-out van de bevallingsworkshop. We hopen dat de workshop het gezamenlijk vertrouwen in het geboorteproces heeft versterkt!

We willen jullie aanraden om de oefeningen, ademhalingen en massagetechnieken met regelmaat te blijven doen. Hoe meer deze oefeningen jullie eigen zijn, hoe gemakkelijker jullie ze kunnen inzetten tijdens de bevalling.

Veel plezier & succes met de verdere voorbereidingen!

Inhoud Hand-out bevallingsworkshop

1. Praktische benodigdheden
2. Jouw rol als partner tijdens de bevalling
3. De verschillende ademhalingstechnieken
4. Oefeningen die ondersteunend kunnen zijn tijdens de zwangerschap en bevalling
5. Oefeningen om het kindje verder in te laten dalen
6. Oefeningen met de hamamdoek
7. Boeken & luistertips
8. Pijnbestrijding opties tijdens de bevalling
9. Kraamvragen
10. (Ongevraagde liefdevolle) tips voor de kraamtijd

Bijlagen

11. Geboortewensen
12. Bevalhoudingen
13. Beslissen met B.R.A.I.N.S.

Hand-out bevallingsworkshop

‘Ontspannen zwanger, vol vertrouwen bevallen, met gedeeld plezier’

Vorbereiding

Waar moet je aan denken voor je naar het ziekenhuis vertrekt?

- De geboortetas
Zet deze klaar vanaf 37 weken, ook als je van plan bent thuis te bevallen
- Geboortewensen uitgeprint meenemen
- Muntje voor rolstoel
- Handdoek bijrijders stoel – i.v.m. gebroken vliezen
- Maxi-Cosi
- Verzekeringpas en identiteitskaart

Ideeën voor de inhoud van je geboortetas:

- Prettig zittende (zachte) kleding, zowel voor tijdens de bevalling als daarna. Je kunt denken aan een nachtpajon met knoopjes of een groot lang shirt. Mocht je in bad willen bevallen dan kan een (bikini)topje prettig zijn
- Warme sokken zijn belangrijk, ook al is het hoogzomer. Warmte is ondersteunend tijdens de bevalling en voor je herstel.
- Slippers
- Voedingsbeha voor na de bevalling.
- Benodigdheden om in je in het ziekenhuis op je gemaakt te voelen bv. je eigen kussensloop of lakens, een muziek boxje, een zout lampje, waxinelichtjes op batterij of een yoga bal. Maak vooraf eventueel een geboorteplaylist met muziek die jij fijn vindt.
- Je toiletta met vertrouwde crèmepejes en lippenbalsem.
- Kleine snacks voor tijdens de bevalling zoals kokoswater, sportdrink, dadels¹, bananen, waterijsjes, mueslirepen en smintjes/pepermutjes tegen de misselijkheid.
- Massageolie
- Tennisballen om te masseren of om te gebruiken bij tegendruk bij rugweeën
- Bij een ingeleide bevalling kan het soms lang duren voordat de weeën goed op gang komen, daarom kan het fijn zijn dingen ter ontspanning bij de hand te hebben (denk aan een spelletje, iPad, tijdschrift of boek).

Benodigdheden voor de baby

- Verschillende outfits voor de baby. Neem van alle kledingstukken er tenminste 2 mee en vergeet de mutsjes niet.
Je kunt de kleding van de baby eventueel in zakjes doen, gesorteerd op maat.
- Omslagdoek
- Dekentje. *Tip: kleding en dekentjes van wol zijn prettig voor baby'tjes omdat ze de temperatuur goed reguleren.*
- Een cordring of navelcord (i.p.v. navelklem).

¹ Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat dadels een positief effect kunnen hebben op het geboorteprocess.

Benodigdheden partner

- Toilettas en extra set kleding, mocht het allemaal wat langer duren dan gedacht.
- Eten en drinken
- Fotocamera, telefoon + oplader. Denk ervan tevoren over na wie de foto's gaat maken, omdat je op het moment zelf met hele andere dingen bezig bent. Je kunt hiervoor de kraamzorg of het ziekenhuispersoneel vragen.

De bevalling

Jouw rol als partner tijdens de bevalling

- Je kan als partner een positieve invloed hebben op de vordering van de ontsluiting en de beleving van pijn. Dit kun je doen door:
 - Er te zijn
 - Vertrouwen uit te stralen en uit te spreken
 - Fysiek te ondersteunen en nabijheid te bieden
 - Te ondersteunen bij de ademhalingen
 - Te zorgen voor een veilige en vertrouwde omgeving
- Afstemmen met de zorgverleners. Zie bijlage (B.r.a.i.n.s) over gezamenlijk beslissingen maken met de zorgverleners.
- Als je vrouw is aangesloten op een CGT die niet draadloos is, vraag dan regelmatig aan het ziekenhuispersoneel of er een draadloze CGT beschikbaar is. Hierdoor krijgt ze meer bewegingsvrijheid.
- Je vrouw eraan herinneren dat ze eens in het uur naar de wc gaat. Een volle blaas kan er namelijk voor zorgen dat de baarmoeder niet goed samentrekt, waardoor het ontsluitingsproces stagneert. Daarbij kan het heel prettig zijn om weeën op te vangen op het toilet.
- Herinner je vrouw dat ze zoveel mogelijk van houding wisselt gedurende de bevalling, dit heeft een positief effect op het indalingsproces en kan daarmee zorgen voor een kortere ontsluitingstijd.
- Zorg voor een hydrofiele doek of washandje tijdens de uitdrijving, dit kan veel verlichting geven. Vooral op het moment dat het hoofd van jullie kindje staat.

De verschillende ademhalingstechnieken

Buikademhaling

Ondersteunend in de zwangerschap bijv. tijdens harde buiken of voorweeën. Daarnaast kun je deze ademhaling inzetten tijdens de latente fase en tussen de weeën door in de actieve fase.

1. Adem in via je neus
2. Je buik komt naar voren
3. Je opent je borst
4. Houd je adem even vast
5. Blaas rustig uit via je mond
6. Laat je schouders los
7. Laat je flanken los
8. Laat je buik los

Diepe buikademhaling

Gericht op het zoveel mogelijk ontspannen van de bekkenbodem, helpend bij de actieve fase tijdens de weeën en het begin van de persfase.

1. Adem in via je neus
2. Breng je borst en buik naar voren
3. Laat je vagina/ bekkenbodem los
4. Houd je adem even vast
5. Blaas dan in drie keer uit: *stel je voor dat je tijdens het uitademen eerst uitademt tot je borst, daarna naar je buik en uiteindelijk naar je bekkenbodem*
6. Laat je schouders-flanken-rug-buik helemaal los

Persademhaling

Zet zo lang als mogelijk de diepe buikademhaling in. Wanneer je weeën zo krachtig zijn en je voelt dat je niet anders kunt dan mee duwen, ga dan over op de persademhaling.

1. Adem in je via neus
2. Breng je borst en buik naar voren
3. Laat je vagina los
4. Blaas stevig uit via je mond (ontspan schouders en kaken)
5. Geef druk mee vanaf je bovenste buikspieren naar beneden
6. Laat je bekkenbodemspieren los en ontspan

Het gevoel alsof je iets naar buiten duwt, zoals het uitduwen van een tampon

Roos ademhaling

Helpend wanneer het ontsluitingsproces heel snel verloopt, tijdens persweeën of de 'the ring of fire'.

1. Adem in via neus
2. Breng je kin daarbij iets omhoog
3. Adem in 3 korte zuchtjes uit

Je adem blijft geconcentreerd in je borstgebied en zakt zo min mogelijk door naar je buik.

Oefeningen

Deze oefeningen dienen ter ontspanning tijdens de zwangerschap en het opvangen van de **weeën**. Masseren en strelen zorgt voor aanmaak van oxytocine, het bevallingshormoon!

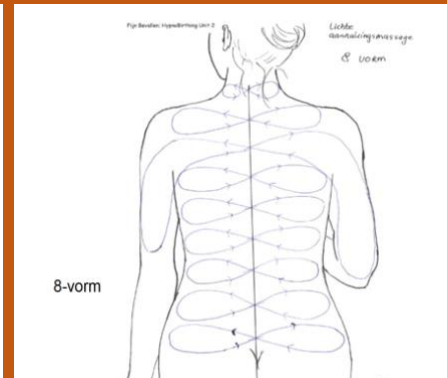
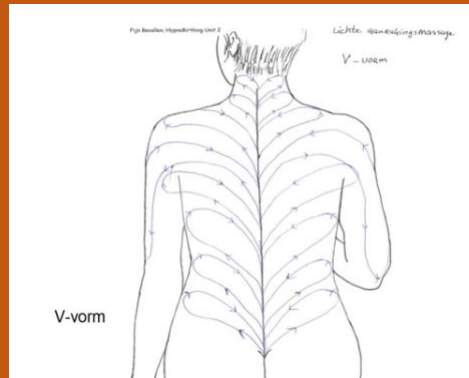
1. Onderrug massage met voeten. Prettig bij bekken- en rugklachten.



2. Gronden: zittend op de bal, handen van partner rusten op schouders, nadien afstrijken. In te zetten bij angst of een hoge ademhaling.



3. Vlinder beweging maken over de rug, partner mag de v- en de 8 vorm afwisselen. Deze beweging kun je tevens uitvoeren met behulp van een tennisbal.



4. Druk geven tegen de onderkant van de rug, de bekkenrand en het stuitje tijdens de uitademing. Belangrijk dat je als vrouw aangeeft hoeveel druk je prettig vindt tijdens het opvangen van de weeën.



5. Oefening om in de tussenpozen van de weeën in slaap te vallen. Als vrouw richt je je op de buikademhaling. Als partner masseer en streel je de rug, schouders of nek.



6. Oefening om de schouders en bovenrug te rekken en te laten ontspannen tijdens rug weeën. Als partner probeer je lengte te maken op de inademing van de vrouw, door haar bij de schouderbladen/ oksels vast te pakken en haar naar je toe te trekken.



Oefeningen die helpend zijn om het kindje verder te laten indalen

1. De glijbaan houding. Prettige oefening om op bed te doen. Maak tijdens de oefening gebruik van de buik- of ontsluitingsademing.
2. Voet op kruk, bekken geopend. Kan behalve bij het indalingsproces ook ondersteunend zijn wanneer de placenta niet loskomt.



3. Houdingen die je samen kunt doen met je partner om zoveel mogelijk te ontspannen in het bekkenbodemgebied. Richt je op de ontsluitingsademhaling. Het kan helpend zijn als je als partner actief mee ademt.
4. Alle houdingen waarin je kunt hangen. Dit kan zijn aan je partner, aan de deurpost, over het aanrecht of het bed. Deze houdingen zijn helpend bij het indalingsproces of wanneer de weeën sterk zijn.



Oefeningen met de rebozodoek (wij gebruiken een hamamdoek)

1. De oefeningen met de rebozodoek kunnen zowel aan het einde van de zwangerschap als tijdens de bevalling helpend zijn om pijn te verlichten. Ook kan het bijdragen aan meer ontspanning van je bekkenbodem, stuitje, onderrug en buikspieren.



2. Losschudden van bekken met- en zonder doek. Heel prettig bij pijn in de onderrug, stuitje of bekken. Kan ook helpend zijn bij het indalingsproces.



3. Optillen van de buik. Zowel ontspannend tijdens de zwangerschap als bij het opvangen van de weeën.

4. Kantelen van de bekken. In te zetten bij pijn in de onderrug.



Boeken & luistertips

Boeken:

- Vader op komst, van Willem Bisseling
- Vadervuur, Jeroen de Jong
- De eerste 100 vaderdagen, David Borman
- Birth like a man: A field guide for future fathers, van Pascal Rotteveel
- How about mom, van Anna & Frederieke Jacobs
- Positief over bevallen, van Milli Hill
- Het nieuwe borstvoedingsboek, Stefan Kleintjes
- Een goede nachtrust voor je baby, Stephanie Modell

Podcasts:

- Mama'en, van Nina Pierson
- Verlosmoeder, de podcast
- Mom & co, de podcast
- Dubbel Zen, de podcast
- Lieve moeders, van Marjein Mennes

Instagram-accounts die inspireren (met o.a. geboortevideo's)

- De vrije geboorte
- Badassmotherbirther
- Teddy Roorda; Lactatiekundige
- Marlies Koers; Verloskundige

Documentaire

- De wereld van Eva (vooral de 2^{de} en 3^{de} aflevering zijn interessant, de 1^{ste} aflevering kan afschrikken, dus deze kun je het beste overslaan voor de bevalling)

Onlinecursussen

- VCC Nijmegen: borstvoeding & na de geboorte: de eerste maanden met je baby

Pijnbestrijding opties tijdens de bevalling

- Keuzehulp: <https://www.thuisarts.nl/keuzehulpen/pijn-bij-bevallen>
- De Tens: <https://www.geboortetens.nl/product/elle-tens-2/>
- Maakt gebruik van een kam. Door een kam in je hand te houden en hierin te knijpen tijdens een wee dien je jezelf een pijnprikkel toe, waardoor de pijnprikkel van de weeën gedeeltelijk wordt geblokkeerd.

Kraamvragen

Het is eigenlijk best gek dat we de bevalling vaak goed voorbereiden, maar denken dat de periode daarna ‘vanzelf’ gaat. Onderstaande kraamvragen kunnen jullie helpen om alvast na te denken over de kraamtijd die jullie tegemoet gaan. Dit zal zorgen voor een goede voorbereiding en geeft vertrouwen!

- **Hoe ziet jullie ideale kraamtijd eruit?**
Wat zijn jullie verwachtingen van elkaar en van jullie omgeving?
- **Hoe gaan jullie de zorg voor jullie baby verdelen?**
*Wanneer jullie het belangrijk vinden dat er een gelijkwaardige verdeling komt, is het van belang dat jullie dit van tevoren met elkaar bespreken, hoe jullie dit willen gaan doen. Zeker wanneer je als vrouw borstvoeding wil gaan geven, is het belangrijk na te gaan welke taken je dan als partner kunt oppakken.
Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat wanneer je als partner vanaf het begin gelijkwaardig betrokken bent, dit ook zorgt voor een gelijkwaardige verdeling in het ouderschap op de langere termijn.*
- **Wat zijn jullie wensen of verwachting over de kraamverzorgende?**
- **Hoe willen jullie omgaan met bezoek? Hoeveel, hoelang en wie?**
Hoe kun je je grenzen aangeven als bezoek niet uitkomt, te lang duurt of het gewoon niet goed voelt?
- **Het vasthouden van de baby is iets wat veel mensen die op bezoek komen vanzelfsprekend en leuk vinden, maar hoe denken jullie hierover? Wat te doen wanneer je merkt dat je daar meer moeite mee hebt?**
Ben voorbereid op dat je als moeder soms als een leeuw in reageert. Het is voor moeder en kind van belang dat de partner een beschermende rol op zich neemt in deze fase. Ook al voelt de partner deze beschermende ‘blijf-af-drang’ minder.
- **Waar gaat jullie baby slapen?**
Rooming-in, slapen op de kamer van de ouders, wordt de eerste 6 maanden aanbevolen. In de eerste dagen tot weken zullen de meeste kindjes het liefst tegen je aan slapen. Echter is het ook goed als je je kindje op bepaalde momenten laat wennen aan slapen in een eigen bedje. Co-sleepers zijn handig. Hou ook je eigen slaap goed in te gaten. Mocht je merken dat je van ieder geluidje wakker wordt dan kun je overwegen je kindje aan je partners kant te leggen of op zijn of haar eigen kamertje te laten slapen. Je eigen slaap en daarmee je herstel is van groot belang!
- **Borst- of flesvoeding? Hoe kun je hierin samenwerken als ouders? Wanneer wordt het teveel?**
*Borstvoeding geven is bijzonder en intiem. Het is, zeker in de beginfase, ook een investering. Het is een proces waarin jij en je kindje steeds op elkaar moeten afstemmen en waarin jullie moeten leren. Dat kan heel erg zoeken zijn! Je hierop voorbereiden, door er bijvoorbeeld over te lezen of verhalen te horen van andere moeders, kan helpend zijn. Omdat het lezen van een boek vaak gemakkelijker gaat als je baby er nog niet is, kan het handig zijn om dit tijdens je zwangerschap te doen.
Al ben je voornemens om borstvoeding te geven, het is altijd goed om flesjes in huis te hebben voor het geven van afgekolfd melk op bijvoeding.
Spreek ook met elkaar af wanneer flesvoeding een alternatief is, als je merkt dat borstvoeding veel van je vraagt. Blijf met elkaar in gesprek over welke vorm van voeding het beste bij jullie past.*

- **Hoe kijken jullie naar het huilen van je baby en hoe wil je hiermee omgaan?**
Het is goed om met elkaar te praten over wat je ervaart door het huilen van je baby en wat je er voor betekenis aan geeft. Het kan veel oproepen, vooral stress en onzekerheid over wat je moet en kan doen en over of je wel het goede doet. Huilen kan verschillende redenen hebben, en soms is het ook een manier om stress te reguleren en is huilen (zolang je baby zich veilig voelt bij jou) helemaal niet erg. De Dunstan-baby-taal geeft extra informatie over de 'verschillende huiltjes' en betekenis ervan.
- **Wie zijn er de eerste weken tot maanden betrokken bij de zorg voor jullie baby? / Wanneer ga je andere betrekken bij de zorg?**
De eerste levensmaanden van je baby zijn een intense periode, die veel beschikbaarheid vraagt van jullie als ouders. Dat is intensief! Bespreek samen wie je kan betrekken in de zorg voor jullie baby, it takes a village to raise a Child! En bedenk op welke manier ze kunnen helpen (bijv. in de verzorging? Of liever met praktische ondersteuning zoals het huishouden?). Bespreek signalen van jullie beiden dat het even teveel is en wat jullie op dat moment van elkaar en jullie omgeving nodig hebben.
- **Hoe creëren jullie tijd voor jezelf?**
De dagen met een baby kunnen voorbijvliegen. Misschien heb je niet eens tijd om te even rustig te eten of te douchen. Hoe kun je dan toch korte momenten van ontspannen voor jezelf creëren? Hierbij kun je denken aan een massage, een korte meditatie, of een lange warme douche wanneer iemand anders even de zorg voor jullie kindje overneemt.
- **Wie doet de boodschappen, het huishouden en kookt in de kraamtijd?**
- **Waar neem je je baby mee naartoe en waar niet? Hoe wil je leefritme en activiteiten vormgeven en wel of niet aanpassen gedurende de eerste maanden?**
- **Hoe willen jullie omgaan met sociale media? Mag het bezoek iets delen op Instagram of Facebook? Of foto's doorsturen via de app?**
- **Wat zijn jullie verwachtingen ten aanzien van intimiteit en seksualiteit na de bevalling?**
*Het kan zijn dat jullie behoefte aan intimiteit tijdens de zwangerschap al veranderd is. Mogelijk gaat dit ook na de bevalling anders zijn. We willen jullie graag uitnodigen om hier vooraf en zeker ook in de periode daarna over in gesprek te gaan om zicht te houden op elkaars verwachtingen en behoeftes. Een mooie kijk tip om dit thema gemakkelijker bespreekbaar te maken is aflevering 3 uit **'de wereld van Eva'**.*

(Ongevraagde liefdevolle) tips voor de kraamtijd

- Bescherm je kindje tegen te veel prikkels van buitenaf. De overgang naar het leven buiten de baarmoeder is namelijk enorm groot!
- Praat met je kindje, vertel wat je doet, zing met je baby, communiceer vanuit vertrouwen. Stel je kindje gerust. Ook als je je niet goed voelt, mag je dat vertellen. Ook dat hoort bij het leven. Het klinkt misschien gek, maar jullie kindje zal meer begrijpen dan je denkt.
- Draag je kindje vanuit veiligheid. Pak je kindje altijd op vanuit zijn basis terwijl je het hoofdje ondersteund, ondersteun ook de billen. Kondig aan wat je doet en maak de bewegingen voorspelbaar.
- Je kindje dragen in een draagdoek/draagzak is fijn om het te voorzien van nabijheid, en om te voldoen aan je eigen behoefte om dingen te kunnen doen/erop uit te gaan. Investeren in een kwalitatief goede draagdoek of draagzak is aan te raden.
- Wanneer jij als kraamvrouw jezelf de tijd gunt om goed te herstellen, heb je daar de rest van je leven profijt van. Na de bevalling is er in je lichaam volop in herstel. Daarom is het belangrijk dat je de eerste 5 dagen zoveel mogelijk in bed blijft en je je activiteiten daarna rustig opbouwt. Wanneer je een zwaar, pijnlijk of drukkend gevoel ervaart rondom je vulva, perineum of bekkenboden, dan is dit het signaal dat je te actief bent (geweest). Zie de pijn in dit geval als waarschuwingen om het rustiger aan te doen en overbelasting tegen te gaan! Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat een vrouw minimaal 9 maanden nodig heeft om te herstellen van een zwangerschap en bevalling. Als je blijvend klachten ervaart na bevalling (zoals een drukkend/zwaar gevoel of urineverlies) raadpleeg dan op tijd een bekkenfysio.
- Het is belangrijk om je voedingspatroon na de bevalling rustig aan op te bouwen. Begin daarom simpel en maak het voor je darmen zo makkelijk mogelijk. Die hebben namelijk een tijd lang in de verdrukking gelegen om ruimte te maken voor de baby en moeten daarnaast bijkomen van de bevalling. Begin daarom met soepen, stoofschotels en pap. Warme maaltijden zorgen voor warmte van binnenuit, waardoor er meer energie overblijft voor het verteringsproces en het opbouwen van nieuwe energie. Zorg er ook voor dat je voldoende eet, want met het geven van borstvoeding verbrand je gemakkelijk 500 calorieën per dag! Je kunt je kraambezoek vragen om een lekkere curry of gevulde soep mee te nemen. Ook kun je alvast in je verlof beginnen je vriezer te vullen met overheerlijke recepten.²

We wensen jullie alle goeds voor de komende periode,
Liefs Fieke & Babet

² Wil je meer weten over dit onderwerp? Lees dan het boek 'de eerste 40 dagen' (Samsara, 2020).

Bijlage 1. Geboortewensen

Naam:

Naam van (bevallings)partner:

Locatie:

Dit zijn wij

Zou je ons bij het volgende kunnen ondersteunen?

Bij angst, pijn of stress kan ik als volgt reageren:

Deze handvatten helpen mij ontspannen:

Wat kun je beter niet doen:

Dit zijn onze specifieke wensen:

Overige opmerkingen en wensen:

- ◇ Wanneer zou je (wel) pijnstilling willen?
- ◇ Wanneer mag je wel bij gestimuleerd worden?
- ◇ Wanneer zou een knip gerechtvaardigd zijn?
- ◇ Wanneer is een kunstverlossing wel mogelijk?
- ◇ Wanneer wil je wel een oxytocine prik na de bevalling?

Bijlage 2. Bevalhoudingen

Houdingen voor tijdens de ontsluiting



Zittend tegen de leuning van een stoel met kussen



Staand, leunend tegen de muur, met/ zonder draaien van de heupen



Staand, leunend tegen je partner, met je rug of tegenover elkaar

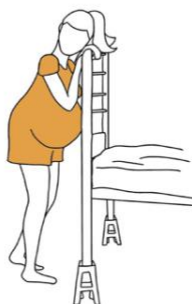


Zittend op de bal, evt. met partner achter je of leunend naar voren

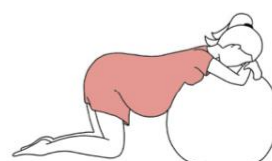
Houdingen voor tijdens de ontsluiting en het persen



In bad op handen en knieën, hurkend of liggend, evt. met je partner



Staand, hangend aan een bedrand of je partner; tijdens het persen kan je hurken



Leunen op de bal op handen en knieën of hurkend

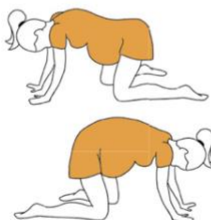


Zijligging, evt. met een kussen tussen je benen. Bij het persen trek je evt. een been in de knieholte naar je toe

Houdingen voor tijdens het persen



Hurkend met steun van je partner



Op handen en knieën; tijdens de wee bol je je rug



Baarkruk, evt. met partner achter je om tussen de weeën tegenaan te leunen



Klassieke houding: liggend op je rug met handen en knieën naar je toe

Afkomstig uit het boek:
GEBOORTE VOL VERTROUWEN
Alles wat je wilt weten voor een goede voorbereiding op je bevalling.

Bijlage 3. Beslissen met B.R.A.I.N.S.

BESLISSSEN MET B.R.A.I.N.S.

OVER METINGEN, BEHANDELINGEN EN INGREPEN
ROND ZWANGERSCHAP EN BEVALLING



WAT IS DE BEDOELING?
WAT WILLEN WE BEREIKEN?
OF JUUST VOORKOMEN?



WAT ZIJN DE RISICO'S?
WAT KUNNEN DE GEVOLGEN ZIJN?
HOE GROOT ZIJN DE RISICO'S DAN?



WAT ZIJN DE ALTERNATIEVEN?
WELKE (NATUURLIJKE) OPTIES ZIJN ER OOK?

WAT ZEGT MIJN INTUÏTIE?
WAT DENK IK ZELF?
HOE VOEL IK ME ERBIJ?
WAT ZOU IK HET LIEFST WILLEN?



WAT ZOU ER GEBEUREN ALS WE NIETS DOEN?
ALS WE WACHTEN EN DE TIJD NEMEN?



IK WIL HIERBIJ STILSTAAN
TIJD EN RUIMTE NEMEN
NADENKEN EN OVERLEGGEN
HEB IK NOG VRAGEN?



VERT. MIRAWESTLAND EN JILKE PET
ILL. LEOEURVAMARKE BASSE BLOG
OR. TEKST PEACHY KEEN BIRTH SERVICES