

Wat goed dat je de regie-minie hebt aangevraagd!

Je gaat bevallen. Misschien kijk je ernaar uit, misschien voelt het spannend. Wat in ieder geval zeker is: jouw bevalling loopt straks op zijn eigen manier. Hoe fijn is het als jij daar met vertrouwen in staat?

Deze gids helpt je ontdekken wat voor jou belangrijk is. Met 5 vragen die richting geven, een checklist om te zien hoe het ervoor staat met jouw voorbereidingen en een oefening voor ontspanning tijdens jouw bevalling.

Zie dit als jouw eerste stap naar meer rust, grip en vertrouwen.

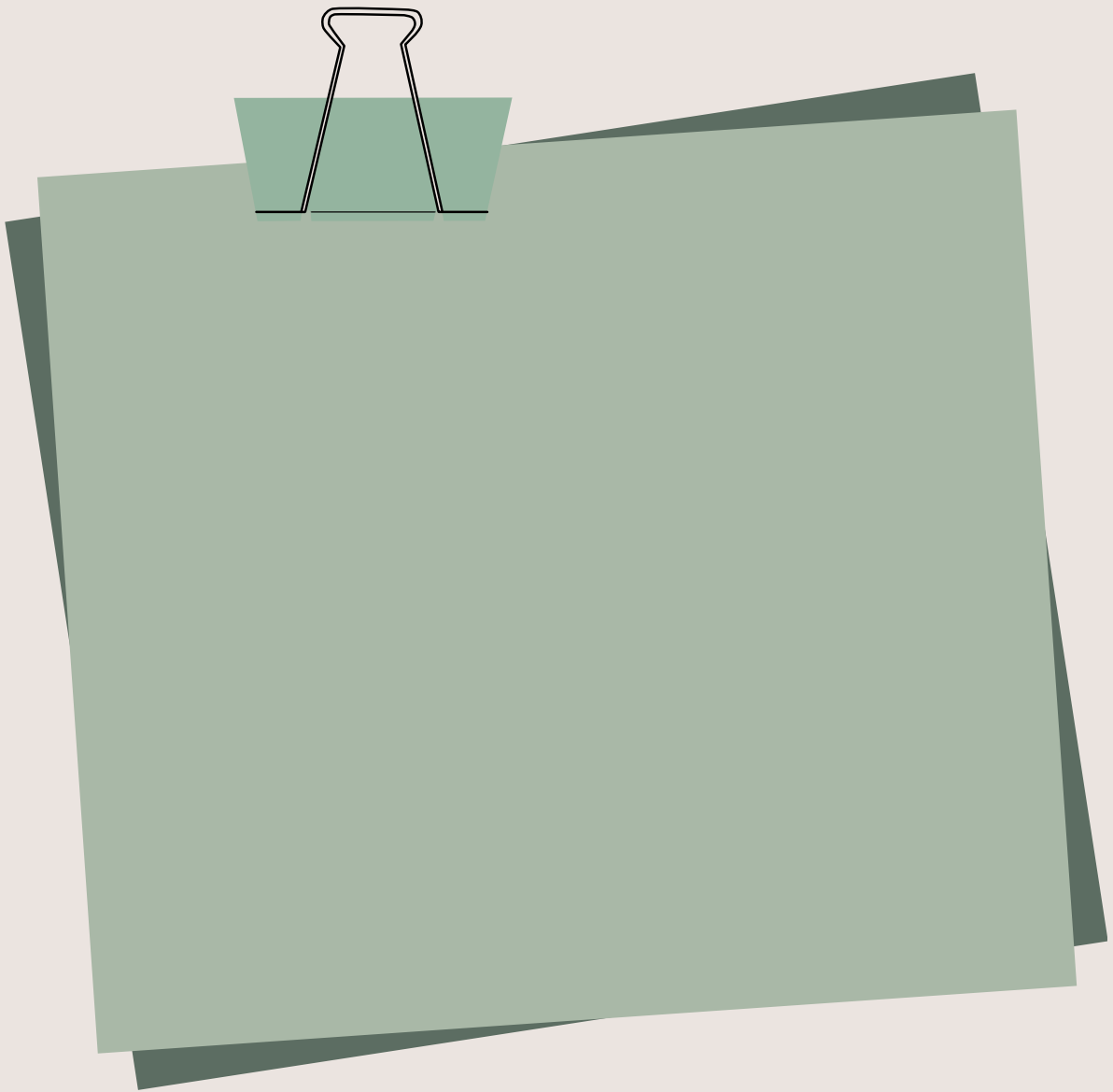
En weet: je hoeft dit niet alleen te doen. Wil je verder de diepte in, of samen praktisch aan de slag? Dan help ik je daar graag bij met mijn begeleiding.

Wil je meteen persoonlijk sparren?
Plan een vrijblijvende kennismaking via
www.doulaliefde.nl.

5 vragen om nu al regie te pakken over je bevalling:

Wat wil ik mezelf herinneren als het spannend wordt?

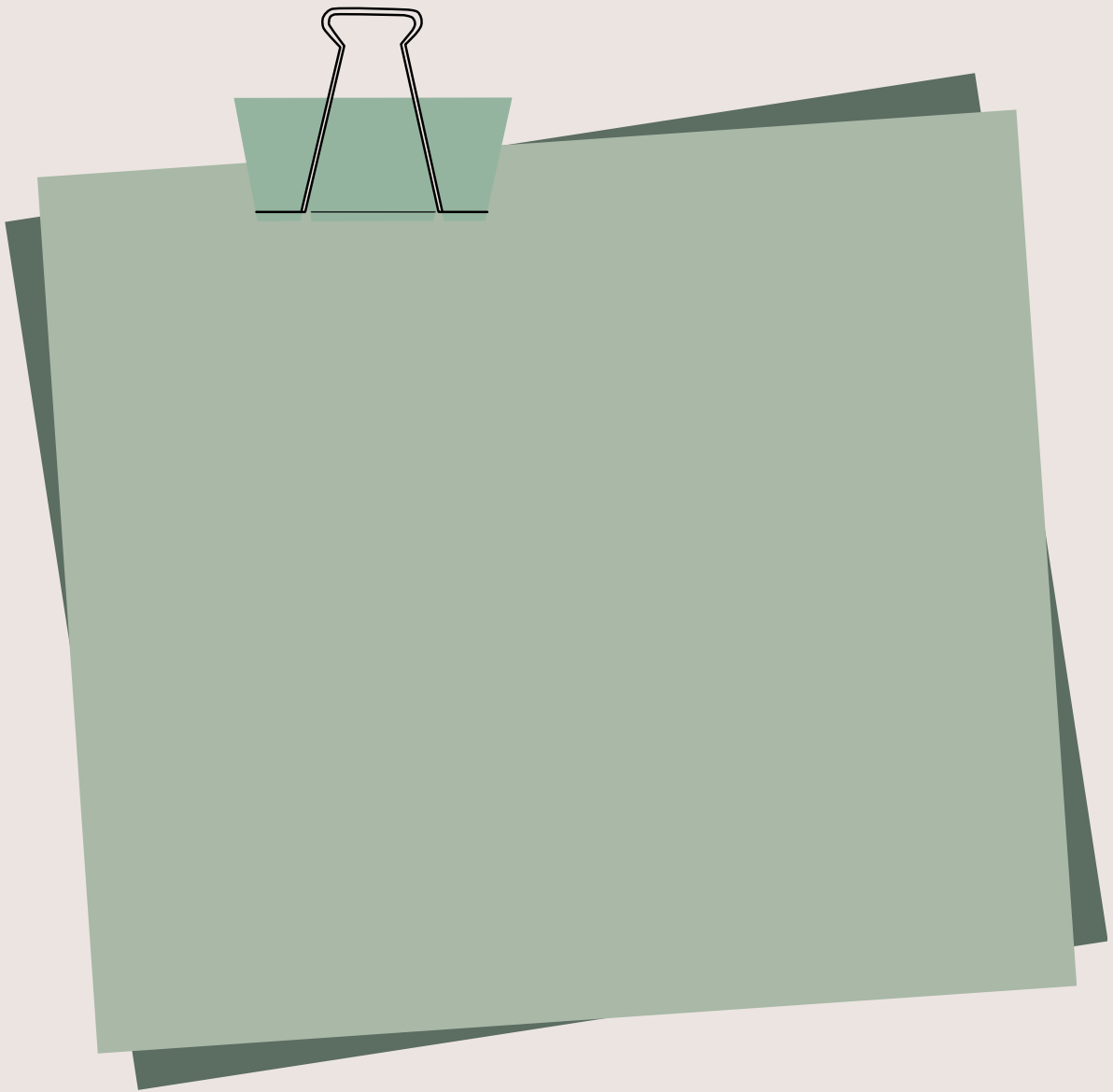
Denk aan een zin, een gevoel, of iets wat je kracht geeft.



5 vragen om nu al regie te pakken over je bevalling:

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

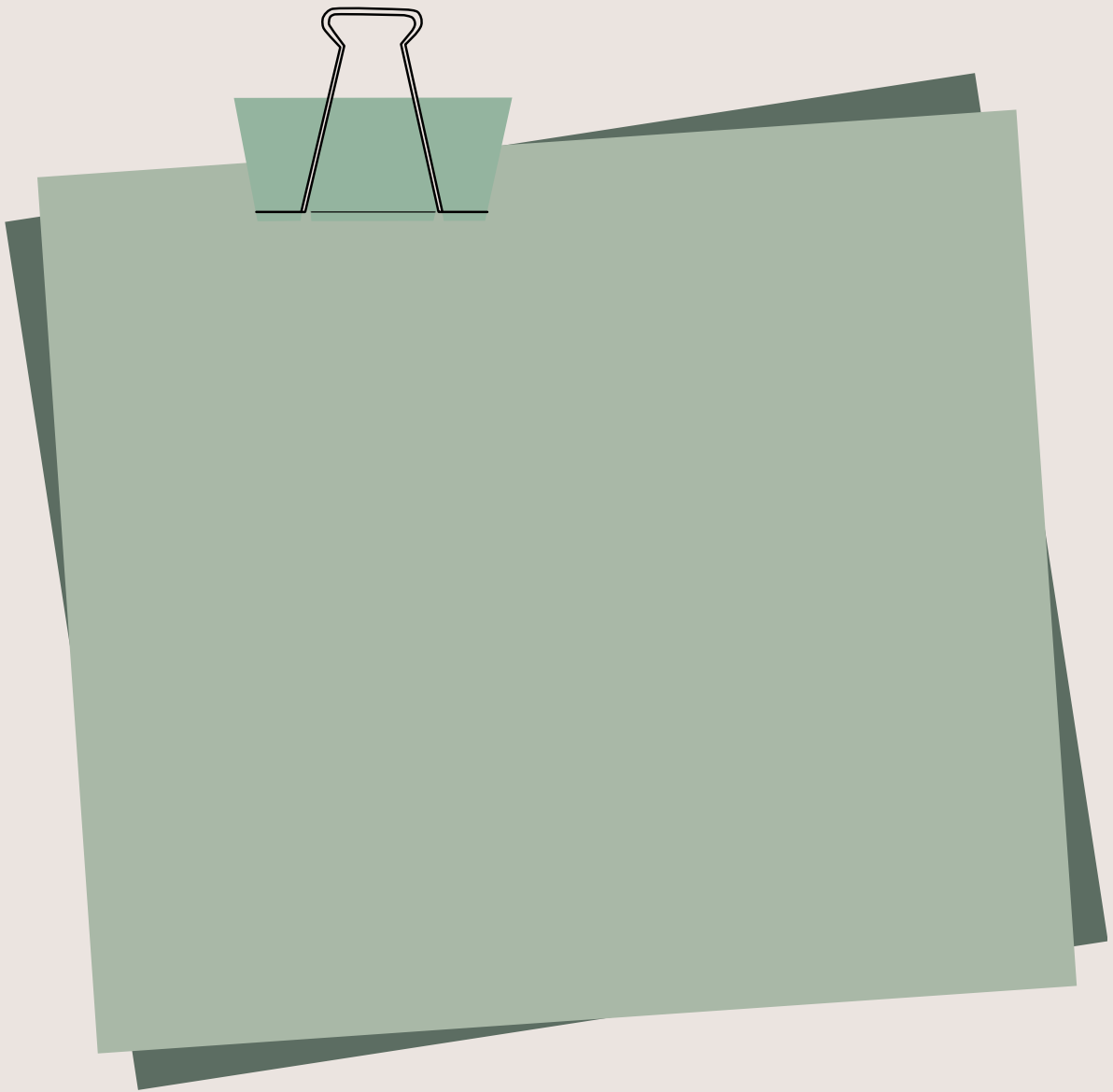
Denk aan sfeer, mensen, aanraking of juist rust.



5 vragen om nu al regie te pakken over je bevalling:

Hoe wil ik dat er met mij gecommuniceerd wordt?

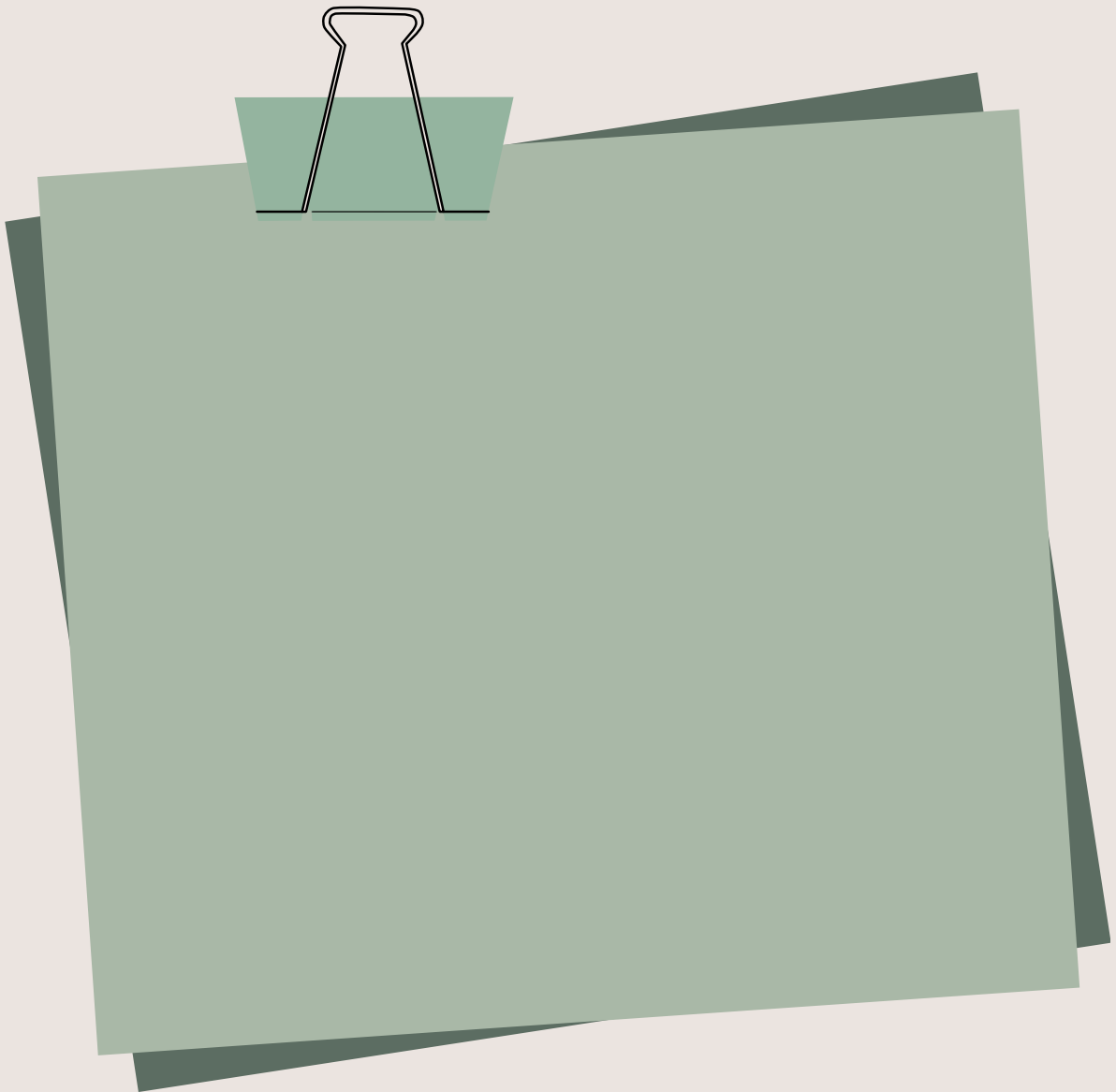
Helpt het als iemand jou aanmoedigt? Of juist zacht en stil blijft?



5 vragen om nu al regie te pakken over je bevalling:

Wat wil ik dat mijn partner of doula voor mij doet?

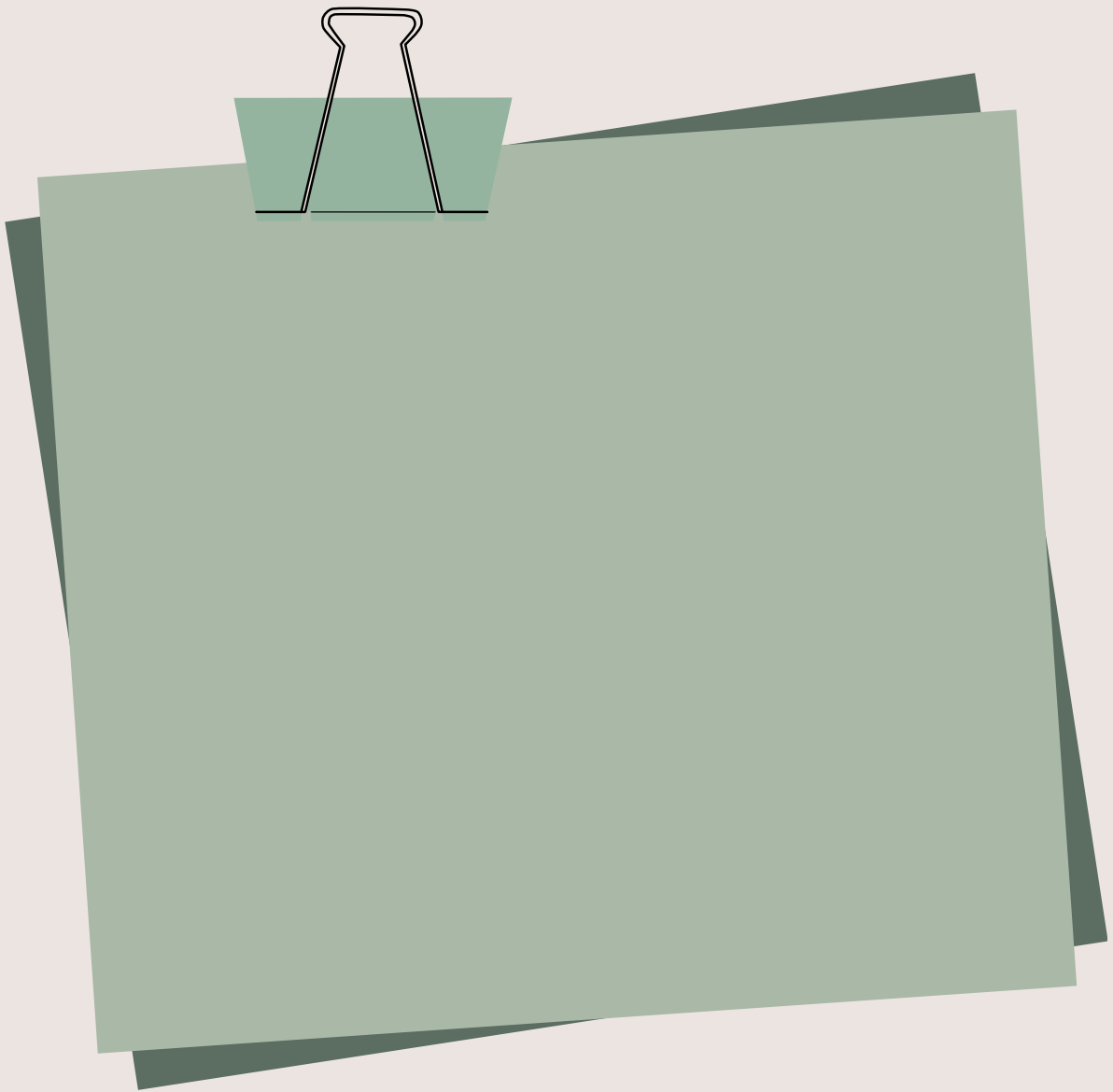
Duidelijkheid over steun maakt een wereld van verschil.



5 vragen om nu al regie te pakken over je bevalling:

Wat hoop ik achteraf te kunnen zeggen over deze geboorte?

Dit geeft richting aan de keuzes die je straks maakt.



Hoe sta jij er nu voor?

Iedere bevalling is anders, maar wat altijd helpt, is een goede voorbereiding. Toch zie ik vaak dat vrouwen denken “ik lees wat, ik zie wel” en dan pas tijdens de bevalling merken dat ze tools of kennis missen.

Daarom deze checklist.

Niet om af te vinken of je “goed genoeg” bent, maar om jezelf inzicht te geven: wat heb ik al in huis en waar kan ik nog winst halen?

Neem er even de tijd voor, vink aan wat je al geregeld hebt, en kijk daarna wat jou nog kan helpen. Zo krijg je meteen helderheid en kun je gericht aan de slag om meer rust, grip en vertrouwen op te bouwen.



Checklist:

Hoe sta jij er nu voor?

1. Mindset & vertrouwen

- ☐ Ik geloof dat mijn lichaam gemaakt is om te bevallen.
- ☐ Ik heb strategieën om rustig te blijven, ook als ik het spannend vind.
- ☐ Ik weet hoe ik kan omgaan met gedachten als: “ik kan dit niet meer.”
- ☐ Ik heb vertrouwen in mijn eigen keuzes, ook als dingen anders lopen dan gepland.

2. Ademhalingstechnieken

- ☐ Ik ken minimaal één ademhalingsoefening die ik fijn vind.
- ☐ Ik heb deze ademhaling al geoefend zodat hij vanzelf gaat onder stress.
- ☐ Mijn partner weet hoe de oefening werkt en kan me eraan herinneren.
- ☐ Ik weet welke ademhaling ik kan gebruiken tijdens de weeën.



Checklist:

Hoe sta jij er nu voor?

3. Massage & ontspanning

- ☐ Ik weet welke aanraking of massage mij helpt te ontspannen.
- ☐ Mijn partner heeft geoefend hoe hij/zij mij hiermee kan ondersteunen.
- ☐ Ik heb alternatieven om te ontspannen wanneer aanraking niet fijn voelt.

4. Lichamelijke voorbereiding

- ☐ Ik weet hoe ik mijn houding en bekken kan ondersteunen tijdens de zwangerschap.
- ☐ Ik doe regelmatig oefeningen om mijn lichaam soepel en sterk te houden.
- ☐ Ik weet hoe verschillende houdingen invloed kunnen hebben op het verloop van de bevalling.



Checklist:

Hoe sta jij er nu voor?

5. Praktische tools & houdingen

- ☐ Ik ken verschillende houdingen die de weeën dragelijker maken.
- ☐ Ik weet hoe verschillende hulpmiddelen kunnen helpen in het voorspoedig laten verlopen van de bevalling.
- ☐ Ik heb een idee van hoe ik mijn omgeving (licht, geluid, sfeer) fijn kan maken.
- ☐ Ik heb een lijstje met dingen die mij comfort geven tijdens de bevalling (muziek, warme sokken, snacks, etc.).



Checklist:

Hoe sta jij er nu voor?

6. Kennis over bevallen & het ziekenhuis

- ☐ Ik weet welke fases er zijn in een bevalling en wat mijn lichaam dan doet.
- ☐ Ik weet welke vormen van pijnstilling er zijn en wat de voor- en nadelen zijn.
- ☐ Ik heb nagedacht over hoe ik wil omgaan met medische interventies.
- ☐ Ik weet hoe het meestal gaat in een ziekenhuissetting (wie er aanwezig is, welke stappen volgen).
- ☐ Ik weet welke keuzes ik kan maken als er complicaties ontstaan.



Checklist:

Hoe sta jij er nu voor?

7. Partner & steun

- ☐ Mijn partner weet hoe hij/zij mij het beste kan ondersteunen.
- ☐ We hebben besproken welke rol hij/zij wil nemen tijdens de bevalling.
- ☐ Mijn partner weet welke signalen belangrijk zijn om te benoemen aan het medisch team.
- ☐ Ik weet dat ik altijd iemand naast me heb die voor mij opkomt als ik dat zelf niet kan.



Checklist: Hoe sta jij er nu voor?

Zie je bij het invullen van deze checklist dat er veel hokjes nog leeg zijn? Zie dit dan als een liefdevol duwtje in de rug om ermee aan de slag te gaan!

Zorg dat jij aan het stuur zit tijdens jouw bevalling, zodat het een moment van trots mag worden, waar je de rest van je leven kracht uit haalt!

Ik help je graag om hier concrete invulling aan te geven. In een vrijblijvend kennismakingsgesprek kunnen we samen kijken wat ik voor jou kan betekenen.



Om je vast op weg te helpen.

Tot slot vind je hieronder nog een fijne ademhalingstechniek voor tijdens jouw bevalling. Het is een ademhalingstechniek die **tussen de weeën door** zorgt voor een diepe ontspanning.

Mijn belangrijkste tip bij deze ademhalingstechniek is: oefen hem dagelijks (eigenlijk gewoon zo vaak als je kan) op een ontspanningsmoment. Zo koppelt jouw brein deze ademhaling steeds meer aan ontspanning, en gaat je lichaam als reactie vanzelf in ontspanningsmodus.

Succes met oefenen!

En als je voelt dat je hulp kan gebruiken,
of dieper op bepaalde dingen in wilt gaan...

Weet me te vinden!

Liefs,
Laura



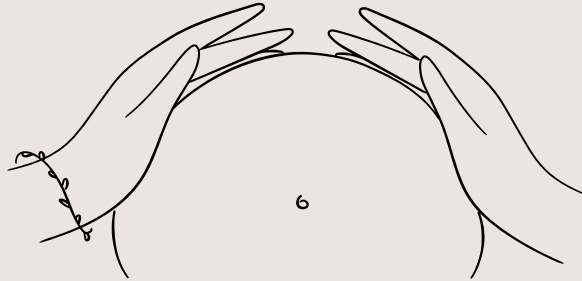
Bel of app
06-37437548

of plan een
vrijblijvende kennismaking

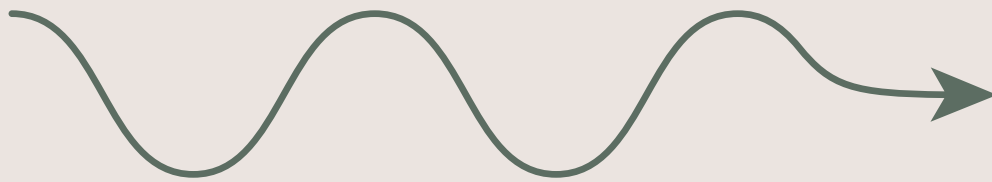


Rustige ademhaling

Zorg dat je lekker zit of ligt en leg je handen op je buik

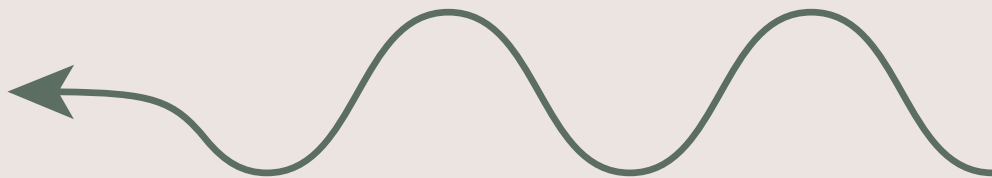


Adem 4 seconde in, zorg dat je naar je buik ademt zodat deze zich vult als een ballon. Zeg in je hoofd bijvoorbeeld: 'in-2-3-4'.



in - 2 - 3 - 4

Adem in 8 seconden uit en voel hoe je buik weer platter wordt. Zeg tijdens de ademhaling in je hoofd: 'uit-2-3-4-5-6-7-8'.



uit - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

