

# GOED VOORBEREID JOUW BEVALLING IN

HANDVATEN VOOR MEER VERTROUWEN EN PRAKTISCHE VOORBEREIDING



E- BOOK

# COPYRIGHT

Met veel zorg en aandacht heb ik dit e- book voor jou gemaakt. In mijn eigen bewoordingen heb ik mijn opgedane kennis gebundeld. Speciaal voor jou geschreven. Hier heb ik veel tijd en liefde in gestoken. Ik zou het dan ook waarderen als jij hier zorgvuldig mee om zou gaan. Het delen, vermenigvuldigen, doorsturen of bewerken van dit e-book is niet toegestaan. Ik reken erop dat ik kan vertrouwen op jouw integriteit.

*Leonie Winkel*

AUTEUR | GEBOORTECOACH



# WELKOM!

## VAN HARTE GEFELICITEERD MET JE ZWANGERSCHAP!

Wat goed dat je ervoor hebt gekozen dit e- book te gebruiken in de voorbereiding op jouw bevalling. Dit e- book is een inblikje in mijn zwangerschapscursus. Deze zal jou handvaten geven om je zowel fysiek, mentaal, praktisch als emotioneel optimaal voor te bereiden op jouw bevalling. In dit e- book deel ik informatie en tips met jou.

Als je meer wilt weten over de besproken onderwerpen, raad ik je aan één van mijn zwangerschapscursussen te gaan volgen. Dat kan als privé coachingstraject, in een één- of meerdaagse groepscursus of online, met mijn online zwangerschapscursus.

Ik ben Leonie Winkel, geboortecoach. Speciaal voor jou heb ik dit e- book gemaakt. De afgelopen jaren heb ik mij verdiept in de fysiologie van bevallen, in mindsettraining en in de invloed van de mindset en fysieke voorbereiding op de uitkomst van de bevalling. Hiervoor heb ik verschillende opleidingen gevolgd.

Inmiddels ben ik een aantal jaren aan het werk met verschillende methodes. Al meer dan 300 stellen heb ik mogen begeleiden. Al hun ervaringen heb ik meegenomen in het ontwikkelen van mijn unieke methode. De elementen die het beste blijken te werken, heb ik gebundeld in mijn zwangerschapscursus. Waarop dit e- book een introductie is.

Heel veel succes en plezier,  
Liefs,

*Leonie Winkel*





# INHOUD

- 06**    **MIJN VISIE**
  
- 10**    **GEBOORTE VANDAAG  
DE DAG**
  
- 15**    **MENTALE EN  
EMOTIONELE  
VOORBEREIDING**
  
- 19**    **FYSIEKE  
VOORBEREIDING**
  
- 24**    **GEBOORTE IN DE  
PRAKTIJK**
  
- 30**    **HET VIERDE  
TRIMESTER**
  
- 34**    **NAWOORD**



“

**IF WE CHANGE  
THE WAY WE  
VIEW BIRTH,  
THE WAY WE  
BIRTH WILL  
CHANGE**

*Marie F. Mongan*

# 01

## MIJN VISIE EN GEBOORTE VANDAAG DE DAG

### VISIE EN WERKWIJZE VAN DE CURSUS

In mijn zwangerschaps cursussen gaan we er vanuit dat de bevalling voor een gezonde vrouw en een gezonde baby in een gezonde zwangerschap geen medische aangelegenheid is, maar een levenservaring. Nagenoeg elke vrouw kan haar kindje zonder problemen ter wereld brengen. Ook jij!

Jouw vaardigheid om je kindje te baren, ligt in jouw DNA opgeslagen. Hiervoor hoef je niets bijzonders te doen, behalve te leren luisteren naar en vertrouwen op je lichaam en je geboorte- instincten. Maar.... Dat is makkelijker gezegd dan gedaan!

In onze samenleving zijn wij ver van onze instincten af komen te staan. Daarbij gebruiken wij ons lichaam niet meer zoals dat eigenlijk het gezondst voor ons zou zijn.

Onder meer dit zorgt ervoor dat bevallingen tegenwoordig soms niet zo makkelijk gaan als dat het eigenlijk hoort en zou kunnen. Voor deze cursus heb ik een techniek ontwikkeld, waarbij er vanuit verschillende invalshoeken wordt gewerkt aan het optimaliseren van de omstandigheden (fysiek, mentaal, emotioneel en praktisch) voor een gezonde, vlotte en soepele geboorte, ook als er wel sprake is van een medische indicatie.



Mijn cursus is ontwikkeld voor ouders die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor hun bevalling door zich mentaal, emotioneel, fysiek en praktisch optimaal voor te bereiden op de bevalling en de komst van hun baby.

## **DE GEBRUIKTE INVALSHOEKEN**

### **Ontspanning**

In een ontspannen lichaam kunnen de geboortehormonen oxytocine en endorfine optimaal stromen. Ook is weefsel is soepel en zacht, de doorbloeding is optimaal evenals de zuurstofvoorziening voor moeder en baby. Mentaal ben je helderder en voel je je beter.

### **Ademhaling**

Door het aanleren van verschillende ademtechnieken leer je met je lichaam meewerken tijdens de bevalling en gebruik te maken van je natuurlijke geboortereflexen. Jij en je baby blijven fitter, de bevalling gaat vlotter en de kans op een soepele geboorte vergroot.

### **Visualisaties en affirmaties;**

Dezen beïnvloeden je onderbewuste, waardoor je minder angst, meer zelfvertrouwen en een positieve (realistischere) kijk op geboorte krijgt.

### **Zelfhypnose/ meditatie/ ontspanningstraining**

Helpt je diep te ontspannen en open te staan voor suggesties voor een positieve kijk op geboorte. Helpt je te focussen op hetgeen goed en belangrijk voor je is en de rest naar de achtergrond te laten verdwijnen.

### **Geboortewensen**

Je wordt uitgedaagd zo veel mogelijk kennis op te doen over geboorte in het algemeen, jouw opties, protocollen en jouw wensen. Zodra je dit helder hebt, ga je een plan schrijven om de kans te zo groot mogelijk te maken de geboorte te krijgen die jullie voor ogen hebben. Tegelijkertijd leer je een balans voor jezelf te zoeken tussen praktisch realiseerbare doelen en het mee kunnen gaan in het verloop van jouw bevalling.

### **Fysieke voorbereiding**

Door veranderingen in het dagelijks leven en het aanleren van verschillende houdingen en oefeningen, creëer je de optimale fysieke omstandigheden om je kindje soepel geboren te laten worden.

## DE VOORDELEN VAN EEN POSITIEVE MINDSET, ONTSPANNING EN GOEDE VOORBEREIDING

- Het doorbreekt het angst-spanning-pijnsyndroom voor, tijdens en na de bevalling
- Het verkleint in veel gevallen de noodzaak van pijnbestrijding, inknippen en andere medische interventies
- Het vermindert de kans op uitputting tijdens de geboorte. Jij en je baby blijven fit en alert tijdens de geboorte
- Het verkort de ontsluitingsfase (openingsfase) met enige uren en stelt je in staat om de natuurlijke impulsen van jouw lichaam te volgen en op je geboortereflex jouw kindje geboren te laten worden, in plaats van langdurig en uitputtend te moeten persen
- Het vermindert de kans op beschadiging van de bekkenbodem en het perineum
- Jouw geboortepartner heeft een zeer belangrijke rol in de voorbereiding op en tijdens de bevalling
- Het zorgt voor een optimale hechting tussen jou en je kindje voor, tijdens en na de geboorte



- De overgang van buik naar buitenwereld wordt voor je baby geleidelijker, waardoor je baby een ontspannen start heeft.
- De geboorte wordt weer een veilige, mooie en vreugdevolle ervaring.





## GEBOORTE VANDAAG DE DAG EN WAAROM HET VAAK ANDERS LOOPT

### GEBOORTE VANDAAG DE DAG

In mijn cursussen wordt uitgelegd hoe geboorte vandaag de dag in Nederland geregeld is, hoe er tegenaan gekeken wordt en hoe we zijn gekomen waar we vandaag de dag staan. Een korte samenvatting:

- Op de allereerste tekeningen die gevonden zijn over geboorte, zien we de barende vrouw als centrale middelpunt, omringd door andere vrouwen. De sfeer is vreugdevol, de barende vrouw wordt gesteund door anderen, overwegend vrouwen. Er wordt gedanst, er zijn kruiden, bloemen, er is fysieke ondersteuning en de vrouw baart rechtop.
- Met de opkomst van het Christendom ( de vloek van Eva, “in smarten zult gij kinderen baren”), werd vrouwelijke steun voor de barende vrouw, door wijze ervaren vrouwen (vroede vrouwen, waar het woord vroedvrouw van is afgeleid), verbannen. Pijn, angst en gevaar horen bij een bevalling, was de algemene overtuiging. Het was onderdeel van de vloek van Eva en bedoeld zo te zijn.
- Toen de eerste rijke en machtige vrouwen besloten niet te willen bevallen met pijn en dus pijnbestrijding eisten, werden geboortes voor het eerst naar het ziekenhuis gehaald.
- Als je ergens in het natuurlijke geboorteproces interfereert, zul je al gauw van interventie in interventie gaan en zo ontstaat in steeds grotere mate medicalisatie.
- Gelukkig is er ook een tegenbeweging gaande en wordt een steeds groter groeiende groep zich ervan bewust wat dit op langere termijn voor gevolgen heeft voor moeder en kind. Gelukkig hebben wij in Nederland de mogelijkheid in de eerste lijn, onder begeleiding van een verloskundige, te bevallen. Zodoende is bevallen niet per definitie een medische aangelegenheid.
- Er is een groot verschil tussen de medische benadering van geboorte en de fysiologische. Ook in Nederland hebben wij hiermee te maken. Waar hem dat precies in zit, leer je in mijn cursus.





Zoals al eerder aangegeven, gaan we er in mijn cursussen vanuit dat geboorte voor een gezonde vrouw en een gezonde baby in een gezonde zwangerschap geen (of niet per definitie) medische aangelegenheid is, maar een levenservaring. In principe kan elke vrouw haar kindje zonder problemen ter wereld brengen. De vaardigheid van de vrouw om haar kindje te baren, ligt in haar DNA opgeslagen. Hiervoor hoeft ze niets bijzonders te doen, behalve te leren luisteren naar haar lichaam,

haar moederinstincten en haar geboorte- instincten. (Natuurlijk zijn medische indicaties hierop een uitzondering, maar een “complicatie” hoeft nog geen gecompliceerde bevalling te betekenen. Vaak behoeft de complicatie behandeling of een andere benadering, maar kunnen veel van de wensen van de ouders nog gewoon doorgaan. Hoe dit zit, wordt in de cursus duidelijk.)

Waarom gaat het in de praktijk dan zo vaak anders?

Hebben vrouwen wel veel pijn? Raken ze in paniek? Gebeuren er dingen die ze niet willen? Kijken ze niet goed terug op hun bevalling? Hier ligt een aantal aspecten aan ten grondslag:

- Wensen van de ouders (de ouders hebben niet nagedacht over wat ze wel en niet willen tijdens de bevalling of er wordt niet naar de wensen van de ouders geluisterd)
- Negatieve programmering en angst (al van jongs af aan wordt ons verteld dat bevallen pijnlijk, onprettig en zelfs gevaarlijk is,

bijvoorbeeld in de media, films of door bevallingsverhalen die we van anderen te horen krijgen)

- Bevestiging van gevaar (over-medicalisering)
- Taalgebruik (de woorden die in de geboortezorg worden gebruikt, zijn negatief of we hebben er een negatieve associatie mee).
- Fysieke conditie (wij gebruiken ons lichaam niet zoals dat eigenlijk het beste voor ons zou zijn)

Aan al deze aspecten gaan we in mijn cursus.



Alles wat je denkt, zorgt voor een (re)actie in je lichaam.

Stel: Je hebt een belangrijke presentatie of een sollicitatie- gesprek. En je bent bang dat je niet uit je woorden komt of dat mensen het niet interessant vinden wat je vertelt. Je ziet het al helemaal voor je: Daar sta je dan. Met je mond vol tanden. Mensen kijken ongeïnteresseerd om zich heen, pakken hun telefoon erbij of kijken je onverschillig aan.

Alleen al de gedachte aan deze vervelende situatie bezorgt je klamme handjes en zenuwen in je buik.

Nu je weet dat elke gedachte een reactie in je lichaam teweeg bent, die past bij die gedachte, kun je je vast ook voorstellen hoe belangrijk het is om positief naar je bevalling toe te leven. Angst, onzekerheid en weerstand zullen je niet helpen een soepele, vlotte en gezonde bevalling te ervaren. Om dat te kunnen ervaren, hebben we ontspanning, kracht en (zelf)vertrouwen nodig. En dat is precies waar we in mijn cursus mee aan de slag gaan!





“

**THE BODY  
ACHIEVES  
WHAT THE  
MIND  
BELIEVES**

# 02

## MENTALE EN EMOTIONELE VOORBEREIDING

### ONTSPANNING

In een ontspannen lichaam kunnen de geboortehormonen oxytocine en endorfine optimaal stromen. Ook is weefsel is soepel en zacht, de doorbloeding is optimaal evenals de zuurstofvoorziening voor jou en je baby. Mentaal ben je helderder en je voelt je beter. Oftewel: Als je tijdens de bevalling ontspannen bent, heb je een veel grotere kans op een soepele en vlotte bevalling. Ontspanning is heel belangrijk.

#### **RANDVOORWAARDEN**

Om te kunnen ontspannen, is een aantal voorwaarden nodig. Zo moet je je veilig voelen, jezelf kunnen zijn en niet overvraagd worden.

Dit klinkt heel logisch en heel simpel, maar het is vaak lastiger voor jezelf te creëren dan je denkt.

Het is belangrijk dat je je veilig voelt in de omgeving waar je bevalt en ook bij wie jou bijstaan tijdens de bevalling.

Ben je er zeker van dat zij jouw wensen en belangen voorop zullen stellen? Dat ze je zullen steunen, respecteren en accepteren? Dit geldt natuurlijk voor jouw geboortepartner, maar ook voor jouw verloskundige/ gynaecoloog. Onderschat het belang hiervan niet.



Fysiek en mentaal ontspannen kun je leren. Ook als je van jezelf niet zo'n ontspannen typje bent.

In mijn cursussen gaan we hier uitgebreid mee aan de slag. We maken gebruik van:

- Massagetechnieken
- Ademhalingstechnieken
- Meditaties
- Ontspanningsoefeningen

Verder gaan we aan de slag met:

- De randvoorwaarden voor ontspanning
- Handvaten voor de geboortepartner
- Negatieve overtuigingen ten aanzien van bevallen
- Creëren van een positief realistische en helpende mindset ten aanzien van bevallen



## Geur

Geur is emotie. Dit heeft rechtstreeks te maken met de plaats in onze hersenen waar geur wordt verwerkt. Dit gebeurt in het limbisch systeem. Dit is het oudste gedeelte in onze hersenen. Het wordt ook wel eens het 'reptielenbrein' genoemd.

Via dit systeem voelen we emotie en slaan we herinneringen op. Geur en emotie, geur en herinnering staan dus heel dicht bij elkaar. Dit kun je voor je laten werken in de bevalling. Als je tijdens de ontspanningsoefeningen een bepaalde geur gaat gebruiken (bijvoorbeeld in een diffuser of in een geurdoekje), zul je merken dat je deze geur op een gegeven moment ook los van de ontspanningsoefeningen in kunt zetten om te ontspannen.

Je hebt deze geur dan gelinkt aan ontspanning. Lavendel is de meest voor de hand liggende geur om te gebruiken, omdat het stofje linalool dat in lavendel zit een ontspannende werking heeft op ons systeem. Een andere geur kan natuurlijk ook. Misschien heb jij al wel een geur die jij associeert met ontspanning. Bijvoorbeeld een bepaald wasmiddel, douchegel of verse koffiebonen. Zolang je deze geur gaat combineren met de ontspanningsoefeningen, zal je brein na verloop van tijd vanzelf deze link leggen.

**Geur is emotie. Dit heeft rechtstreeks te maken met de plaats in onze hersenen waar geur wordt verwerkt.**

”

“

**MIJN  
LICHAAAM IS  
GEMAAKT  
OM MIJN  
KINDJE TE  
BAREN**

# 03

## FYSIEKE VOORBEREIDING

### VOEDING

Er valt veel te zeggen over voeding. Veel mensen houden er een speciaal dieet op na. Het voert te ver om hier helemaal op in te gaan. De volgende algemene adviezen gelden voor zwangere vrouwen:

- Drink voldoende water: dit is het allerbelangrijkste. Water is het transportmiddel van voedingsstoffen en afvalstoffen in je lichaam. Water houdt weefsel soepel. Jouw vruchtwater wordt 3x per etmaal volledig verversst. Dit proces kun je ondersteunen door goed te drinken. Drink ten minste twee liter water per dag. Dit gaat gemakkelijk als je een gevulde waterkan klaar hebt staan waaruit je steeds een glas kunt drinken. Varieer eventueel door een muntblaadje, schijfje limoen of een aardbeitje toe te voegen
- Vermijd harde vetten en gebruik bij voorkeur (kokos)olie, ghee of roomboter
- Eet 75-90 gram eiwitten per dag. Eiwitten zijn bouwstoffen die je lichaam nu hard nodig heeft. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in eieren, kip, kaas, melk, yoghurt, quinoa
- Eet veel gekleurde groenten (groen en oranje, deze bevatten veel vitamines en vezels). Denk aan broccoli, avocado (bevat ook veel goede vetten), pompoen, zoete aardappel.
- Eet ongebrande en ongezouten noten en zaden. Ongeveer 1 handje per dag.



- Vervang regelmatig een broodmaaltijd door een groentemaaltijd, bv door zelf een soep te maken van bovengenoemde groenten of een gevulde salade. Op die manier krijg je makkelijker vitamines en vezels binnen.
- Gebruik omega 3. Een goede vorm van omega 3 is die van Eqology. Deze omega-3 vetzuren zijn gewonnen uit kabeljauw uit de Barentszee, een van de schoonste zeeën. Het is zo min mogelijk bewerkt, dus weinig kwaliteitsverlies en het wordt makkelijk opgenomen. 500-1000 mg. Omega 3 per dag is aan te raden.
- Vermijd het gebruik van “witte” producten, maar kies liever voor bv. zilvervliesrijst, volkorenpasta, bruine suiker, grijs zout.
- Natuurlijk zijn de vitamines B6, B12 en D erg belangrijk, net als jodium magnesium en foliumzuur.
- Eet 3 stuks fruit per dag.



### Lichaamshouding

Tijdens de zwangerschap verandert het zwaartepunt van je lichaam. Je buik zorgt ervoor dat er meer gewicht aan de voorkant zit en dat compenseert je lichaam door de holling in je onderrug te vergroten. Dit is op zich niet erg, maar omdat je lichaam dit niet gewend is, is het wel extra belangrijk nu goed op je lichaamshouding te letten, met name als je stilstaat.

In mijn cursus krijg je houdingsadvies en oefeningen die ervoor zorgen dat je geen klachten krijgt en je je lichaam op de juiste manier belast. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk dat je je knieën niet overstrekt als je staan en je je gewicht in stand over je beide benen verdeelt.

Ook de manier waarop je zit is erg belangrijk. Over het algemeen zijn we geneigd teveel onderuit gezakt te zitten. Dit is niet alleen belastend voor je onderrug, maar het maakt het voor je kindje ook lastiger om in de ideale geboortepositie te komen. Probeer dus altijd goed rechtop te zitten, je lichaamsgewicht verdeeld over de zitbeenderen. Dit lukt heel goed op een geboortebal/fitnessbal, maar wat ook goed werkt is achterstevoren op een eetkamerstoel te gaan zitten. Je bekken kantelt zich automatisch en je zit met je benen uit elkaar; een ideale positie voor het bekken in de zwangerschap.

**Een voorover gekanteld bekken zorgt ervoor dat je baby in de optimale geboortepositie kan komen.**

## BEWEGING

### Lichaamsbeweging

Het is erg belangrijk tijdens de zwangerschap goed in beweging te blijven. Wandelen is de meest ideale vorm van beweging. Het zorgt voor een goede doorbloeding en meer symmetrie in je banden (dus ook in je baarmoeder) en bekken. Elke dag tenminste een half uurtje, mits het goed voelt. Ook aan het einde van de zwangerschap. Het kan zijn dat je hierdoor een harde buik krijgt, maar die zal over het algemeen na de inspanning weer snel (binnen een half uur) wegtrekken. Als dit niet gebeurt kun je je iets minder intensief inspannen.

Probeer niet als een "zwangere" te lopen, maar loop vlotjes door en zwaai je armen goed mee.

Lichaamsbeweging is erg belangrijk voor de doorbloeding in jouw lichaam en dus ook voor de doorbloeding naar je kindje toe. Als je ten tijde van de bevalling in goede conditie bent, zul je na de bevalling ook weer vlotter herstellen. Bovendien draagt lichaamsbeweging ertoe bij dat de baby in de optimale geboortepositie komt te liggen. Zittend werk en veelvuldig zitten in kuipstoelen heeft het tegenovergestelde effect.

In mijn cursus krijg je audiobestanden waarmee je heerlijk kunt gaan wandelen en je tegelijkertijd kunt richten op je zwangerschap, je lichaam, je baby en je omgeving. Mindful wandelen dus (vanaf juli 2020).

Verder krijg je houdingsadvies en tips voor het optimaliseren van de symmetrie in je baarmoeder en bekken, waardoor je baby in de optimale geboortepositie komt te liggen, wat de kans op een vlotte en soepele bevalling aanzienlijk vergroot.

Ook gaan we aan de slag met het voorbereiden van het perineum en de bekkenboden op de bevalling.

“

**DON'T JUST  
WISH FOR A  
GOOD BIRTH,  
PREPARE  
FOR ONE**



# 04

## GEBOORTE IN DE PRAKTIJK

### JE UITGEREKENDE DATUM

Je uitgerekende datum is een geschatte datum. Alles tussen de 37 en de 42 weken zwangerschap is gezond en normaal. Na 40 weken zwangerschap ben je dus nog niet overtijd. Pas na 42 weken ben je overtijd. Na 40 weken is er dus nog niets aan de hand, maar vanaf dat moment neemt de werking van de placenta wel langzaam af en ook is er minder vruchtwater beschikbaar voor je baby.

De 40-42 weken grens op zich is nog geen reden tot inleiden, maar het is wel belangrijk deze dingen vanaf 40 weken zwangerschap in de gaten te houden.

Je zult vaker op controle komen bij jouw verloskundige om te kijken of alles nog goed gaat met jou en je kindje.

Zo ja, dan ga je weer naar huis om de natuurlijke start van de bevalling af te wachten, zo niet, dan kun je op dat moment gaan beslissen of je wilt overgaan tot een inleiding.

## SPECIALE OMSTANDIGHEDEN

**Houd de onderstaande lijst van speciale omstandigheden in de gaten en bel naar de verloskundige als 1 van de onderstaande symptomen zich voordoet:**

- Golvingen voor de 37e zwangerschapsweek
- Geen golvingen na 24-72 uur geopende vliezen
- Verzwakte gezondheid van moeder of baby
- Minder kindsbewegingen
- Overmatig braken of diarree
- Uitgezakte navelsteng
- Bandgevoel om de buik/ ribben
- Extreem gezwollen enkels/gezicht/ handen
- Extreem bloedverlies

- Ondefinieerbare pijn in de onderbuik
- Hevige hoofdpijn, duizeligheid, waas of vlekken voor de ogen

**Verder is het belangrijk kritisch te kijken naar de volgende signalen:**

- Groeit mijn kindje niet goed? Groot/ klein
- Zwangerschapsdiabetes
- Stuitligging

Deze laatste 3 dingen zijn niet per definitie reden om te gaan inleiden of een keizersnede te plannen. Wees kritisch op de acute noodzaak hiervan. Als deze er niet is, valt er veel voor te zeggen de natuurlijke start van de bevalling af te wachten.

Een complicatie hoeft nog geen gecompliceerde geboorte te betekenen. Veel dingen zijn op te lossen, waarna je weer gewoon op je oorspronkelijke startpunt staat.

## WANNEER JE KINDJE ER BIJNA KLAAR VOOR IS

- Baby draait naar de ideale geboortepositie
- Baby zakt lager in het bekkengebied
- Oefengolven kunnen toenemen
- Verweekt je baarmoedermond al een beetje en trekt al een stukje op
- Merk je dat je je steeds meer af begint te sluiten van de buitenwereld



## HET PERFECTE ONTWERP VAN GEBOORTE

In mijn cursus leer je uitgebreid hoe de geboorte in zijn werk gaat en laat ik je zien hoe perfect jij en je baby samenwerken tijdens de bevalling. Dit geeft vertrouwen in je lijf en het geboorteproces. Hieronder een kleine samenvatting:

- De hormonen oxytocine (zorgt ervoor dat je golvingen krijgt), endorfine (je lichaamseigen pijnstillend hormoon dat ervoor zorgt dat je minder pijn ervaart en dat je je blij voelt) en relaxine (zorgt ervoor dat weefsel zachter en soepeler wordt) zorgen ervoor dat de geboorte soepel en vlot kan verlopen
- Je kindje draait voor en tijdens de geboorte in de ideale positie om door het bekken te passen ( dat kon je ook heel goed in het filmpje zien)
- De fontanellen van je kindje schuiven over elkaar heen, waardoor de omvang van het hoofdje kleiner wordt
- Jouw bekken kan tijdens de geboorte ruimte geven, waardoor de opening voor je baby groter wordt.
- Jouw vaginaal slijmvlies zorgt ervoor dat het geboortepad glad wordt en je kindje makkelijk naar buiten kan glijden. Een soort ingesmeerde glijbaan.
- De geboortegolvingen masseren jouw kindje langzaam naar beneden langs het geboortepad



## DE FASES VAN DE GEBOORTE

In mijn cursus leer je welke fases je doormaakt tijdens de bevalling. Je leert hoe je het beste met je lijf kunt samenwerken en je leert hoe je geboortepartner jou het beste kan ondersteunen tijdens deze verschillende fasen van de bevalling. Als je weet wat je te wachten staat en je hebt geleerd wat je in deze situaties kunt doen, leef je minder onzeker toe naar de bevalling. En dat zal een positieve uitwerking hebben op het verloop ervan.



Als je kijkt naar de fysiologie van bevallen, is het eigenlijk heel onlogisch dat de meeste vrouwen nog steeds liggend op hun rug bevallen. Je stuitje en je bekken hebben geen ruimte om mee te geven en je schakelt de zwaartekracht uit, welke je juist zo goed kan helpen tijdens het bevallen. Verticaal baren, en dan nog het liefste met je heupen naar binnen gedraaid (endorotatie), werkt het beste. In mijn cursus leer je verschillende posities waarin je verticaal kunt baren en je lichaam ondersteunt. Houdingen waarin je gebruik maakt van de zwaartekracht en je kindje en jouw lijf optimaal de ruimte geeft om de geboorte soepel te laten verlopen.

Uitproberen van de houdingen is een must om ze in te laten slijten. Als je niet oefent, komen deze houdingen niet in je systeem en zul je onbewust en onbedoeld sneller toch op je rug gaan liggen tijdens de bevalling (zo krachtig is die vroege inprint!).

- NB. In bad is ben je sneller geneigd om verticaal te baren. Doordat het water de zwaartekracht uitschakelt, is het makkelijker om regelmatig van houding te wisselen.



**Rechtop baren is fysiologisch gezien de beste keuze. Liggend op je rug kan je bekken minder meegeven en werkt de zwaartekracht niet mee.**



# 05

## HET VIERDE TRIMESTER

### HET GOUDEN UUR

In mijn cursus vertel ik je alles over het eerste uur na de bevalling. In dit uur gebeuren er allerlei belangrijke dingen bij jouw baby.

Het is belangrijk voor jullie als gezin dat jullie dit gouden uur ongestoord doormaken. Als je baby net geboren is, checkt de verloskundige of alles goed met hem/haar gaat. Dit doet ze middels de APGAR- score. Deze wordt afgenomen na 1 minuut, na 5 en na 10 minuten. Hiervoor hoeft de verloskundige jouw baby niet aan te raken, maar alleen maar te observeren. Als de APGAR- score goed is, kunnen alle andere onderzoeken uitgesteld worden tot na het gouden uur.

Wat er allemaal gebeurt tijdens dit uur en waar je op kunt letten, leer je in mijn cursus.



## BORSTVOEDING

Borstvoeding wordt, net zoals bevallen, in onze samenleving soms voorgesteld als moeilijk en pijnlijk. Het is een feit dat de overgrote meerderheid van moeders en baby's (98%) fysiologisch gezien kan borstvoeden. Moeders en baby's weten instinctief wat ze moeten doen. Net zoals bij geboorte, is het nodig om positieve verwachtingen, goede ondersteuning van familie, vrienden en zorgverleners en vertrouwen in het proces te hebben.

Het is niet nodig om het natuurlijke proces op een of andere manier te helpen: baby's die zelf hun weg mogen vinden naar de borst en zelf

mogen aanhappen hebben zelden problemen.

Er komen geen ingewikkelde technieken of schema's aan te pas: Vertrouw erop dat jullie als moeder en kind op elkaar zijn afgestemd en dat jullie lichaam weet wat het moet doen. Niet denken, gewoon doen: Get out of your mind!

Toch is het vaak nodig even aan elkaar te wennen en gaat de borstvoeding niet in één keer vanzelf. En dat is wanneer goede begeleiding en steun belangrijk zijn. Dit kan in de vorm van kraamzorg, partner of verloskundige. Wacht niet te lang met het inschakelen van professionele hulp van een lactatiekundige. Voorkomen is beter dan genezen.



## CONTINUE NABIJHEID EN DRAGEN

Zoogdieren kunnen worden onderverdeeld in nestvlieders, nestblijvers en dragers. Mensen behoren net als bijvoorbeeld kangoeroes en apen tot de dragers. Dit is ook terug te zien in onze aangeboren reflexen, zoals het schrik- en grijpreflex en het hurk-spreid reflex.

Mensenbaby's zijn net als nestblijvers heel onaf bij de geboorte. Ze hebben een beperkt zicht, kunnen nog niet vluchten voor gevaar en hebben vaak voeding nodig. Het is dus van levensbelang dat zij in continue nabijheid van hun verzorger(s) verkeren.

Als een baby alleen gelaten wordt, zal het dan ook gaan huilen. Dit is heel gezond babygedrag. Het lichaam verkeert in een gevaren-stand en maakt veel adrenaline aan. Dit is erg schadelijk voor baby's.

Veel stress in de eerste 2 levensjaren, zorgt ervoor dat er in de rest van het leven ook meer adrenaline en cortisol wordt aangemaakt.

Vandaar dat baby's het erg fijn vinden gedragen te worden. Dit kan in je armen, maar het kan ook in een draagdoek of voorgevormde ergonomische draagzak.

Dragen heeft nog veel meer voordelen. Zo heeft dragen een gunstig effect op de oxytocine-aanmaak, wat de borstvoeding ten goede komt, de hechting bevordert en de kans op een postnatale depressie verkleint. Bovendien zorgt het voor een algemeen gevoel van welkbevinden bij je kindje. Door continue nabijheid kun je snel en adequaat reageren op de behoeften van je kindje, waardoor je kindje veilig aan jou gehecht raakt. Tijdens het dragen herkent het kindje veel vanuit de tijd in de baarmoeder.

Zo hoort het weer de hartslag, de stem van de moeder, wordt het weer begrensd in ruimte net als in de buik en wordt het constant gewiegd. Dit zorgt voor een lagere hartslag bij de baby, een lagere bloeddruk, een betere regulatie van de lichaamstemperatuur en draagt het bij aan het algehele gevoel van welbevinden.





Dragen helpt bij reflux, krampjes en andere ongemakken. Bovendien verkeert de baby in de optimale positie voor het ontwikkelen van de heupjes en het ruggetje.

Wil je hier meer over weten of wil je leren hoe je je kindje veilig, comfortabel en vol vertrouwen kunt dragen? Kijk dan even op [www.leoniewinkel.com](http://www.leoniewinkel.com). Hier kun je ook een consult boeken.

Je hebt net geleerd over de behoefte aan continue nabijheid. Dit geldt natuurlijk niet alleen overdag, maar ook 's nachts. Samen slapen is daarom aan te raden. Dit kan in een wiegje bij jullie op de kamer of in een speciale co- sleeper. Samen slapen is goed voor de hechting, borstvoeding, groei en het gevoel van veiligheid.



**Pasgeboren baby's hebben behoefte aan continue nabijheid**





## NAWOORD

Na het vierde trimester zijn we aangekomen bij het einde van dit e-book. Ik hoop dat het je inzichten heeft gegeven in het verloop van het geboorteproces, jouw opties en gezonde keuzes. Ik hoop dat het je aan het denken heeft gezet over wat bij jullie past en of je op de goede weg bent. Misschien wil je over bepaalde onderwerpen meer onderzoeken. Mijn groeps- en privé cursus en online cursus bieden jou die mogelijkheid.

Elke vrouw is uniek en dus elke bevalling ook. Ga op zoek naar wat écht bij jou past en blijf vragen stellen totdat je een antwoord hebt gevonden dat voor jou kloppend voelt.

De meeste antwoorden vind je niet in boeken of artikelen, maar komen van binnenuit.

*Met dank aan Verwonder Fotografie voor de prachtige geboortefoto's.*

Daar vind je wat echt bij jou past en wat een goede keuze is voor jou. Je bent hoe dat ook goed bezig. Door het volgen van deze cursus neem je verantwoordelijkheid voor jouw eigen bevalling en de geboorte van jouw kindje. En dat vergroot de kans op een mooie uitkomst.

Ik wens jou een mooie bevalling toe, waar je goed op terug kunt kijken.

Mocht je naar aanleiding van de gedeelde informatie nog vragen of opmerkingen hebben, neem dan gerust contact met me op.

Ik wens je een mooie zwangerschap en bevalling toe.

*Liefs, Leonie*