



De Zachte Landing

Deze handleiding kan worden gebruikt om tot een geboorteplan te komen...

Je doet er goed aan om deze met een open mind te doorlopen.

Er zijn geen beperkingen

Niet in geld,

Niet in tijd en ruimte,

Alles is mogelijk

Door deze visie toe te passen kom je terecht bij de keuzes die het beste bij jou passen

Kleine herinnering, we gaan voor een vlotte bevalling 😊

De eerste fase van de arbeid, dus de periode dat de weeën nog niet regelmatig terugkomen, is het de bedoeling om jezelf bezig te houden. In het begin van deze fase moet je nog niet gaan focussen op de contracties.

Indien mogelijk is het goed om zo veel mogelijk in beweging te blijven.

Tijdens de avond of nacht doe je er goed aan om te rusten als het niet meer lukt om te gaan slapen.

Mocht je op een bepaald moment ongerust zijn, aarzel dan niet om telefonisch contact op te nemen met de materniteit. Over het algemeen zijn de vroedvrouwen die je aan de lijn krijgt, zeer vriendelijk.

Wat kan jij in deze fase eventueel samen met je partner doen om jezelf af te leiden?

Bij voorbeeld: koekjes bakken, film kijken, wandeling maken, boodschappen doen, moeder of vriendin bellen... kies iets wat bij jou past

.....
.....
.....

Naar beleving toe is dit een heel spannende fase. Als je iets voelt van krampen of samentrekking, dan begin je te twijfelen. Zou dit een wee zijn? Helemaal in het begin weet je het niet zo goed. Naarmate de tijd vordert, zal je wel merken dat de contracties intenser worden. Maar ik ben ervan overtuigd dat jij echt wel gaat voelen wanneer het zover is. Het lastige aan deze fase is dat ze lang kan duren en onvoorspelbaar is. Soms kunnen de weeën ook helemaal terug stilvallen.

Wanneer het niet meer lukt om jezelf af te leiden, kan je beginnen focussen op de ademhaling tijdens een contracties en tussen de weeën door terug te ontspannen.

Indien mogelijk, best in beweging blijven.

Om een indicatie te hebben wanneer je naar het ziekenhuis moet vertrekken, ga je de weeën moeten gaan timen. Dus hoelang duurt een wee? En hoe lang is de tijd tussen het begin van een wee en het begin van de volgende wee.

Bespreek met je arts/vroedvrouw wanneer je best naar het ziekenhuis vertrekt

.....
.....



De Zachte Landing

Wanneer je naar het ziekenhuis vertrekt, dan kan het zijn dat de contracties opeens stilvallen. Geen zorgen, als je je terug op je gemak voelt in het ziekenhuis, dan komen de weeën terug op gang. Dit is een fantastisch techniek van de natuur om je kindje te beschermen tegen gevaar. Pas wanneer jij je als moeder terug veilig voelt, kan je baby geboren worden.

Nadat je een half uurtje aan de monitor hebt gelegen, wordt er beslist of je in het ziekenhuis mag blijven. Je zal dan worden gebracht naar een kamer op de verlosafdeling.

Eens de weeën terug op gang komen, kan dit even een moeilijk moment zijn. De weeën worden krachtiger en het vraagt al meer van jou om er mee om te gaan.

Je komt terecht in een nieuwe omgeving en je moet je ritme nog vinden om de weeën te managen. In deze fase is het dus belangrijk om terug tot rust, ontspanning te kunnen komen.

Wat heb jij in het dagelijkse leven nodig om tot rust te kunnen komen. Stel je voor dat je een enorme stresserende dag op het werk hebt. Wat doe jij nadien om te ontspannen? Schrijf zo veel mogelijk op wat voor jou een relaxerende werking heeft.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat heb jij nodig om jezelf ergens op je gemak of veilig te voelen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Hoe ga jij in het dagelijkse leven om met pijn?

Stel je voor dat je verschrikkelijke tandpijn hebt en je kan niet direct terecht bij de tandarts.

Wat ben je geneigd te doen tot dat je bij de tandarts terecht kan?

Bijvoorbeeld: afleiding zoeken – in beweging komen – stilte opzoeken - naar binnen keren – medicatie nemen - warmte-koude packs - nabijheid van anderen opzoeken – iets anders nl:

.....
.....
.....
.....
.....



De Zachte Landing

De bovenstaande vragen zijn bedoeld om je te laten nadenken hoe je in andere situaties reageert. Dit is dus een bron van inspiratie om mee te nemen naar de volgende vragen. Denk ook even terug aan de visualisatieoefening als je eerder hebt gedaan.

Wat zijn volgens jou de beste mogelijkheden om met de weeën om te gaan?
Hoe denk je best te kunnen omgaan met de weeën?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat kan jij doen om de pijn van de weeën te verzachten?
Het is belangrijk dat je iets zoekt dat bij jou past.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

De laatste fase net voor de geboorte van je kindje, is de fase waarin je gaat persen. Net voor die fase aanbreekt, kan je jezelf misselijk voelen, beginnen rillen, het koud en warm hebben tegelijk. Op dat moment kan het ook emotioneel lastig worden. Er zijn vrouwen die het opeens niet meer zien zitten en terug naar huis willen gaan. Dat is een indicatie dat je er bijna bent 😊
Je kan opeens ook een persdrang voelen. En hoe voelt dat? Het lijkt alsof je een grote boodschap moet doen. Die persdrang wordt stilaan sterker. Het is iets wat je bijna niet kan tegenhouden. Soms wordt er ook gevraagd om nog niet mee te persen. Deze reden is vaak dat de ontsluiting nog niet volledig is. In deze laatste fase voor de bevalling komt ook de gynaecoloog ter plaatse.

Welke zaken vind je belangrijk in deze fase?

.....
.....
.....
.....
.....



Het magische eerste uur of het gouden uur

Dit is een super intens moment, dat soms ook overweldigend kan zijn. Iets waar je zo lang naar hebt uitgekeken, is nu eindelijk daar.

Tijdens voorbereiding op de geboorte wordt er veel aandacht besteed aan het verloop van de bevalling. Er is minder aandacht voor één van de meest belangrijke momenten, namelijk het gouden uur. Het eerste uur na de geboorte van je baby. Tijdens het gouden uur is het heel belangrijk om moeder en kind onverstoord met elkaar te laten kennismaken, bij voorkeur via huid-op-huidcontact.

Er kan een geweldige kracht uitgaan van het eerste huid-op-huid contact tussen moeder en kind. Het eerste huid-op-huid contact is dan ook zeer waardevol en niet enkel voor borstkindjes.

Na de geboorte beoordeelt men de fysieke conditie van de baby door een APGAR-score. Dit onderzoek, het afnavelen en eventueel hechten van de perineum kan gebeuren terwijl de baby op je borst ligt.

Alle andere routinezorgen kunnen ook gebeuren na het eerste uur: wegen, meten, vitamine K, oogdruppels, aankleden, ... Wil je het wegen en meten uitstellen, spreek hier dan over met de vroedvrouwen.

Hoe zie jij jullie eerste uur samen verlopen?

.....
.....
.....
.....
.....