



Verloskundigen  
Amsterdam Oost

# Contents

<b>Vorbereiden op je bevalling</b> .....	2
.....	2
Jouw wensen in jouw geboorteplan .....	2
De onderwerpen die thuishoren in jouw geboorteplan .....	2
<b>Handig om van te voren je opties te onderzoeken</b> .....	2
Weeën opvangen .....	2
Thuis of ziekenhuis .....	3
In bad .....	3
Pijnstilling .....	4

# Voorbereiden op je bevalling

Na het voorbereiden en inlezen heb je misschien een idee wat voor een soort bevalling bij jou past. Bij je tweede kindje weet je vaak nog beter wat je wilt voor jouw bevalling. Deze wensen vinden hun plaats in het geboortepan. Zodat iedereen die bij jou bevalling betrokken is, op de hoogte is van jouw wensen. Wij bespreken het graag met jou en je partner op het spreekuur. Houdt het kort en bondig zodat in geval van spoed het vlug gelezen kan worden.

## Jouw wensen in jouw geboortepan

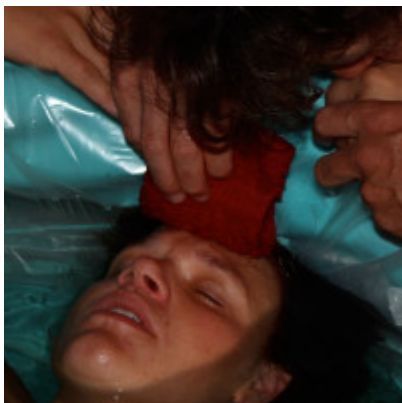
### De onderwerpen die thuis horen in jouw geboortepan

- Hoe kijk je aan tegen de bevalling?
- Wie wil je graag bij je bevalling hebben?
- Waar zou je het liefst bevallen?
- Wat helpt jou om te ontspannen?
- Hoe ga jij om met pijn? Hoe denk je de weeën op te willen vangen? Welke pershouding heeft jouw voorkeur?
- Indien je pijnstilling wenst (vooraf of tijdens de bevalling) welke vorm heeft jouw voorkeur?
- Hoe zie je de eerste uren met je kindje voor je?
- Welke voeding wil je je kindje geven?
- Dit en alle andere speciale wensen die je hebt ten aanzien van de bevalling en de kraamtijd kun je kwijt in [jouw geboortepan](#).

Het woord plan geeft het idee dat er iets te plannen valt aan je bevalling. Realiseer je dat je nooit weet hoe het loopt. Een flexibele houding draagt bij aan een positief gevoel over je bevalling. Ons advies luidt weet wat je opties zijn en sta er open in.

## Handig om van te voren je opties te onderzoeken

### [Weeën opvangen](#)



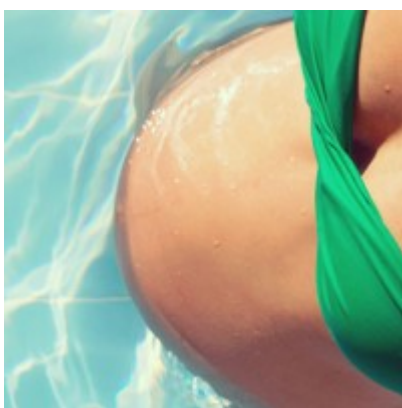
Een wee is een samentrekking van de baarmoederspier. Het is een soort golf die je voelt komen aanrollen, die overslaat en zich weer terugtrekt. [Lees verder.](#)

### [Thuis of ziekenhuis](#)



Zowel thuis bevallen als bevallen in het ziekenhuis heeft voor- en nadelen. Jij moet vooral daar bevallen waar jij je goed kunt ontspannen en je veilig voelt. [Lees verder.](#)

### [In bad](#)



Warm water werkt ontspannend. Hoe meer je ontspant, hoe meer endorfine je lichaam aanmaakt. Deze natuurlijke pijnstiller zorgt dat je de weeën beter op kunt vangen. [Lees verder.](#)

## Pijnstilling



Of je kiest voor een medicamenteuze pijnstilling is persoonlijk en hangt af van het verloop van je bevalling. De medicijnen hebben nadelige effecten, maar bieden ook een uitkomst als jou grens bereikt is. [Lees verder](#).