

Vorbereiding

Je kunt je voorbereiden op de houdingen door ze alvast eens te doen, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschapskursus 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.deverloskundige.nl

KNOV

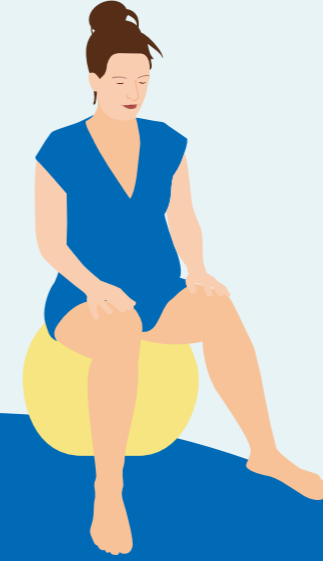
de Verloskundige is een initiatief van de KNOV, beroepsorganisatie van verloskundigen.

KCKZ
Kenniscentrum Kraamzorg


de Verloskundige

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:

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

Je hebt minder pijn tijdens de weeën

Je hebt minder behoefte aan medicijnen tegen de pijn

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

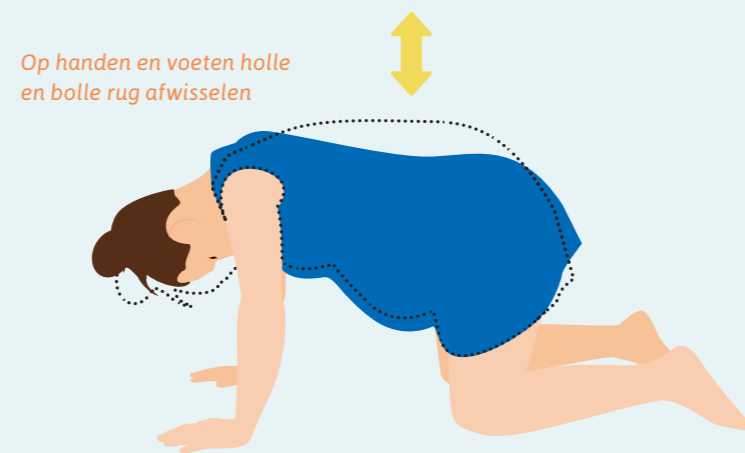


Welke bevalhouding past bij jou?

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 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 handen en voeten holle en bolle rug afwisselen



Partner ondersteunt aan voorkant



Partner ondersteunt aan achterkant



Hangen aan koord



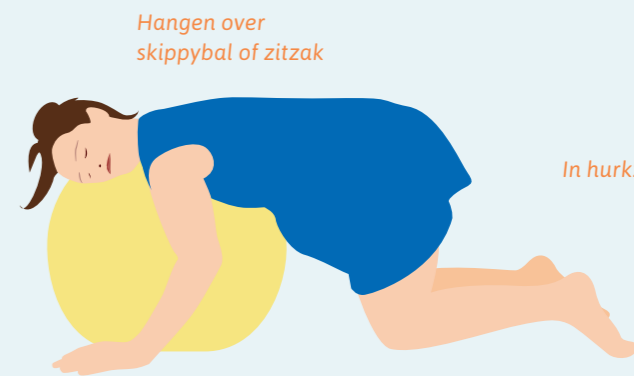
Op en neer op de trap



Voorover op kussen



Zitten op bal met partner



Hangen over skippybal of zitzak



In hurkzit



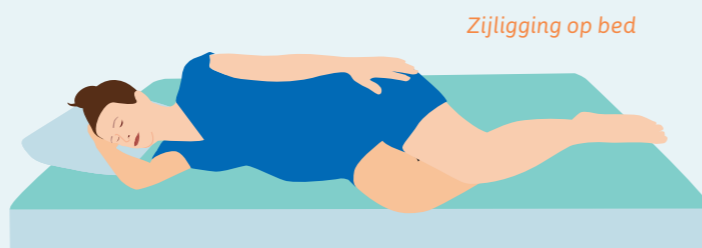
Heupwiegen



Hangen over stoelleuning



Hangen over bed



Zijligging op bed



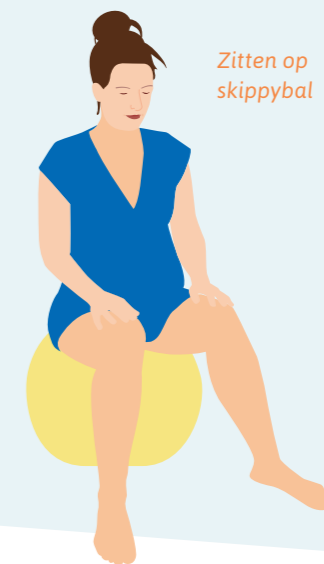
Zitten op bed



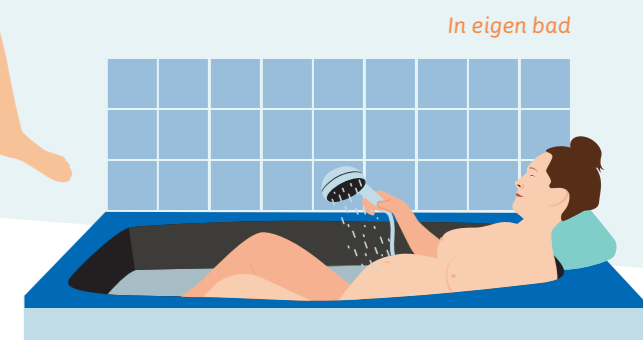
Met kussen op stoel



Zijligging op bed met kussens



Zitten op skippybal



In eigen bad