



Kenniscentrum  
**Bevalcursus**  
Nederland

# Wat helpt in de voorbereiding op de bevalling?

Er zijn diverse elementen waarvan deskundigen zeggen: het is fijn als dit in een bevalcursus aan bod komt. Deze elementen hebben wij voor jou op een rij gezet. Heel handig, want dat helpt je bij de keuze voor een bevalcursus.



# Zoveel baby's, zoveel baringen

Er is niet maar één manier van bevallen. Elke bevalling is uniek. De ene bevalling verloopt vaginaal - soms met een hulpmiddel, zoals een vacuümpomp - de andere bevalling via een keizersnede. De ene vrouw gebruikt pijnstilling, de andere niet.

De ene manier is niet beter dan de andere manier. Er is wel een manier die het beste is voor zowel jou als de baby. Welke manier dat is, dat gaat in overleg tussen jou en je zorgverlener. Dit hangt af van voor jou en jouw baby unieke omstandigheden en persoonlijke voorkeuren. Het wordt beïnvloed door mogelijke complicaties zoals zwangerschapsvergiftiging of vroeggeboorte, of hoe jij de pijn ervaart - misschien kun je er nog wel even tegenaan of misschien ben je helemaal uitgeput. Maar ook door wat voor jou prettig voelt. In de keuzes die je maakt, wil je altijd gehoord en gezien worden.

**Een goede bevalcursus besteedt aandacht aan verschillende manieren van bevallen, diverse vormen van pijnstilling én laat jou vooraf goed nadenken over wat hierbij precies komt kijken.**

“

*Ik noem dit gedeelte 'biologieles'. Het gaat om feitenkennis voor aanstaande ouders. Je bespreekt bijvoorbeeld wat het betekent als de baby in het vruchtwater poept, wat de voor- en nadelen van verschillende vormen van pijnstilling zijn en wat elke interventie precies inhoudt. Zo kunnen ouders hun keuzes op de juiste informatie baseren.*



**Marlies Galema**  
verloskundige (n.p.),  
trainer & auteur

”



# Scenario A, maar ook B en C

Fijn dus als een bevalcursus aandacht besteedt aan alle verschillende bevallenscenario's: van thuisbevalling tot aan spoedkeizersnede op de operatiekamer.

Waar hoop je op? En waar bereid je je op voor? Dit zijn twee verschillende dingen. Grote kans dat je een droomscenario hebt, en grote kans dat dit niet een spoedkeizersnede is. Een spoedkeizersnede is niet jouw schuld. Het betekent niet dat je iets verkeerd hebt gedaan. Maar het behoort wel tot een van de scenario's. De natuur heeft nu eenmaal een eigen willetje en je hebt het verloop van je bevalling niet volledig in de hand.

Ja, er zijn allerlei manieren die je helpen zo ontspannen mogelijk te bevallen. Ja, je partner kan hierin een grote rol spelen. En ja, er zijn verschillende houdingen die je kunt aannemen die positief kunnen bijdragen aan de bevalling. Maar op sommige dingen heb je geen invloed. Een baby die te vroeg komt bijvoorbeeld, intense rugweeën of hevig bloedverlies.

**Het helpt jou het meest als jij je in een bevalcursus vast voorbereidt op verschillende scenario's.**

“

*Wat ik vaak zie, is dat als vrouwen ontzettend vasthouden aan een ideaalplaatje, er achteraf een enorm gevoel van falen of teleurstelling is. Ze denken dat hun droombevalling mislukt is omdat zij iets verkeerd deden, of niet goed konden ontspannen bijvoorbeeld. Je kunt niet falen tijdens een bevalling. Je kunt wel pech of geluk hebben.*



**Dr. Claire Stramrood**  
gynaecoloog & docent

”



# Feiten & cijfers

“Je lichaam is gemaakt om te bevallen!” Hoe goed bedoeld ook – vanuit de gedachte vertrouwen te creëren in jezelf – het is tijd dat we deze mythe de wereld uit helpen. Het is goed om vertrouwen in je lichaam te hebben. En er zijn allerlei middelen om het natuurlijke bevalproces te stimuleren. Daar mag in een bevalcursus zeker de focus op liggen. Maar de natuur is niet perfect. Soms is er ondersteuning nodig om jouw bevalling veilig te laten verlopen, en jouw baby veilig ter wereld te brengen.

## Wist je dat bij de eerste bevalling 84 procent medisch bevalt?

Dat betekent dat er voor moeder, baby of allebei reden is voor extra zorg, monitoring of interventies. Hoe vaak een interventie voorkomt in Nederland verschilt per regio, ziekenhuis, verloskundigenpraktijk, en zelfs per zorgverlener.

### 6 veelvoorkomende interventies in Nederland:

1. Pijnstilling (1e bevalling: 60% |  $\geq 2$ e bevalling: 38%)
2. Inleiding (1e bevalling: 29% |  $\geq 2$ e bevalling: 27%)
3. Episiotomie of ‘knip’ (1e bevalling: 28% |  $\geq 2$ e bevalling: 7%)
4. Vacuümpomp (1e bevalling: 13% |  $\geq 2$ e bevalling: 2%)
5. Geplande keizersnede (1e bevalling: 6% |  $\geq 2$ e bevalling: 13%)
6. Ongeplande keizersnede (1e bevalling: 13% |  $\geq 2$ e bevalling: 5%)

Als je naar de percentages kijkt, dan begrijp je dat het een realistisch scenario is dat bij jouw bevalling een bepaalde interventie plaatsvindt.

**Het is fijn als een cursus aandacht besteedt aan feiten en cijfers rondom interventies. Zo weet je beter wat je kunt verwachten tijdens de bevalling, en word je niet overrompeld.**



# Jouw lichaam, jouw keuze

Een belangrijke voetnoot voor interventies: niet alle interventies zijn noodzakelijk. Vraag goed door zodat je begrijpt waarom jouw zorgverlener een bepaalde interventie voorstelt.

## Een handig hulpmiddel is de **BRAIN**-methode.

Wat zijn de voordelen (Benefits)? Wat zijn de risico's (Risks)? Wat zijn de alternatieven (Alternatives)? Wat zegt jouw intuïtie (Intuition)? En wat als er niets wordt gedaan (Nothing)? En vraag aan jouw zorgverlener tijd om na te denken.

### **BRAIN**

**B**enefits - *Wat zijn de voordelen?*

**R**isks - *Wat zijn de risico's?*

**A**lternatives - *Wat zijn de alternatieven?*

**I**ntuition - *Wat zegt jouw intuïtie?*

**N**othing - *Wat als er niets wordt gedaan?*

**Het is belangrijk dat een bevalcursus aandacht besteedt aan de communicatie rond interventies en welke handvatten jij hebt om te begrijpen wat er gebeurt en waarom dat gebeurt.**

Een zorgverlener dient jou hierin ook te begeleiden.

## **Daarbij heb jij een zelfbeschikkingsrecht: jouw lichaam, jouw keuze.**

Elke keuze moet gemaakt worden na uitleg die voor jou begrijpelijk is, en met jouw goedkeuring. Dat heet informed consent.



# De rol van de bevalpartner

Baren is hard werken, zowel fysiek als mentaal. Fijn als jij je daar volledig op kunt focussen.

Je bevalpartner is er om je hierin zo goed mogelijk te ondersteunen. Eigenlijk is je bevalpartner jouw persoonlijke cheerleader en woordvoerder. Jij kiest zelf wie je bevalpartner is: dat kan je liefdespartner zijn, maar ook je moeder, je broer of zus, een vriendin of een doula bijvoorbeeld.

**Je bevalpartner is iemand met wie jij een goed team vormt. Iemand die weet wat jij nodig hebt. Samen voorbereiden is een pré.**

## Hoe kan je bevalpartner jou ondersteunen?

Dat kan **fysiek**: door bijvoorbeeld te helpen bij houdingen of tijdens weeën tegendruk te geven met de handen.

Maar ook **mentaal**: door je aan te moedigen, te luisteren naar wat je op dat moment nodig hebt. Wat je wilt is dat jij helemaal in je bevalbubbel kunt blijven zitten: baren is het enige waar jij mee bezig bent.

Een bevalpartner kan als **'woordvoerder'** goed verwoorden wat jouw wensen zijn, vragen voor je stellen, en ook weer informatie met jou delen op een manier die jij prettig vindt.

Het kan helpend zijn als deze persoon dezelfde informatie heeft als jij. Dus samen een cursus volgen is een pré.



# De relatie met je zorgverlener

Net zoals je een team wilt vormen met je bevalpartner wil je dat ook met je zorgverlener. Je zorgverlener is in feite je bevalpartner plus - die is er ook om jou zo goed mogelijk te ondersteunen én is ook nog eens medisch geschoold en weet dus alle ins en outs van het bevalproces.

**Wederzijds vertrouwen is essentieel: een cursus die je tips geeft over bouwen aan een goede relatie met je zorgverlener is echt een bonus. Hoe gaan jullie deze klus samen klaren?**

Heel helpend is het als jij voor jezelf in elk geval duidelijk hebt wat je belangrijk vindt, maar ook wat je spannend vindt bijvoorbeeld en waar je nog vragen over hebt.

Een goed hulpmiddel voor communicatie met je zorgverlener is een geboortepan (bevalplan). Een goed geboortepan is geen ellenlang document waarin tot in de puntjes staat wat je *niet* wilt. Het is een beknopt, helder plan waarin staat waar jij behoefte aan hebt, tijdens verschillende scenario's.

“

*De kernwaarde van verloskunde is voor mij dat je iedere zwangerschap, iedere bevalling en iedere barende als uniek moet beschouwen.*

*Aanstaande ouders zien in hun unieke behoefte, daar gaat het om.*



**Prof. dr. Corine Verhoeven**  
verloskundige & hoogleraar

”



# Een geboorteplan schrijven

Een geboorteplan helpt om je wensen en verwachtingen voor de bevalling duidelijk te maken, zowel voor jezelf als voor de zorgverleners. Het schrijven van zo'n plan helpt je om na te denken over de keuzes die je hebt tijdens de bevalling, zoals pijnbestrijding, wie er bij de bevalling aanwezig mogen zijn, en welke omgeving je prettig vindt.

Een bevalling is onvoorspelbaar en je kunt (mag!) altijd van gedachten veranderen. Het plan hoeft dus niet in steen gebeiteld te zijn, maar het helpt je wel om belangrijke keuzes te maken.

**Bespreek je plan altijd, het liefst al in de zwangerschap, met je verloskundige of gynaecoloog, zodat iedereen op de hoogte is van je wensen. Fijn als je in een cursus tips voor een goed geboorteplan krijgt.**

Meer nog dan aangeven WAT je allemaal wilt (of niet wilt), is het zinvol om aan te geven HOE je graag begeleid wilt worden. Bijvoorbeeld wat je fijn vindt in communicatie (veel uitleg, of juist niet), en hoe beslissingen worden genomen (wil je zelf beslissen, meebeslissen, of liever niet). Zeker wanneer je bevalling wordt begeleid door zorgverleners die je nog niet kent, hebben zij zo toch duidelijke handvatten voor wat jij nodig hebt om je prettig te voelen.

“

*Bij het schrijven van je geboorteplan is het belangrijk om realistisch te blijven.*

*Dus niet alleen je ideale scenario, maar ook wat je belangrijk vindt bij bijvoorbeeld een inleiding, vroeggeboorte of keizersnede.*



**Dr. Claire Stramrood**  
gynaecoloog & docent

”





# Omgaan met stress of angst

Een beetje stress en spanning rondom de bevalling is heel normaal, vooral als je voor het eerst gaat bevallen. Het is een grote gebeurtenis, en je weet niet hoe je je gaat voelen en hoe de bevalling verloopt. Het goede nieuws is dat er manieren zijn om hiermee om te gaan, zowel voor als tijdens de bevalling.

Vorbereiding is een belangrijk onderdeel van stressvermindering. Door je goed voor te bereiden op de bevalling, bijvoorbeeld door een bevalcursus te volgen, krijg je inzicht in wat je kunt verwachten. Het kan ook fijn zijn om je gedachten, vragen of zorgen te delen met je partner, je verloskundige of een andere vertrouwde persoon.

**Tijdens de bevalling zelf kunnen diverse technieken je helpen focussen en zorgen dat je lichaam niet aanspant. Een goede cursus besteedt aandacht aan een techniek die voor jou helpend is.**

## **Wat helpt is heel persoonlijk.**

Een greep uit de opties: ademhalingsoefeningen, visualisaties en het gebruik van muziek kunnen helpen om je focus te houden en ervoor te zorgen dat je je lichaam niet aanspant en tussen de weeën door ontspant.

## **Het helpt als je in een cursus de technieken uitprobeert zodat jij weet wat jou helpt (en wat voor jou juist helemaal niks is!).**

Daarnaast helpt het enorm als je flexibel kunt blijven, kunt meebewegen met hoe het verloopt. Daar kunnen kennis en deze technieken je bij helpen.

Soms verloopt de bevalling anders dan je had verwacht. Vertrouw erop dat jij en je team van zorgverleners samen kunnen zorgen voor een veilige en positieve ervaring, zelfs als dingen anders lopen dan je had gehoopt. Steun van een (beval)partner kan ook hierbij helpend zijn, je moet het zelf doen maar niet alleen.