

**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**

<u>Gerda Thieme</u> , Renkum	0317-317421
<u>DeWeideBlik</u> , Wageningen	0317-411900
<u>Hier&amp;Nu</u> , Wageningen	06-42714260
<u>Yoga Ede</u>	06-14670009

Samen bevallen (Ede/Veenendaal) 06-11486678

**Zwangerfit**

<u>Wageningen</u> , Johanna Baar	0317-413057
<u>Renkum</u> , Liesbeth Kuiken	0317-313716
<u>Bennekom</u> , Knieriem en van Bergen	0318-575165
<u>Ede</u> , Fysiotherapie Ede	0318 614 863
<u>Ede</u> , fysiozoudereng	email

Zwangerschapsgym 088-3556850

**Zwemmen**

<u>De Bongerd</u> , Wageningen	0317-466670
<u>De Peppel</u> , Ede	0318-479735

**Haptonomie**

<u>Jacqueline van Woerden</u>	026-3831741
<u>Hanne Vermeulen</u>	
<u>Ede</u> , De Binnenplaats	06-25 574 711

**Hypnobirthing**

Feel in Touch, <u>Yvonne Baars</u>	06-38195949
Mucha Mama, <u>Gretha</u>	06 44 74 69 56

**Goed Geweven**

Vol vertrouwen op weg naar je bevalling	06 34427828
<u>Maartje den Hartog</u>	info@goedgeweven.nl

**Online zwangerschapscursus**

per filmpje wordt een onderwerp behandeld

**Mom in Balance**

Oosterbeek, Patricia Jacobs 06-15828400

**Gratis proefles twv 10euro!** De meeste zorgverzekeraars vergoeden de workouts (gedeeltelijk) neem even contact op met Patricia als je meer wil weten

**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, eBook van Anne Myrthe Korteweg
- De dikke van Daphne, Daphne Deckers
- Zwanger met hart en ziel, Susan Smit
- Jouw Zwangerschapsbijbel onder redactie, Anne Deans
- Het 9 maanden boek voor papa, G.B. Curtis Judith Schuler

**De meeste van deze boeken kan je ook bij mij 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/nieuwsbrieven**

Er is een ruimte keuze aan apps en nieuwsbrieven waar je je voor aan kan melden.

Op de volgende app is ook informatie van Odebaar te vinden.

**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 zal ik worden geassisteerd door een kraamverzorgende van het kraamcentrum waarbij jij je hebt aangemeld, ik zorg er tijdens de bevalling voor dat zij worden ingeschakeld.

Ook een poliklinische bevalling (met mij in 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 ik tijdens de bevalling geassisteerd worden door een verpleegkundige van de afdeling Verloskunde. 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](#) 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](#) kan je bij mijn praktijk heel gemakkelijk een bad lenen! Je hoeft alleen maar een hoes te bestellen op de [website](#) en dan zorgen we dat het bad bij jullie in huis is voordat je gaat bevallen. Het lenen van het bad zelf kost €40,-

Ook in het Gelderse Vallei [ziekenhuis](#) kan je gebruik maken van dit bevalbad. Bij hen zijn de hoezen op voorraad en vragen ze je een machtiging in te vullen voor de betaling hiervan, dit kost €89,50.

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