

## Jouw bevalling: Welke houding past bij jou?



### **Uitgave**

© Koninklijke Nederlandse Organisatie  
van Verloskundigen, december 2012

### **Redactie**

Taallijn Tekstservice

### **Vormgeving**

Arnold Wierda

### **Fotografie**

Fermont fotografie

### **Illustraties**

Caroline Firenza

© Royal College of Midwives  
[www.rcmnormalbirth.org.uk](http://www.rcmnormalbirth.org.uk)

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.

# Houdingen tijdens de bevalling

## Kies zelf je bevalhouding

Jij bepaalt in welke houding je straks je kindje op de wereld wilt zetten. Het is jouw bevalling. Als je je bevalhouding(en) zelf kiest, heb je meer controle. Dat voelt goed. Veel vrouwen kijken dan achteraf met een beter gevoel op hun bevalling terug.

## Je hoeft niet op je rug te bevallen

De plaatjes in deze folder laten stuk voor stuk houdingen zien die veel vrouwen prettig vinden tijdens hun bevalling. Wist je dat die houdingen allerlei voordelen hebben ten opzichte van de rugligging?

## Voordelen van 'andere' bevalhoudingen

- Je voelt vaak minder pijn tijdens de weeën.
- Het duurt minder lang voor je gaat persen.
- Het persen duurt korter.
- Persen gaat vaak makkelijker en doet minder pijn.
- Veel vrouwen 'schamen' zich minder in deze houdingen.
- De kans op ingrijpen (zoals inknippen, vacuümpomp) is kleiner.

## Denk er nu al over na: wat lijkt jou straks prettig?

Als je ziet wat er allemaal kan, kun je alvast bedenken wat jou fijn lijkt. Je kunt tijdens je bevalling natuurlijk ook nog veranderen van houding. Zo vaak je wilt. Als jij je er maar goed bij voelt en goed bent voorbereid op de mogelijkheden.

## Praat erover met je verloskundige

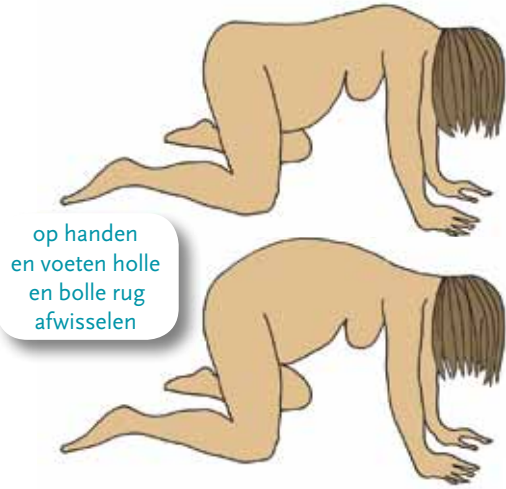
Meer weten? Bespreek dan al tijdens je zwangerschap met je verloskundige wat jij graag wilt. Als het medisch verantwoord is, steunt je verloskundige je bij je keus.



partner ondersteunt aan voorkant



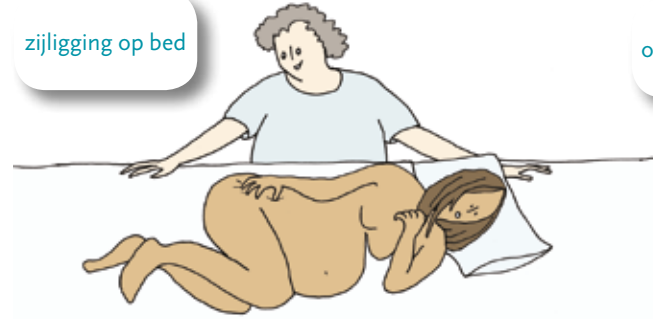
# Houdingen tijdens de bevalling



op handen en voeten holle en bolle rug afwisselen



hangen over bed

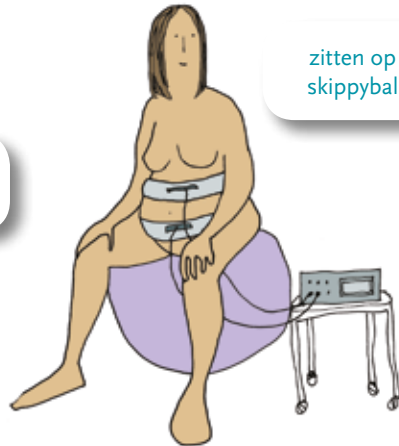


zijligging op bed

partner ondersteunt aan achterkant



zitten op bed



zitten op skippybal



in hurkzit



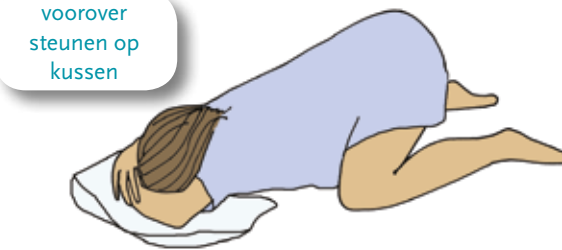
op baarkruk



in bevalbad



hangen aan koord



voorover steunen op kussen



in eigen bad



zitten op bal met partner