



Wat als je bevalling medisch wordt?

Hoe je ook dan rust,
overzicht en regie behoudt.



Gefeliciteerd met je zwangerschap!

Wist je dat 81,1% van de vrouwen die voor het eerst bevalt uiteindelijk in het ziekenhuis onder medische begeleiding bevalt?

Bij een volgende bevalling is dat nog steeds 63,2%.

Toch bereiden de meeste vrouwen zich hier nauwelijks op voor. Niet omdat ze het niet willen, maar omdat ze simpelweg niet goed weten wat dit betekent.

En juist op dat moment kan er veel veranderen:
in tempo, in keuzes, in wie er naast je staat.

Deze korte gids helpt je om:

- sneller te begrijpen wat er gebeurt en verandert
- bewuste keuzes te maken, ook als het anders loopt
- en inzicht te krijgen in wat voor jou echt belangrijk is, zeker in het ziekenhuis



Stroomschema

Wat verandert er?

In het onderstaande stroomschema kun je zien wat er verandert wanneer je bevalling medisch wordt.

Sommige veranderingen zijn absoluut, andere zijn situatie-afhankelijk.

Wil je meer weten over bepaalde scenario's?
App me gerust.



Fysiologische bevalling

Als het anders loop...
Comlicatie of pijnstilling

Alles verloopt goed.
Geen complicaties.

Mogelijke medische indicaties:

- pijnstillingswens
- gebroken vliezen zonder weeën
- meconium houdend vruchtwater
- niet vorderende ontsluiting
- foetale nood
- niet vorderende uitdrijving
- veel bloedverlies of vastzittende placenta
- (totaal)ruptuur

Fysiologische bevalling

Dit ver-
andert ECHT

- zorg o.l.v. gynaecoloog of klinisch verloskundige
- geen continue begeleiding (vaak lange tijd alleen)
- meerdere gezichten aan het bed
- medische monitoring nodig (zoals een CTG), afhankelijk van de reden
- keuzes beïnvloed door protocollen
- setting verandert (bijv. ziekenhuis in plaats van thuis)

Dit is WEL
mogelijk

- blijven bewegen
- voorkeuren voor muziek, licht, geur, enz.
- keuzes maken, wil je iets wel of niet? BRAINS
- meebeslissen in te nemen stappen

Situatie
afhankelijke
verandering

- infuus (b.v. bij ruggenprik of antibiotica)
- mate van bewegingsvrijheid
- geen badbevalling
- aanwezigheid extra personeel

Praktisch hulpmiddel: de B.R.A.I.N.S.-methode

Gebruik dit als geheugensteuntje wanneer er keuzes
gemaakt moeten worden:

Beweegredenen

Wat zijn de voordelen? Wat willen
we bereiken of voorkomen?

Risico's

Wat kunnen de gevolgen zijn? Hoe
groot zijn de risico's?

Alternatieven

Welke (natuurlijke) opties zijn
er ook?

Instinct

Wat denk ik zelf? Hoe voel ik me hierbij?
Wat zou ik het liefste willen?

Niets

Wat gebeurt er als we niet doen?
Als we wachten?

Stilstaan

Neem de tijd om na te denken, te
voelen, te overleggen en te beslissen



Jouw geboorteplan Een andere insteek

Veel geboorteplannen gaan over praktische voorkeuren. Dat is waardevol. En tegelijk heb je daar niet altijd invloed op.

Daarom deze vragen, die je helpen om dichter bij jezelf te blijven, ook als het anders loopt:

Wat heb ik nodig om me veilig en rustig te voelen?

Wat vind ik spannend of lastig?

Hoe wil ik dat er met mij gecommuniceerd wordt?

Wat helpt mij om vertrouwen te houden tijdens de bevalling?

Wat wil ik dat een zorgverlener over mij weet?

Neem dit mee in je geboorteplan. Zo kunnen (onbekende) zorgverleners je een beetje leren kennen. En zo hun zorg beter afstemmen op wat voor jou belangrijk is.



Dan nog even dit

Wat je hier hebt gelezen, geeft je een eerste beeld van wat er kan gebeuren en wat je daarin zelf kunt doen.

Maar dit is nog maar een klein deel van het geheel.
Echte rust en regie ontstaan wanneer je niet alleen weet wat er gebeurt, maar ook begrijpt:

- hoe je lichaam werkt tijdens de bevalling
- hoe je spanning en pijn kunt beïnvloeden
- en hoe je binnen de realiteit van de geboortezorg keuzes maakt die bij jou passen

In mijn begeleiding komt dit samen.

We combineren:

- kennis van het natuurlijke geboorteprocés
- praktische tools voor ontspanning, ademhaling en beweging
- en inzicht in hoe het er in de praktijk aan toe gaat, ook wanneer je medisch wordt

Zodat je niet alleen voorbereid bent op het 'ideale scenario',
maar juist ook op het moment dat het anders loopt.

En je daarin rust, overzicht en vertrouwen houdt.

Voel je dat jij je wilt voorbereiden op een krachtige bevalling?

Stuur me gerust een appje op 06-37437548

of bekijk mijn aanbod via:

www.doulaliefde.nl