

Vragen voor de verloskundige

(om te bepalen wie 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 verloskundige

Het vinden van een zorgverlener die goed aansluit bij jouw behoeften, wensen, en geboortefilosofie is een van de belangrijkste beslissingen waar je voor komt te staan. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen.

Besteed aandacht aan hoe de antwoorden voelen: wat is jouw instinctieve reactie? Durf door te vragen als dingen onduidelijk zijn en stel "wat als..." vragen.

Hoe kijk je naar zwangerschap en bevalling? (Is het iets normaals of iets wat gemanaged moet worden om veilig te zijn?)

Hoe definieer je 'natuurlijke' geboorte? En wat is voor jou een 'normale fysiologische bevalling'?

Wat is je belangrijkste doel als zorgverlener?

Waar streef je naar in jouw relaties met zwangeren en hun partner?

Hoeveel zwangeren begeleid je in jouw praktijk? Hoe vaak ben je zelf bij de bevalling? Ben je volledig beschikbaar tussen 37-42 weken?

Werk je met gynaecologen/ziekenhuizen/geboortecentra samen? Hoe is je relatie met hen?

Hoe denk je over geboorteplannen?

Hoe ziet informed choice & consent er voor jou uit?

Wat vind je van doula's?

Hoe denk je over pijnverlichting tijdens de bevalling?

Wat vind je van het gebruik van water (douch en/of bad) voor verlichting tijdens de bevalling? Zou je openstaan voor badbevalling?

Wat vind je van eten en drinken tijdens de bevalling?

Wat zou je doen als mijn bevalling vastloopt?

In welke positie vang je baby's het liefst op?

Welke prenatale tests beveel je aan en waarom?

Hoeveel gewicht denk je dat ik zou moeten aankomen tijdens deze zwangerschap?

Interventies en overdracht:

Hoe comfortabel voel je je als ik over de uitgerekende datum ga?

Welke situaties wil je mijn baby (continu) in de gaten houden?

In welke omstandigheden zou je mijn vliezen willen breken?

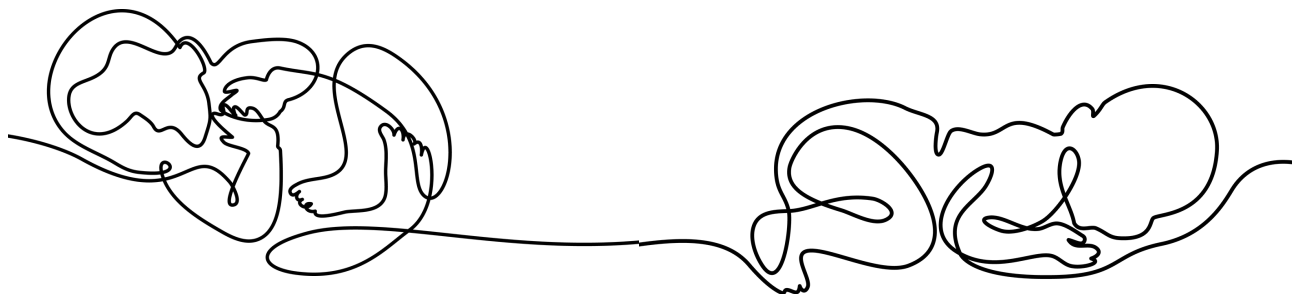
Wat zijn voor jou redenen om over te dragen naar het ziekenhuis?

In welke situaties zou je aanraden om de bevalling op te wekken?

In welke situaties zou je een keizersnede aanbevelen?

Als ik onverhoopt een keizersnede nodig heb, ga je dan mee naar de OK?

Hoe vertrouwd ben je met 'gentle' keizersneden? Zou je ervoor willen pleiten dat ik mijn handen vrij heb, de navelstreng uit mag kloppen, er sprake is van huid-op-huid en geen scheiding van moeder en kind in de OK?



Het uitgangspunt zou "Een gezonde moeder en een gezonde baby" moeten zijn, maar de ervaring van de moeder is net zo belangrijk. Een fijne vertrouwensrelatie en duidelijke informatie over voor- en nadelen, risico's en alternatieven bij voorgesteld interventies maakt daar deel van uit.

Een normale zwangerschap duurt 37-42 weken. Ook een bevalling die niet 'volgens het boekje' verloopt met 1 centimeter ontsluiting verloopt is een variatie van normaal.

Of je nu thuis, in een geboortecentrum of het ziekenhuis bevalt, je hebt altijd recht op informed consent (je moet toestemming geven voor elke behandeling of interventie) en informed choice (je kunt op basis van volledige en juiste informatie kiezen om een behandeling of interventie wel of niet te accepteren).

Een geboortepan kan hierbij ondersteunen: het is een document waarin je je wensen en verwachtingen van de zorg rondom je bevalling opschrijft. Dit plan bespreek je met je zorgverleners en wordt het onderdeel van je medisch dossier. Je mag van alle zorgverleners verwachten dat ze je geboortepan hebben gelezen, zodat ze weten wat voor jou belangrijk is.

“

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 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 wel wat 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,

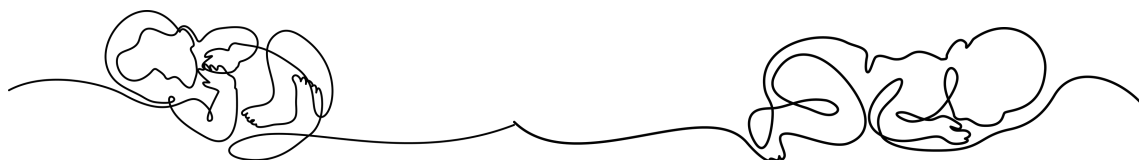
Bertine van Norden-Attia

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

SCHRIJF JE HIER IN!



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.