



In 5 stappen naar een mooie bevalling

Creëer zelf de omstandigheden die je nodig hebt!

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



Inhoud

INTRODUCTIE

Zwangerschap en bevalling zijn ongelooflijk bijzonder: het is een 'rite of passage' die veel te bieden heeft.

Stap 1

ZORGEN & ANGSTEN

Waar maak je je zorgen over of ben je bang voor? En hoe reëel zijn deze zorgen en angsten?

Stap 2

JOUW IDEALE BEVALLING

Hoe ziet jouw ideale bevalling eruit? Waar kijk je naar uit en hoe voelt het om te bevallen?

Stap 3

WAAR STA JE NU?

Hoe verloopt je zwangerschap en wat heb je al gedaan voor jouw ideale bevalling?

Stap 4

BEREN OP DE WEG

Welke obstakels zie jij voor het realiseren van de door jouw gewenste bevalling?

Stap 5

VAN HIER NAAR DAAR

Wat ga je doen om de optimale omstandigheden voor jouw ideale bevalling te creëren?



Imagine if our culture told us that birth was one of the greatest things a woman might ever do.

Imagine if the stories and images we were exposed to taught us that labour is an incredible and transformational experience, a rite of passage into motherhood.

Leonie MacDonald

Je bent in verwachting! Het is spannend, geweldig en er komt opeens veel op je af. Je hoort en leest van alles. Wanneer je mensen in je omgeving vertelt dat je zwanger bent, komt er steeds meer informatie. Familie, vrienden, collega's en soms zelfs vreemden hebben tips, advies en verhalen. Mensen delen ook graag hun bevallingsverhaal met je, want de dag dat je kindje geboren wordt is een dag die je de rest van je leven niet meer vergeet. Maar hoe bereid je je nu goed voor op een positieve bevalling?

In dit werkboek zal ik je helpen om je wensen en voorkeuren te definiëren én kenbaar te maken aan de mensen om je heen. Zodat je je veilig, gehoord en gezien voelt en de regie kunt houden over jouw bevalling.

Ik help je om te vertrouwen op je eigen wijsheid, je lichaam, je baby en jouw geboorte-team en een positieve bevalling hebt. Want ook al is het verloop van elke bevalling onvoorspelbaar, het is altijd mogelijk om er een mooie, fijne en bijzondere ervaring van te maken - ongeacht wat er op je pad komt. en welke keuzes je maakt. Dat je je gesteund en geliefd, gehoord en gezien hebt gevoeld en tevreden terug kijkt op een mooie en bijzondere ervaring. Dat je je sterk en krachtig voelt en vol vertrouwen voor jouw toekomst als moeder.

Ik wil je inzicht te geven in het feit dat er keuzemogelijkheden zijn en je in staat te stellen te ontdekken wat voor jou belangrijk is: voor jezelf, voor de geboorte van je kind en voor de toekomst. De bevalling en geboorte zijn in hun puurste vorm een voorbereiding op het ouderschap. Het geeft ons dat wat we nodig hebben: de kans om geduld, kracht, overgave, flexibiliteit, vastberadenheid, focus en in-het-moment zijn te oefenen.

Neem nu even een moment om de volgende vragen te beantwoorden: waarom ben je hier, lees je dit werkboek? Wat wil je leren? Welke vragen heb je? En wat hoop je te bereiken?





“

You are constructing your own reality with the choices you make... or don't make. If you really want a healthy pregnancy and joyful birth, and you truly understand that you are the one in control, then you must examine what you have or haven't done so far to create the outcome you want.

Kim Wildner

Tijdens je zwangerschap kun je jezelf voor bereiden op de bevalling: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Een zwangerschap vraagt heel veel van je lijf en 'doe je er niet even bij'. Je lichaam heeft echt extra ondersteuning nodig: gezond en voedzaam eten, voldoende drinken en slapen zijn dus echt geen overbodige luxe. Volg je lichaam, neem rust waar nodig en vraag om de ondersteuning die je nodig hebt.

Bedenk wat je nu al kunt doen om het jezelf makkelijker te maken:



1 STE STAP

Zorgen & angsten: wat maakt bevallen eng?

We zijn geneigd om juist die informatie te lezen, zien en onthouden die past bij onze overtuigingen en juist zorgen & angsten uit de weg te gaan. Maar je angsten onder ogen zien is de eerste stap in het realiseren van een mooie bevalling. Schrijf het gewoon op zonder oordeel. Waar maak je je zorgen over? Waar ben je bang voor?

Heb je er als eens echt naar gekeken: waar komen deze zorgen en angsten vandaan? (Bijvoorbeeld uit verhalen, de media enz.) Hoe reëel zijn ze? Is het waarschijnlijk dat dit gebeurt? Waar baseer je dit op?



Wat kun je zelf doen om datgene waar je bang voor bent, of de omstandigheden die dit veroorzaken, te voorkomen?

A large, empty, light pink rectangular area with a pointed bottom, intended for a user to write their answer to the question above.

2 DE STAP

Jouw ideale bevalling: wanneer is het mooi en fijn?

Onze beelden komen tegenwoordig vooral uit de media en zijn niet per se een reëel beeld van een bevalling. Hoe ziet jouw ideale bevalling eruit? Wat zie je? Wat hoor je? Hoe voelt het om te bevallen? Waar ben je en wie is er bij je?

Als er nu een geboortefee tevoorschijn zou komen om een wens te vervullen, wat zou je dan wensen?



Waarom wil je juist deze ervaring? Wat wil je bereiken?

A large, light pink rectangular area with a pointed bottom, serving as a space for a response.

DE STAP

3 Waar sta je nu: wat heb je nodig?

Als je weet wat je wilt, kun je inventariseren waar je staat en wat je nodig hebt om van A naar B te komen. Hoe is het met je gezondheid en conditie? Krijg je genoeg rust? Eet je gezond en drink je voldoende water?

Hoe bereid je je nu tijdens de zwangerschap voor (fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel) om die mooie en fijne bevalling te creëren?



Wat zou je op moeten geven? Welke acties onderneem je om de juiste omstandigheden te creëren voor jouw visie?

A large, light pink rectangular area with a pointed bottom, serving as a space for a response.

4 DE STAP

Beren op de weg: welke obstakels zijn er?

Hoe en waar we bevallen hebben we niet altijd zelf in de hand. Maar het is wel mogelijk om ongeacht het verloop van je bevalling en de externe omstandigheden een mooie en fijne ervaring te hebben. Wat zijn voor jou uitdagingen die een mooie en fijne ervaring in de weg kunnen staan? Waar loop je tegenaan?

Welke gedachten, veronderstellingen, wensen en overtuigingen heb je zelf die de door jou gewenste ervaring in de weg kunnen staan?



Wanneer zou je volledig op en in jouw visie durven geloven? Wat heb je nodig om erop te vertrouwen dat een mooie en fijne bevalling mogelijk is?

A large, empty pink speech bubble shape, intended for a user to write their response to the question above.

5 DE STAP

Van hier naar daar: welke oplossingen zijn er?

Je weet nu wat je wilt en wat je mogelijk in de weg kan zitten. Hoe ga je de situatie veranderen? Welke stappen ga je zetten om deze verandering te realiseren?

Kun je nog meer opties bedenken? Wie kan je hierbij helpen?



Maak een concreet actieplan! Je vindt hier alvast een paar suggesties en vul die vooral aan. Het belangrijkste is dat het voor jou werkt.

Inspiratie:

- Youtube-video's kijken en boeken lezen die mijn ideale bevalling laten zien

-

-

Sociaal:

- Mijn visie delen met anderen

-

-

Support groep:

- Mijn visie bespreken met mijn geboorteteam* en nagaan of ze deze delen en kunnen/willen ondersteunen

-

-

Onderzoek & informatie:

- Inspirerende boeken lezen die mijn visie ondersteunen & tools hiervoor bieden en een passende zwangerschapscursus zoeken

-

-

Positief denken:

- Een affirmatie schrijven en gebruiken, (geleide) meditatie en/of visualeren

-

-

Lifestyle:

- Me committeren aan een voedings-en/of bewegingsregime dat me helpt een mooie en fijne bevalling te creëren

-

-

Vaardigheden:

- Een paar keer per week oefenen met copingtechnieken die me gaan helpen omgaan met weëen

-

-

*Geboorteteam: iedereen die betrokken is bij jouw bevalling, je verloskundige of gynacaeloog, maar ook je partner, je kraamzorg of verpleegkundige, degene die oppast op je kinderen of huisdieren enz.

STAPPENPLAN

voor een mooie bevalling

In de laatste stap heb je als het goed is een plan gemaakt om een mooie en fijne bevalling te creëren. Nog een korte samenvatting:

1

Realiseer je dat het anders kan

We leven in een cultuur waar de angst voor bevallen centraal staat. Maar je angsten onder ogen zien en je openstellen voor het idee dat bevallen een mooie en fijne ervaring kan zijn, is de eerste stap.

2

Creëer je eigen geboortecultuur

Bedenk wat belangrijk is voor jou en jouw gezin en creëer de ideale omstandigheden die passen bij jouw visie. Ga op zoek naar mooie bevallingsverhalen en -video's en omring je met mensen die jouw visie delen.

3

Kennis is macht

Zorg voor kennis over het geboorteproces, informeer je over je opties (gegeven jouw specifieke situatie en visie). Volg een cursus en zoek dingen op, lees meer over de bevalling die jij wilt creëren. Kies bewust hoe jij wilt bevallen, met wie en waar. Als je op jouw manier wilt bevallen zul je zelf de omstandigheden moeten creëren waarin dat mogelijk is.

4

Word je bewust van je eigen patronen

Hoe je leeft, is hoe je bevalt! Sta stil bij hoe je in het dagelijks leven omgaat met intense momenten en onverwachte gebeurtenissen, wat angst met je lijf doet en hoe je daarmee omgaat. Kijk wat werkt en oefen bewust met gedrag dat je gaat ondersteunen bij het creëren van een mooie bevalling.

5

Creëer plezier en ondersteuning op jouw reis

Nu je weet hoe een bevalling kan verlopen, wat je opties zijn en je een beeld hebt van je eigen patronen, kun je die informatie gebruiken om jezelf te ondersteunen tijdens de bevalling. Gebruik je zintuigen om bewust op zoek te gaan naar wat fijn voelt.

En nu?

Welk besluit neem jij nú voor jouw bevalling? Laat je het hierbij 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 wel wat hulp gebruiken? Laat mij je dan helpen. Ik bied je een gratis inspiratie-sessie van een half uur, waardoor jij precies weet wat je kunt doen om een mooie bevalling te creëren. Vraag hem aan via www.beautifulbeginnings.nl/gratis-sessie

Je kunt ook een app-je sturen naar 06 53 928 269 of me mailen via bertine@beautifulbeginnings.nl.

Lieve groet,

Bertine van Norden-Attia

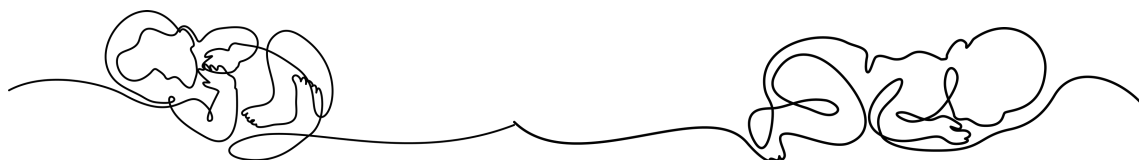
Volg me ook op [Facebook](#) & [Instagram](#). Ik deel daar regelmatig tips en inspiratie!

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.