



de Verloskundige



**Vertrouw op jezelf  
en maak je eigen keuzes**

 **KNOV**



**E**lke zwangerschap en bevalling verloopt anders. Iedere vrouw beleeft dat op haar eigen manier. Je kunt zelf veel doen om met vertrouwen je zwangerschap te doorlopen en aan de bevalling te beginnen. Bespreek met je verloskundige welke begeleiding jij graag wilt. Vertel duidelijk wat jouw wensen en die van je partner zijn. Bijvoorbeeld of je mee wil doen aan de onderzoeken tijdens je zwangerschap, waar je wil bevallen en met wie. Stel vragen en maak je eigen keuzes tijdens de zwangerschap, geboorte en kraamtijd.

- Een goede voorbereiding is het halve werk

**Joyce:** "Aan het begin van de zwangerschap heb ik met mijn verloskundige gesproken over hoe ik begeleid wilde worden. Ik wilde graag één op één begeleiding met aandacht en tijd voor de wensen van mij en mijn partner. Mijn verloskundige werkte daar graag aan mee."

**Linda:** "Tijdens de Centering Pregnancy-bijeenkomsten leerde ik puffen en ontspannen. Hierdoor hield ik de pijn tijdens de bevalling beheersbaar."

- **Stel vragen aan je verloskundige, gynaecoloog en/of kraamverzorgende**

**Simone:** “Ik wilde hoe dan ook dat de borstvoeding dit keer wel zou lukken. De kraamverzorgster en verloskundige hadden eindeloos geduld met mij. Met resultaat, want de borstvoeding kwam goed op gang!”

**Larissa:** “Toen ik aan het CTG zat om de conditie van de baby in de gaten te houden, wilde ik graag onder de douche om te ontspannen. Toen ik dat vroeg aan de verloskundige in het ziekenhuis, kon dat met draadloos CTG.”

- **Heb geduld en neem je tijd**

**Yasmin:** “Naarmate de uitgerekende datum naderde kreeg ik een soort haast. Ik zou toch niet overtijd gaan? Nadat ik hier met de verloskundige over had gesproken, kon ik me ontspannen. Wat maakte het uit dat ik later zou bevallen? Dat besef gaf rust.”

**Karlijn:** “Tijdens de weeën nam ik verschillende houdingen aan. Ik deed wat voor mij prettig voelde. De verloskundige stimuleerde me in beweging te blijven tijdens de weeën. Ze zei dat de bevalling dan sneller zou gaan. Die tip nam ik graag aan.”

- **Vertrouw op jezelf en je eigen lijf: je kunt het**

**Manon:** “Veel vrouwen gingen me voor. Dan kan ik het toch ook?!”

**Kadisha:** “Ik kon mij tussen de weeën goed ontspannen en opladen voor de volgende wee. Het was zwaar en pijnlijk, maar ik vertrouwde op mezelf en ik heb het gedaan!”

**Laat je inspireren door krachtige verhalen  
en tips van andere vrouwen  
[deverloskundige.nl/krachtigeverhalen](https://deverloskundige.nl/krachtigeverhalen)**

## Colofon

© Koninklijke Nederlandse Organisatie  
van Verloskundigen,  
december 2015

[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)

 [www.facebook.nl/deverloskundige](https://www.facebook.nl/deverloskundige)

## Vormgeving

Arnold Wierda

## Fotografie

Marry Fermont Fotografie

Deze folder is door de KNOV vervaardigd  
en zorgvuldig samengesteld.

De KNOV sluit iedere aansprakelijkheid  
voor nadelige gevolgen van gebruik door  
derden uit.

Niets uit deze folder mag worden  
verveelvoudigd of openbaar gemaakt, in  
de ruimste zin des woords, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming  
van de KNOV.



KNOV