

Ontspanningshoudingen

Tijdens je bevalling is het belangrijk om houdingen te zoeken die voor jou prettig aanvoelen. Bewegen helpt je bekken soepel te houden, maakt gebruik van de zwaartekracht en helpt je om de weeën beter op te vangen.

Vraag op voorhand of je ziekenhuis een mobiele monitor of doppler heeft, zodat je vrij kunt blijven bewegen tijdens het opvolgen van de harttonen van je baby.

Staand



Hurkend/zittend



Liggend



Handen - knieën



Tip 1: om extra comfort te ervaren tijdens jouw bevalling kan het fijn zijn om gebruik te maken van een aantal hulpmiddelen. Voorbeelden hiervan zijn: de bal, de douche of het bad, een rebozodoek, een hangtouw, kussens, massageolie, een kersenpitkussen, de baarkruk...

Tip 2: indien je tijdens de arbeid en bevalling gebruik maakt van een epidurale is het ook sterk aanbevolen om elke 30 minuten te veranderen van positie. Vraag zeker hulp aan jouw vroedvrouw op dat moment. In sommige ziekenhuizen bestaat de “walking epidural”. Hierbij kan je nog rondwandelen met jouw epidurale. In de meerderheid van de ziekenhuizen is dit niet het geval en zal jij in bed blijven. Maar ook in het bed zijn er tal van mogelijkheden om in beweging te blijven.