



Confident Birth NL Werkboek

WWW.BIRTHINHOLLAND.COM



Als je kijk
op bevallen
verandert,
verandert ook
hoe je bevalt.

Marie Mongan

Welkom bij Confident Birth NL

Onze wens is:

Dat jullie beter gaan begrijpen hoe het
geboorteproses werkt.

Dat jouw vertrouwen in je lichaam, je baby
en het proces gaat groeien.

Dat je de beste manier voor jou vindt om te
bevallen.

Dat je als partner de tools hebt om de best
mogelijke steun te kunnen zijn.

Dat jullie baby een warm welkom heeft op
deze wereld en in jullie gezin.

WWW.BIRTHINHOLLAND.COM



Leuke oefeningen



Tips & tricks



Affirmaties



Notities



Allereerst!



Neem de tijd om op te schrijven wat je uit deze cursus wil halen.

Wat zijn 3 woorden die omschrijven hoe jullie je willen voelen als jullie klaar zijn met deze cursus.

Module 1

Hoe zou een bevalling echt moeten zijn?



Wat zijn de invloeden geweest op jouw beeldvorming over bevallen?

Omschrijf hoe jij wil bevallen.

Misschien heb je er nog nooit zo over nagedacht, maar beschrijf alles wat in je opkomt



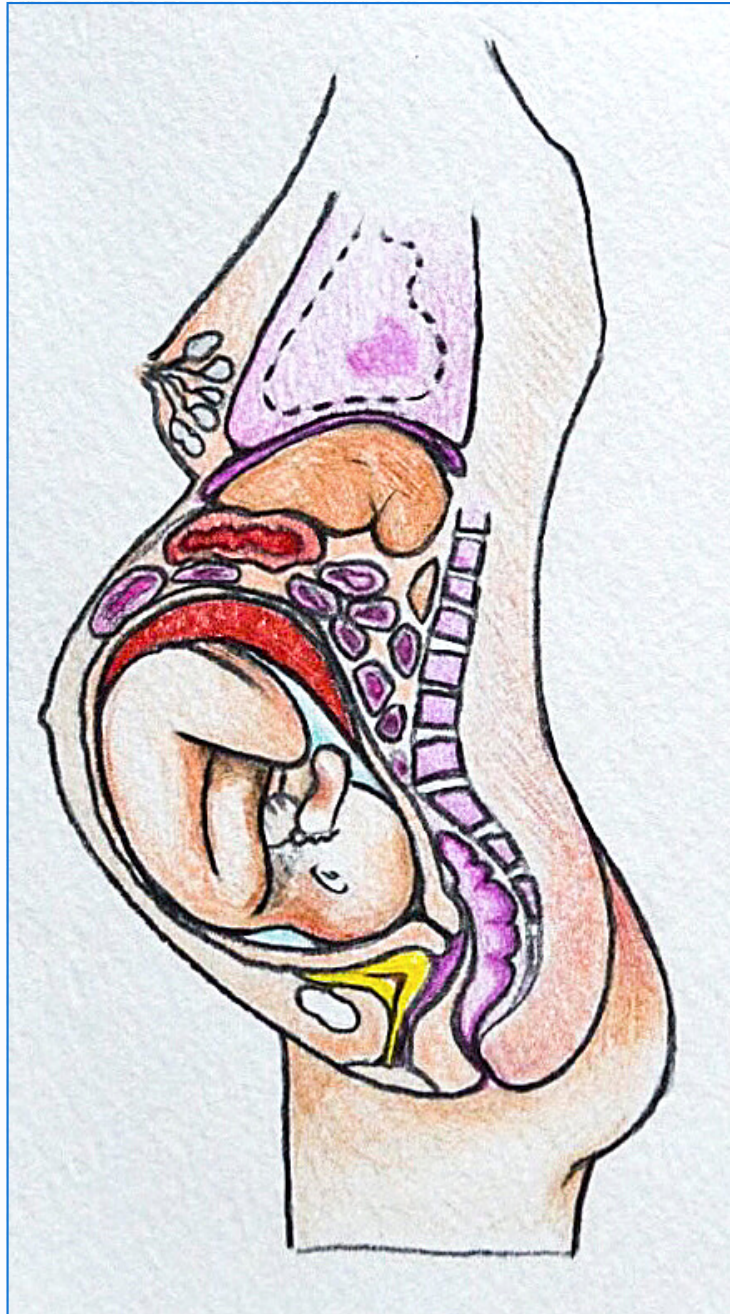
Maandenlang heeft mijn lichaam ervoor gezorgd dat mijn baby groeit, het weet ook hoe de baby eruit moet.

1

Anatomie



Hoeveel weet jij eigenlijk over het lijf van een vrouw? Test jezelf op hoeveel organen je kunt benoemen vòòr je de anatomie film kijkt..



Ik ben
dankbaar dat
mijn baby
veilig is in
mijn buik.



Jouw lichaam is wonderbaarlijk!

Neem een moment om stil te staan bij jouw bijzondere lijf en hoe het je baby vanzelf laat groeien. Als je niet gewend bent om jouw lijf te waarderen, dan is nu misschien de tijd om daarmee te beginnen.



Module 2

Latente fase



Wat is belangrijk voor jou in deze fase?



Birth is not only about
making babies.
Birth is about
making mothers.
Strong competent capable
mothers who trust
themselves and know their
inner strength.

Barbara Rothman



2

Hormonen

3 belangrijk bevalhormonen

Oxytocine

- Komt vrij bij seksuele opwinding.
- Het knuffel hormoon.
- Stimuleert de doorstroming van moedermelk.
- Stimuleert 'verzorgend' gedrag.
- Vormt de frequentie en sterkte van de weeën.
- Zorgt ervoor dat de baarmoeder samentrekt.

Endorfines

- Helpt ons om met pijn om te gaan
- Natuurlijke pijnstillers van het lichaam
- Veroorzaakt "runners high" tijdens lichamelijke inspanning
- Stimuleert een gevoel van welzijn
- Creëert een euforisch gevoel bij de moeder na de geboorte
- Verandert de perceptie van tijd en plaats

Adrenaline

- Helpt met het persreflex in de tweede fase van de bevalling
- Werkt tegen oxytocine
- Het vlucht- of vechthormoon
- Wordt aangemaakt door angst of stress
- Leidt het bloed weg van de baarmoeder
- Vermindert de zuurstoftoevoer naar de baby
- Houdt de moeder wakker en alert na de geboorte

Hou de oxytocine hoog en de adrenaline laag.

Het klopt niet dat je geen controle hebt over het proces. Dat heb je wel!!

Als je het niet meer weet. Verhoog de oxytocine!!

2

Hormonen



Kijk naar de hormooncirkels en schrijf op wat je aanspreekt.

Oxytocine

Wanneer voel jij je veilig en ontspannen?

What got the baby in, gets the baby out!

Inna May Gaskin

Adrenaline

In welke omstandigheden wordt je gestrest en/of angstig?

Module 3

Actieve fase



Wat is belangrijk voor jou in deze fase?

Vergeet niet:



Eten

Drinken

Plassen!!



Je kan de
golven niet
stoppen maar
je kan wel
leren surfen..
You've got
this!

3

De Zwaartekracht



Wat ga je inzetten om mobiel te blijven tijdens de bevalling?



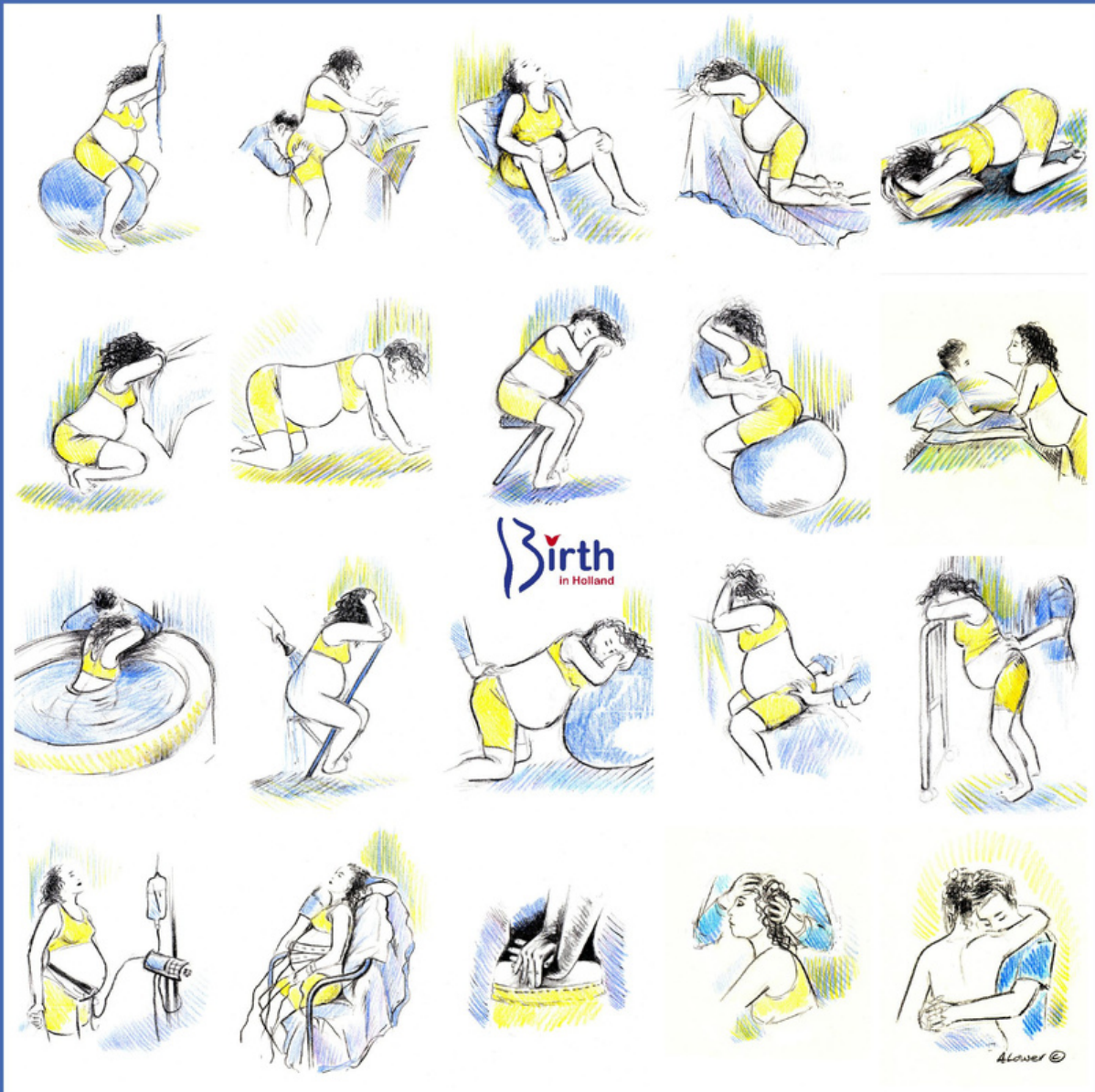
De intensiteit
van de weeën
zijn niet sterker
dan jou, want ze
zijn jou!

3 Houdingen

♥ Wees creatief - zoek een houding die je het meest comfortabel vind.

Creatief blijven - als de houding niet meer werkt, zoek naar een andere.

☆ Neem de tijd om de houdingen te oefenen samen met je bevalpartner. Als je dit een keer gedaan hebt vóór de bevalling, is er meer kans dat je ze tijdens de bevalling gaat gebruiken .



*Vindt een ritme! ♥
Benut de rustmomenten tussendoor!*

3

Persfase



Wat is belangrijk voor jou in deze fase?

You gain strength,
courage & confidence
by every experience
in which you really
stop and look
fear in the face.



Elinor Roosevelt

3

Persen

Surges to urges!

Als je voor het eerst bevalt, duurt de persfase gemiddeld 1.5 uur. Er is dus voldoende tijd om verschillende houdingen uit te proberen om de baby dieper door het geboortekanaal te laten komen en geboren te laten worden.



★ Welke houdingen zou je willen proberen tijdens de persfase?

De magische 10cm ontsluiting betekent niet automatisch - PERSEN!!!



Wacht tot je sterke persdrang hebt die je niet meer weg kan puffen!



Vertrouw je lichaam & je baby!

Mijn lichaam
weet wat ze
moet doen en is
gemaakt om
mijn kindje op
de wereld te
zetten.

3

Het Gouden Uur(tjes)

Tijdens het eerste uur ga je:

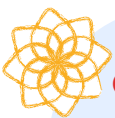
- De placenta geboren laten worden
- De navelstreng doorknippen
- Gehecht worden (als dat nodig is)
- Eten en drinken
- De baby voeden
- Heel veel knuffelen

Na het eerste uur:

- Huid-op-huid contact baby met partner
- Plassen!
- Douchen (of gewassen worden op bed als het niet anders kan)
- Schone kleding aan
- Terug naar een verschoond bed
- Je baby aankleden
- Toekijken hoe je partner verliefd wordt op jullie baby.
- Uitrusten
- Familie bellen



Wat vind jij belangrijk tijdens het gouden uur?



Giving birth
should be
your greatest
achievement
not your
biggest fear.

Jane Wiedeman

BIRTHINHOLLAND.COM

Module 4

De Medische Route



Wat is belangrijk voor je als je bevalling medisch wordt?

Probeer altijd te denken aan de fysiologie. Ook als het anders gaat.

4

De Medische Route

♥ Wees creatief met het bed!

Gebruik het bed als een tool die je actief houdt en niet eentje die je inactief maakt!



Wat vind je belangrijk over de opties voor pijnstilling?



Jij kan alles
volhouden voor
één minuut!

Module 5

Top tips

Vergeet je BRAINS niet!



Je kan een bevalling niet plannen maar je kan wel voorbereid zijn!

B	Bereiken	Wat willen we bereiken?
R	Risico's	Wat zijn de risico's
A	Alternatieven	Wat zijn de alternatieven?
I	Intuïtie	Wat denk ik zelf?
N	Niets	Wat als we niets doen?
S	Stilte	Ik wil een moment nemen?



Ga door de BRAINS heen en kijk of het je kan helpen een weloverwogen beslissing te nemen over wat je zou kunnen doen in de twee onderstaande scenario's.

Scenario 1:

Het is een lange latente fase geweest en je bent in 5 uur tot 4 cm gekomen. De verloskundige suggereert dat het allemaal wat langzaam vordert dat je moe bent en dat het lijkt dat de weeën niet effectief genoeg zijn! Ze beveelt aan om naar het ziekenhuis te gaan voor synthetische oxytocine om het proces te bevorderen.

Ga door de BRAINS heen samen. Waarop komen jullie uit?

Scenario 2:

De 42 weken komen dichterbij.

Bij de controle met 41 weken is alles in orde met de baby en de placenta functioneert goed. De gynaecoloog wil een afspraak maken voor een inleiding.

Ze stelt voor om vrijdag te komen om te beginnen met het proces. Je bent dan op 41 weken en 3 dagen.

Ga door de BRIANS samen. Wat is jullie plan of conclusie?

De mogelijke uitkomsten van deze oefening vind je op de volgende pagina.



Jij kan dit!

5 BRAINS

Er is geen manier om alle wendingen van het geboorteproces voor te kunnen zijn, maar je kunt wel voorbereid zijn.



Mogelijk resultaat na het toepassen van de BRAINS. Je kunt dus zien hoe deze methode je kan helpen bij het behouden van autonomie, de beslissing eigen maken en waar mogelijk beslissingen nemen die in overeenstemming zijn met jouw wensen.

Scenario 1:

De vrouw gaat terug naar haar oorspronkelijke wens om een natuurlijke bevalling te hebben.

Ze vraagt de verloskundige of ze oké zou zijn als ze een extra 2 uur thuis nog afwachten zodat ze wat alternatieven kunnen proberen.

De verloskundige vond het prima om af te wachten en over 2 uur opnieuw te beoordelen.

De vrouw huilt even goed om alle spanning uit te gooien, had iets te eten en te drinken en ging lekker onder de douche met ontspannende muziek op. De weeën werden sterker en ze was goed gevorderd bij het volgende bezoek van de verloskundige. Ze verplaatsen naar het ziekenhuis, en haar baby werd 6 uur later geboren.

Door het probleem van het gebrek aan oxytocine te herzien, dacht deze vrouw manieren om de natuurlijke oxytocine en energie thuis te vergroten. Ze kwam terug in de bubbel en haar lichaam maakte meer oxytocine en effectievere weeën.


Scenario 2:

Het stel vraagt of de gynaecoloog er oké mee is om te wachten tot na het weekend en op de maandag de inleiding te beginnen.

De gynaecoloog vond het prima om te wachten, mits de vrouw op vrijdag en zondag nog op controle in het ziekenhuis zou komen.

De cliënt ging op zaterdag, 4 dagen later, spontaan bevallen en heeft een ongecompliceerde vaginale geboorte gehad.

Door haar lichaam wat meer tijd te geven, heeft ze een mogelijke sneeuwbal van interventies en een medische bevalling vermeden. Ze kon met haar eigen verloskundige bevallen. Mogelijk heeft de gynaecoloog voorgesteld om vrijdag al de inleiding te starten omdat ze niet graag in het weekend inleidingen plannen. Dus het was meer een logistiek probleem dan een risico voor de veiligheid van de baby.



Kunnen we een moment hebben om hier samen over te praten?



5

Adem in - Adem uit

*Ademhaling is geen magische oplossing voor de pijn
maar het kan echt wel helpen*

Let it go



- Wat maakt je blij? Heb jij een bijzondere plek waar je naar toe gaat om je op te laden of blij van te worden?
- Denk aan een tijd en plaats waarop je gelukkig en tevreden was.
- Of is er een prestatie in je leven waar je heel trots op bent? Eentje die doorzettingsvermogen vereiste of je geholpen heeft om boven de situatie uit te stijgen?
- Of stel je een prachtige ontspannende plek voor.

Kies een rustig moment, sluit je ogen en visualiseer hoe het eruit zag/ziet, hoe het voelde/voelt, wat er nodig was/zou zijn om daar te komen.

Ontspan een paar minuten in die herinnering.

Schrijf nu je gedachten op of de beelden die je visualiseerde.

Adem in

Adem uit

Focus



Visualisatie kan je helpen ontspannen en je helpen je mindset te veranderen. Het kan je helpen herinneren aan de kracht die je op een bepaald moment had om iets bijzonders te bereiken zodat je daar kracht uit kan putten.

Deze gedachten helpen je om oxytocine aan te maken, ze houden je positief en helpen je om de energie in jezelf te vinden om door te gaan tijdens de bevalling.

Heb jij een persoonlijk ervaring die je gaat helpen tijdens de bevalling?



Jij bent sterker dan je denkt!



Team work makes the dream work!

Partner tips

-  Neem een actieve rol aan
- Wees haar support(er)
- Coach met liefde & humor
- Blijf positief


Neem dagelijks de tijd om samen op de bank, of op bed, te knuffelen en contact te maken met de baby.

De 5 zintuigen spiekbrief voor de partner



ZIEN

Visuele ondersteuning: Affirmaties, foto's, echo beelden. Het zien van de eerste outfit van de baby, kleine sokjes. Sfeerlichtjes ophangen, kaarsjes. haar eigen kussen of deken.

GEUR

Essentiele olieën in een diffuser of een paar druppels op een washandje. Geurkaarsen. Eigen deken of kussen.

GEHOOR

Een Spotify playlijst met muziek of geluiden, white noise of oerwoud geluiden. Of juist zorgen voor stilte?

PROEVEN

Heeft ze eten of drinken nodig? Een stukje banaan, chocola, een koekje of een cracker. Water, thee of appelsap. Alleen kleine hapjes of een slokje door een rietje.

AANRAKING

Heeft ze fysiek contact nodig? Heeft ze vasthouden nodig? Zou het haar helpen om de rand van het bed vast te houden, op een bal te zitten of jou vast te kunnen houden? Heeft ze hulp nodig met de pijn door tegendruk of massage of een andere houding aannemen?

5

Het Geboorteplan

Het maken van een plan helpt je om beter voorbereid te zijn

Vrouwen die flexibel zijn met hun geboorteplan kunnen emotioneel meer ruimte voelen en beter mee omgaan als er afgeweken moet worden van het plan. Daardoor kijken ze ook positiever terug op de bevalling.



- Hou het bij een A4
- Kort en duidelijk
- Gebruik duidelijke koppen
- Realistisch
- Vriendelijk maar duidelijk toon (We vinden het fijn als... ik reageer goed op..., ik wil graag...)
- Vergeet de emotionele ondersteuning niet toe te voegen
- Onderzoek wat het protocol is en schrijf alleen de dingen op die daarvan afwijken



Kijk terug door het werkboek en schrijf op wat belangrijk voor jou/jullie is en neem deze punten mee als je aan je geboorteplan begint.



Ik vertrouw er op dat ik goed voorbereid ben om door het proces heen te gaan.

5

Het Geboorteplan

Het is belangrijk te erkennen dat je een bevalling niet kan plannen. Het proces ontwikkelt zich, je moet roeien met de riemen die je hebt en flexibel blijven.



Begin aan je persoonlijke bevalplan .

Persoonlijke info/intro

Tips voor emotionele support

Ontsluitings fase

Persen

Pijnbestrijding

Eerste uur

Keizersnede



Hou niet te vast
aan een plan;
Hoe flexibeler je
bent, hoe beter je
terug zal kijken.



We hopen dat je meer vertrouwen hebt!

Bedankt voor jullie vertrouwen in ons, dat we jullie mochten helpen voor te bereiden op de komst van jullie kleintje.



Schrijf je 3 grootste take aways van de cursus tot nu toe..



Birth can be
tough my
darling.
But so
can you.

We wensen jullie een positieve ervaring toe. ♡

Liefs van het Birth in Holland team!