

## DE BEVALLING (hoe bereid jij je voor?)

Tijdens de zwangerschap zullen er verschillende momenten zijn dat we het over de bevalling gaan hebben, dit kan op beider initiatief zijn. Het is belangrijk om je voor te bereiden op de bevalling die gaat komen. Doe dit vooral op de manier die bij jullie past, dat sluit het beste aan.

**In de regio zijn verschillende cursussen te volgen, hieronder een overzicht.**

### **Zwangerschapsyoga**

DeWeideBlik, Wageningen

Hier&Nu, Wageningen

Hatha Yoga, Ede

Simone Kamping Arnhem

Lief Yoga, Oosterbeek

Yoga, massage, hypnobirthing en (postpartum) doula

### **Samen Bevallen**

Samen bevallen (Ede/Veenendaal)

### **Zwangerfit en Mama-actief**

Wageningen, Johanna Baar

Renkum, FysioFitActief

Bennekom, Knieriem en van Bergen

Ede, Fysiotherapie Ede

### **Zwemmen**

De Bongerd, Wageningen

De Peppel, Ede

### **Haptonomie**

Jacqueline van Woerden, Arnhem

Ede, Annemie Janssen

### **Hypnobirthing**

Bundeltje Liefde, Jannicke Sijbrandij-Simmelink, Ede

Enjoy Hypnobirthing, Yvonne Baars, Arnhem

### **Goed Geweven**

Vol vertrouwen op weg naar je bevalling 06 34427828

Maartje den Hartog info@goedgeweven.nl

**Mom in Balance** op locatie in Wageningen, Ede en Oosterbeek

**Online zwangerschapscursus** per filmpje wordt een onderwerp behandeld

**Mocht je iemand zijn die graag leest, dan zijn de onderstaande boeken aan te raden**

- De grote geboortegids, *Mariël Croon en Joris van der Post*
- Veilig Zwanger en Veilig bevallen, *Beatrijs Smulders en Mariël Croon*
- Duik in je weeën!, *Carita Salomé*
- Vrije geboorte, *Anne Myrthe Korteweg*
- Zwanger met hart en ziel, *Susan Smit*
- Vader op komst, *Willem Bisseling*
- Het 9 maanden boek voor papa, *G.B. Curtis Judith Schuler*
- Liefdevol Bevallen, *Mirjam Vos*
- Geboorte vol vertrouwen, *Vivian Vietje*
- Positief over Bevallen, *Milli Hill*
- Mijn lichaam, mijn keuzes, *Milli Hill*
- Mindfull Zwanger zijn, *Yvon Tuinte-Zwanenburg*
- Van buik tot baby, *ouders van nu*
- Groots- zwanger, bevallen en moeder zijn, *Marly van Leijsen*
- Natuurlijk bevallen, *Rieneke Kroon*

***De meeste van deze boeken kan je ook bij ons lenen!***

Via de website van de beroepsvereniging van verloskundigen, kan je een aantal folders inzien en downloaden over de bevalling:

‘Jouw bevalling, hoe bereid je je voor?’

‘Jouw bevalling, hoe ga je om met pijn?’

filmpje over dit onderwerp

‘Jouw bevalling, welke houding past bij jou?’

**Apps/vlogs/blogs/youtube/nieuwsbrieven**

Er is een ruimte keuze aan apps en nieuwsbrieven waar je je voor aan kan melden. Vraag gerust aan ons en natuurlijk de zwangeren om je heen waar zij blij van werden!

**Waar bevallen?**

Als er geen medische reden is om in het ziekenhuis te bevallen, kan je zelf kiezen of je thuis of in het ziekenhuis (poliklinisch) wilt bevallen. Het meest belangrijk is dat je bevalt waar jij je het meest op je gemak denkt te voelen. Je hoeft hier niet van te voren over te beslissen; juist tijdens de bevalling zul je ervaren wat bij je past.

Thuis ben je in je eigen omgeving en hebben jullie de controle over de bevalling. Je bepaalt zelf de omstandigheden waarin je wilt bevallen en je bent in je vertrouwde omgeving. De ontsluiting gaat sneller als jij je veilig en prettig voelt. Tijdens een thuisbevalling worden we geassisteerd door een kraamverzorgende van het kraamcentrum waarbij jij je hebt aangemeld, wij zorgen er tijdens de bevalling voor dat zij worden ingeschakeld.

Ook een poliklinische bevalling (met 1 van ons het ziekenhuis) begint thuis. We overleggen dan samen op welk moment we naar het ziekenhuis gaan. Meestal doen we dat als de weeën goed op gang zijn. Een reden voor een poliklinische bevalling kan zijn dat jij je prettiger voelt in het ziekenhuis. Misschien woon je klein of zijn er andere omstandigheden waarom thuis bevallen niet ideaal is.

De zorgverzekeraars vragen voor een poliklinische bevalling een eigen bijdrage. Het is verstandig om van te voren met hen contact op te nemen om na te gaan om welk bedrag dit gaat. In het ziekenhuis zal tijdens de bevalling ook een kraamverzorgende aanwezig zijn, wij zorgen ervoor dat zij wordt opgeroepen.

Voor een poliklinische bevalling kunnen we naar het Gelderse Vallei Ziekenhuis in Ede of naar het Rijnstate ziekenhuis in Arnhem.

Inschrijven voor een voorlichtingsavond over de bevalling in het ziekenhuis?

**Gelderse Vallei**

Gelderse Vallei

**Rijnstate**

Rijnstate

### **Checklist voor een thuisbevalling**

Via de website van [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl) kan je een handige checklist downloaden.

### **Bevallen in water**

Een badbevalling wordt door veel vrouwen als positief ervaren. Het water heeft een rustgevende kwaliteit, die veel steun kan geven. Deze rustgevende, ontspannende werking is slechts een van de voordelen van een bevalling in het water. Ook als de uiteindelijke bevalling niet in bad plaatsvindt, zorgt het bad voor ontspanning en heeft een water een pijnstillende werking.

Door een fijne samenwerking met [bevallingsbaden.nl](http://bevallingsbaden.nl) kan je bij onze praktijk heel gemakkelijk een bad huren! We hebben er twee ter beschikking. De huur van het bad is €40,- Je hebt het bad dan vanaf zo'n 36wkn in huis, tot na je bevalling. Het pakket met beschermhoes en andere benodigdheden kost bij ons €70,00 en wordt alleen in rekening gebracht als het gebruikt is.

Ook in het Gelderse Vallei [ziekenhuis](http://ziekenhuis.nl) kan je gebruik maken van een bevalbad, net een maatje kleiner dan de onze. Bij hen zijn de pakketten met hoezen ed op voorraad en kan je met pin betalen als je hier gebruik van maakt. Het gebruik van het bad en de aanschaf van het pakket zijn 1 vaste prijs namelijk €89,50.

In het Rijnstate ziekenhuis is de mogelijkheid gebruik te maken van een vast bevalbad. Ook erg prettig, op 4 verloskamers staat zo'n bad.

Ervaringen van andere vrouwen met een badbevalling lees je [hier](#).