
Vorbereiding

Je kunt je voorbereiden op de houdingen door ze alvast eens te doen, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschaps cursus of gewoon thuis. Bespreek met je partner en verloskundige welke houdingen jou fijn lijken. Dan heeft je verloskundige een idee hoe je graag wilt bevallen. En ze kan je vertellen over de mogelijkheden. In een geboorteplan kan je je bevalwensen opschrijven.

tip

Ga niet te snel liggen; vooral niet met de eerste weeën. Blijf zo lang mogelijk dingen doen waardoor je je kunt ontspannen, zoals muziek luisteren of wat lezen. Als je ontspannen bent, heb je minder last van pijn en kunnen de weeën beter doorzetten. Wil je toch gaan liggen omdat je te moe wordt? Probeer dan om op je zij te liggen, eventueel met een kussen tussen je benen.

Zitten op bal met partner



Kijk eens op deverloskundige.nl

Colofon

Ontwerp Blik Grafisch Ontwerp

Illustraties Subsoda

Uitgebreide informatie vind je op
www.deverloeskundige.nl



de Verloeskundige is een initiatief van de KNOV,
beroepsorganisatie van verloskundigen.

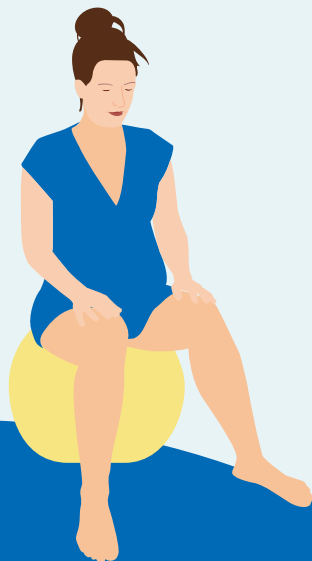


de Verloeskundige

*Jij & je
zwangerschap*



de Verloskundige



Bevalhoudingen

Welke bevalhouding past bij jou?

Kijk op
deverloskundige.nl

Verschillende bevalhoudingen

Bij bevallen denken veel mensen aan liggend bevallen. Maar je kunt ook rechtop bevallen, denk aan staan of zitten. Rechtop is een natuurlijke houding; de zwaartekracht helpt mee. Rechtop staan of zitten heeft veel voordelen:

Je hebt minder pijn tijdens de weeën

Je hebt minder behoefte aan medicijnen tegen de pijn

De bevalling duurt ongeveer een uur korter dan wanneer je veel ligt

Je hebt meer controle. Je voelt je minder afhankelijk dan wanneer je op bed ligt.

Partner ondersteunt aan achterkant



Het persen is minder pijnlijk en gaat makkelijker

De kans op inknippen of een vacuümpomp is kleiner

Het persen duurt minder lang

Vrouwen 'schamen' zich minder in deze houdingen

Kijk eens op deverloskundige.nl

Welke bevalhouding past bij jou?

Bevallen kun je in verschillende houdingen. Als je tijdens de bevalling regelmatig van houding wisselt, heb je minder pijn. De verschillende houdingen kun je voor of tijdens de bevalling uitproberen. Als je je bevalhouding(en) zelf kiest, heb je meer controle over de bevalling. Voor veel vrouwen betekent dat ze dan achteraf met een beter gevoel op de bevalling terug kijken.



In bevalbed



Op en neer op de trap

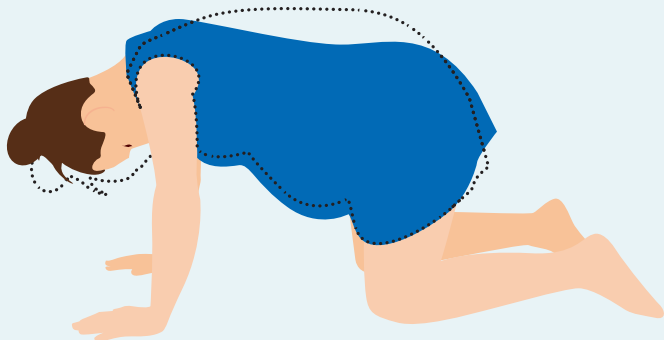


Heupwiegen



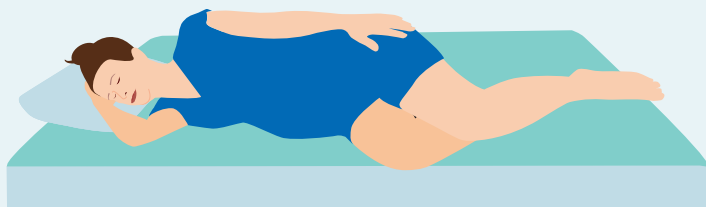
Hangen over stoelleuning

Op handen en voeten holle
en bolle rug afwisselen



Voorover op kussen

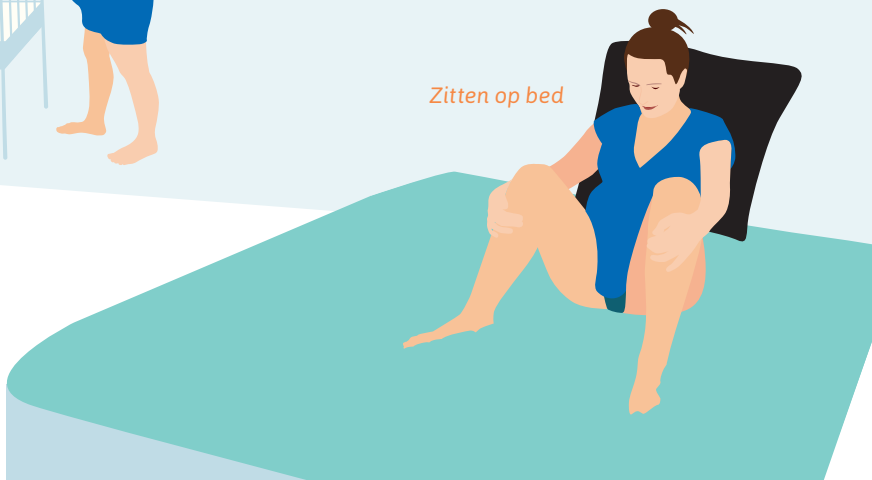
Zijligging op bed



Hangen over bed



Zitten op bed



Partner ondersteunt aan voorkant



Partner ondersteunt aan achterkant



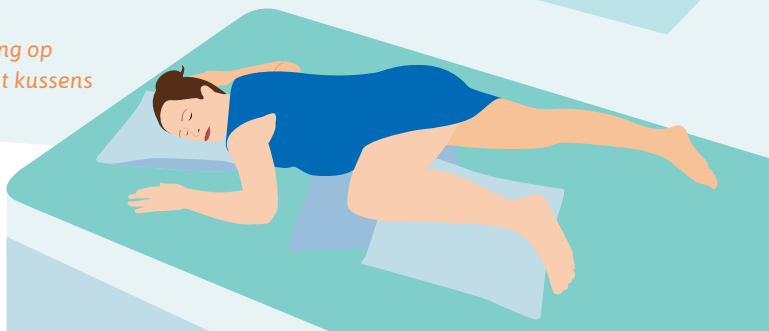
Zitten op bal met partner



Met kussen op stoel

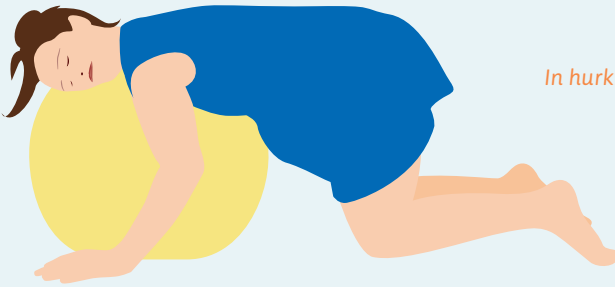


Zijligging op bed met kussens

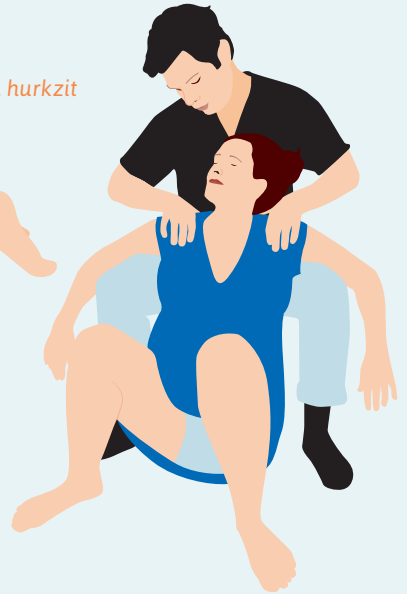




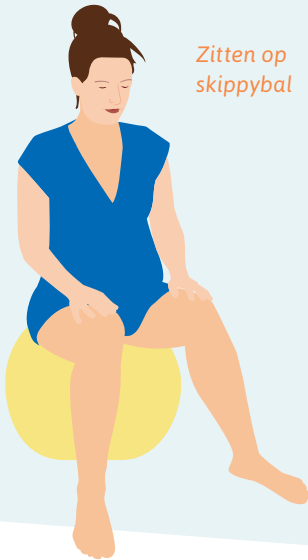
Hangen over
skippybal of zitzak



In hurkzit



Zitten op
skippybal



In eigen bad

