

Vragen voor de zwangerschapskursus

(om te bepalen wat er bij je past)



BEAUTIFUL BEGINNINGS



Hallo, ik ben Bertine

Ik ben mama, doula en zwangerschapsdocent. Twee weken voor mijn vierde verjaardag ontdekte ik dat er iets bijzonders en mysterieus gebeurt in het leven van vrouwen... die dag werd mijn broertje geboren! En mijn bewondering voor het mysterie van het leven.

De zwangerschap van mijn moeder vond ik al bijzonder - er groeit een baby onzichtbaar in de buik - maar toen ik mijn broertje vlak na zijn geboorte mocht vasthouden, realiseerde is me dat er iets magisch en wonderbaarlijks was gebeurd.

Op dat moment ontstond mijn wens om daarbij te zijn. Geneeskunde studeren bleek met lotingsnummer 4273 alleen niet voor me weggelegd en ik ging 'ter overbrugging' Gezondheidswetenschappen studeren. Ik maakte die studie af, ging werken, werd verliefd, trouwde en werd zwanger.

Mijn twee zwangerschappen en bevallingen wakkerden het vuur weer aan en het was voor mij duidelijk dat ik voortaan vrouwen (en hun partners) wilde bijstaan tijdens zwangerschap, bevalling en de eerste weken daarna.

Keer op keer word ik weer getroffen door de kracht van vrouwen. Mijn eigen ervaringen hebben me laten zien hoe belangrijk het is om je veilig, geliefd en gesteund te voelen. Daarom is het elke keer weer mooi om daaraan te mogen bijdragen.

Uiteindelijk is een bevalling onvoorspelbaar. Maar je kunt je wél zo goed mogelijk voorbereiden. Niet alleen op de door jou gewenste ervaring, maar juist ook op de onverwachte dingen die op je pad kunnen komen. Zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om vooraf keuzes te kunnen maken over wat voor jou belangrijk is.

Met dit e-book wil ik je helpen om jouw visie te formuleren voor wat voor jou, je baby en je gezin een mooie en fijne bevalling is (dat kan écht, ongeacht waar en hoe je bevalt) en de stappen te zetten om jouw visie werkelijkheid te laten worden. Een bevalling waar je met warme gevoelens, trots en mooie herinneringen op terug kijkt. Want de geboorte van je kind is een dag die je nooit meer zal vergeten!



BEAUTIFULBEGINNINGSNL



BEAUTIFULBEGINNINGSNL

WWW.BEAUTIFULBEGINNINGS.NL

Vragen voor de zwangerschaps cursus

De cursus die je kiest kan een fijne steun zijn tijdens je zwangerschap, bevalling en de periode daarna. Er zijn verschillende varianten mogelijk: filosofieën, werkwijzen enz. Het belangrijkste is dat je zwangerschaps cursus bijdraagt aan jouw visie op bevalling en ouderschap.

Uiteindelijk gaat het om de ervaring die jij wilt creëren. Daarom is het zinvol om een visie te formuleren voor je bevalling: wil je thuis bevallen, in het ziekenhuis met je eigen verloskundige of onder medische begeleiding?

Hoewel je altijd nog van gedachten kunt veranderen, of geconfronteerd wordt met onvoorziene omstandigheden helpt dat om een aantal vragen te beantwoorden:

- Wat vind ik belangrijk om te leren in een cursus? Zoals bijvoorbeeld:
 - wat gebeurt er in je lichaam tijdens zwangerschap, bevalling en de periode daarna?
 - hoe kan ik mezelf ondersteunen en voorbereiden?
 - wat kan ik doen om me prettig(er) te voelen?
 - wat kan ik tijdens de bevalling kunt verwachten?
 - hoe kan ik om gaan met weeën?
 - hoe kan ik een mooie ervaring creëren?
 - wat zijn (veelvoorkomende) interventies, routines en protocollen?
 - welke opties zijn er?
 - wat zijn mijn wensen & voorkeuren?
 - hoe kan ik mijn wensen en voorkeuren kenbaar maken aan de mensen om me heen?
 - hoe bevorder ik mijn herstel na de bevalling?
 - hoe kan ik een mooie start van ons gezinsleven creëren?
- Is er een methodiek of filosofie waar ik me toe aangetrokken voel?
- Is er een bepaalde ervaring die ik graag zou creëren?
- Wil ik de cursus zelf doen of samen met mijn partner?
- Ben ik vooral op zoek naar kennis of wil ik oefenen met technieken?

Naast de inhoudelijke kant is er ook een sociale en praktische kant:

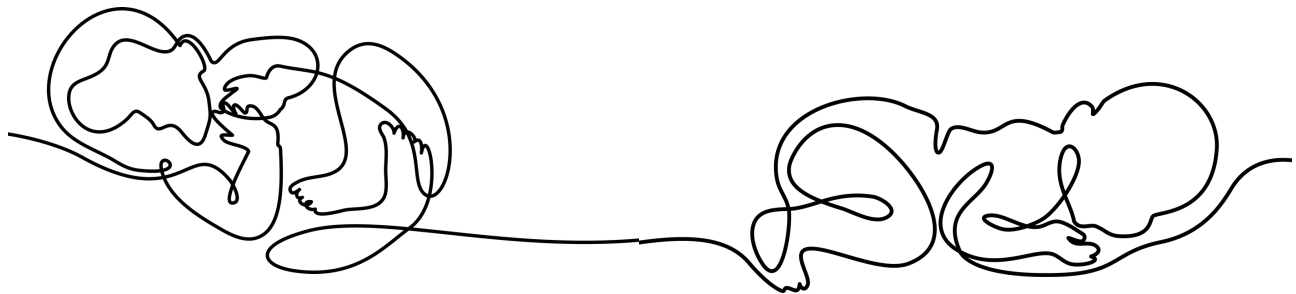
- Wil ik een groepscursus waar ik ook andere ouders kan ontmoeten?
En zo ja, bij welke groepsgrootte voel ik me prettig?
- Wil ik een privé-cursus om me gericht op onze situatie voor te bereiden?
- Hoeveel tijd heb ik beschikbaar en op welk moment?
En wil ik die tijd in één keer benutten?
Of verspreiden over meerdere momenten?
En zo ja, wat zou dan een fijne frequentie zijn?
(Denk bijvoorbeeld aan wekelijks, tweewekelijks, maandelijks)
- Wil ik de cursus offline of online volgen? Of een combinatie van beide?
- Wat ben ik bereid uit te geven?

En check ook de volgende punten als je je oriënteerd via een website:

- Spreekt de website van de cursusleider me aan en sluit de filosofie aan?
- Spreekt de werkwijze van de cursus me aan?
- Krijg ik een goede indruk van de cursusleider (bv. door een foto)?
- Vind ik de cursusleider sympathiek (overkomen) en iemand die ik kan vertrouwen?
- Biedt deze cursusleider ook andere diensten en kan ik ev. terecht voor meer persoonlijke ondersteuning mocht ik daar behoefte aan hebben?

Bij telefonisch contact:

- Heeft de cursusleider een stem die me prettig in het gehoor ligt?
- Is er een klik tussen mij en de cursusleider?



Een zwangerschapscursus helpt je om je optimaal voor te bereiden op de geboorte van je baby. Zowel fysiek als emotioneel. Niet alleen zodat je weet wat je kunt verwachten, maar ook met vertrouwen uit kunt kijken naar de bevalling omdat je voldoende handvatten hebt om met de bevallingssensaties om te gaan.

Misschien zie jij en/of je partner op tegen de bevalling door verhalen die je hebt gehoord, of door onzekerheid en angst over wat je te wachten staat. Het helpt als je kunt beschikken over betrouwbare informatie en het bepalen van je wensen en voorkeuren helpt je om enzijds regie te houden en anderzijds een mooie ervaring te creëren, ongeacht hoe je bevalling verloopt.

Er is niets zo belangrijk als je veilig, gesteund, gezien en gehoord voelen tijdens je bevalling. Een zwangerschapscursus kan hierin een belangrijke bijdrage leveren tijdens je zwangerschap, je bevalling en in de periode daarna.

Jij hebt alle wijsheid in je om te kunnen bevallen en een goede cursus zorgt voor vertrouwen in jezelf, je lijf en je baby én dat je optimaal bent ingelicht over de verschillende keuzes die je hebt rondom de geboorte van je baby.

“

Because there is no crystal ball to know who will experience which kind of labor, today's women and men need to be emotionally and mentally prepared to participate in a range of birth experiences, from spontaneous to medically managed.

PAM ENGLAND



En nu?

Welk besluit neem jij nú voor jouw voorbereiding op de bevalling? Laat je het bij het lezen van deze vragenlijst of ga jij écht de stappen zetten die nodig zijn om jouw ideale bevalling te creëren? Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om keuzes te kunnen maken die bijdragen aan een mooie ervaring.

Heb je nog vragen of kun je hulp gebruiken? Laat mij je dan helpen. Ik bied je een gratis online-sessie van, waardoor jij precies weet wat je kunt doen om een mooie bevalling te creëren. Vraag hem aan via www.beautifulbeginnings.nl/gratis-sessie

Lieve groet,

Bertine van Norden-Attia

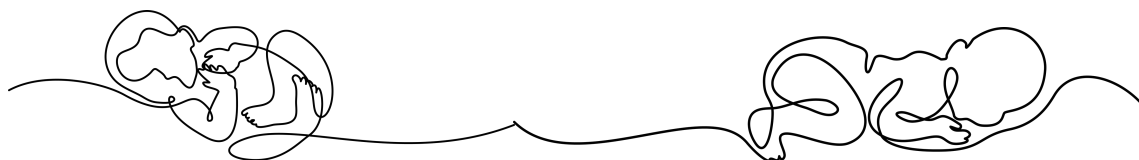
Volg me ook op [Facebook](#) & [Instagram](#). Ik deel daar regelmatig tips en inspiratie!

SCHRIJF JE HIER IN!



WWW.BEAUTIFULBEGINNINGS.NL

Beautiful Beginnings



I choose to enjoy my birth

**COPYRIGHT © BEAUTIFUL BEGINNINGS, 2020.
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de makers.

DISCLAIMER

Beautiful Beginnings doet haar uiterste best om ervoor te zorgen dat de inhoud van deze publicatie actueel en correct is. De inhoud is van algemene informatieve aard. Ondanks zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is. Je bepaalt zelf de waarde van de informatie voor jouw eigen situatie en blijft zelf verantwoordelijk voor de acties die je onderneemt of laat aangaande jouw gezondheid. Als je informatie en advies wilt hebben aangaande jouw specifieke situatie raad ik je aan om jouw zorgverlener te raadplegen. Beautiful Beginnings is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in de inhoud, genomen beslissingen gebaseerd op de inhoud, noch voor enige schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van informatie, links of tips uit deze publicatie. Ook is Beautiful Beginnings niet verantwoordelijk voor aan de publicatie gekoppelde links of bestanden van derden.