

The background of the top half of the page is a photograph of tall, golden-brown reeds or grasses against a pale, overcast sky. A large, stylized white sun with many thin, radiating lines is positioned in the upper right quadrant. The text is overlaid on this image.

VOORLICHTING

OVER TRAUMAPREVENTIE VOOR
AANSTAANDE EN NET BEVALLEN

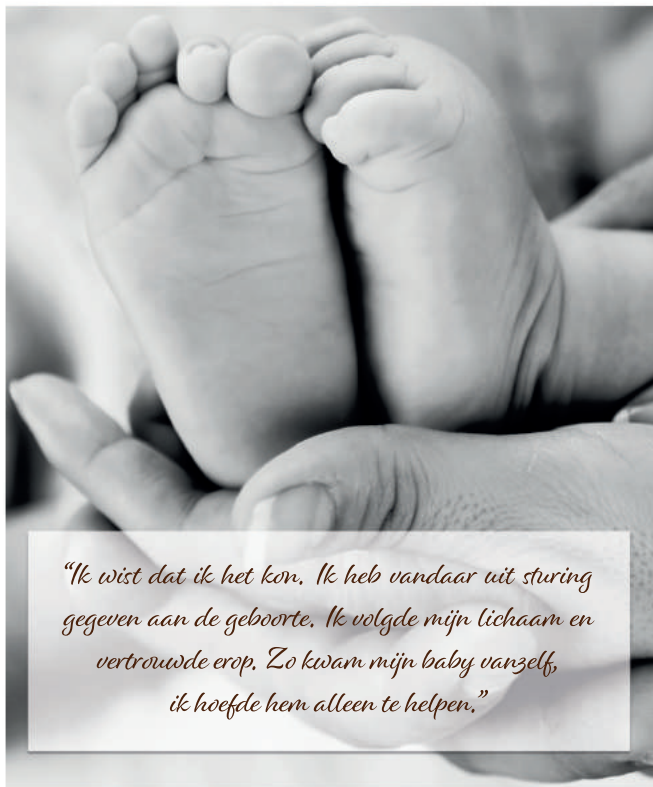
MOEDERS

ZOBEVALIK⁴

Auteur: Brun Kuipers MScRN
Copyright: De Geboortespecialist

INHOUD

1. Waarom jij zelf
2. Wat kun je doen
3. Bespreek je geboortetevredenheid
4. Contact
5. Informatie



*"Ik wist dat ik het kon. Ik heb vandaar uit sturing
gegeven aan de geboorte. Ik volgde mijn lichaam en
vertrouwde erop. Zo kwam mijn baby vanzelf,
ik hoefde hem alleen te helpen."*



Waarom positieve geboorte ervaringen zo belangrijk zijn en wat jij zelf kunt doen.

WAAROM JIJ ZELF?

Vele moeders ervaren klachten sinds hun bevalling. Ze lopen daar lang mee rond en vinden niet de juiste zorg. Onderzoek beschrijft het sterke verband tussen de geboortevredenheid en ervaren gezondheid na de bevalling. Van de groep net bevallen moeders had 96% in min of meerdere mate gezondheidsverlies na de geboorte van hun kind. Van de veertig moeders die geïnterviewd zijn spraken weinig over de geboortetrauma gerelateerde klachten en één

op de zes vroeg om hulp (1). Ontevredenheid tijdens de bevalling en tekort aan traumagerichte zorg erna leiden tot gezondheidsklachten, mogelijk later een posttraumatische stress stoornis (PTSS) en verlies van mogelijkheden op de arbeidsmarkt (2).

Doel van deze brochure is negatieve ervaringen rondom de geboorte te voorkomen en geboortetrauma's snel te herkennen en te bespreken met aandacht voor de emotionele gezondheid van de moeder en haar baby.



MOEDERS MERKEN DAT (2):

- Het normale verloop van bevallingen veel gevarieerder is dan zorgverleners zeggen (3).
- Ziekenhuisopnames gepaard gaan met onzekerheid en opgelegde beperkingen (4).
- Oorzaken van complicaties, ziekte en gezondheid meestal niet in hun lichaam liggen, maar eerst en vooral in de omgeving (5).
- Moeite met borstvoeding, herstel en werk vaak speelt na negatieve geboorte ervaringen (4).
- Gezondheidsverlies niet wordt herkend of dat de omgeving denkt dat het erbij hoort. Dat het niet goed gaat is een taboe. Ook zorgverleners zien de onvermoede schade meestal niet (2).
- Zolang niemand anders bepaalt wat je nodig hebt, je lijf goed geolied en zelfregulerend is. Een ander(e) omgeving) beïnvloedt je altijd. Iets vreemds tijdens de bevalling is nadelig. De voorgespiegelde risico's en negatieve verwachtingen leiden tot verstoring van alle natuurlijke processen tussen jou en je baby. Ideeën van buitenaf maken dat je niet langer afgestemd bent op het werk in je lichaam, wat leidt tot traumatische ervaringen en negatieve gevoelens (5) .

*"Nog niet helemaal
100 procent"*





WAT KUN JE DOEN?

Het geheel van je lichaam, je bewustzijn en de interacties met je omgeving heeft gezondheid of ziekte als resultaat (5). Kennis over je gevoelsleven, je natuurlijke capaciteiten en herstel draagt bij. Bereid je voor om je baby te verwelkomen met positieve geboorte ervaringen.

VOOR DE BEVALLING (3)

- Omring je met naasten die jou een natuurlijke bevalling toevertrouwen
- Maak positieve beelden over je ideale geboorte ervaring
- Vertel keer op keer hoe jij je bevalling voorstelt
- Houd voeling en afstemming met je eigen lichaam
- Word bewust wie goed voor je is en wie niet
- Ken en bespreek je eigen belangen
- Wees trauma geïnformeerd
- Grijp actief in als je iets (niet) wilt







TIJDENS DE BEVALLING (3)

- Zoek iemand met een positieve houding die met toewijding je bevestigt en aanmoedigt
- Ontvang steun om zelf te bevallen in een stille ruimte, waarbij jij je vrij voelt je te uiten en te bewegen en je geen beperkingen opgelegd krijgt
- Neem de tijd en zeg nee samen met iemand die jouw belangen behartigt
- Draag zelf je baby en laat de navelstreng heel tot de nageboorte er is

NA DE BEVALLING

- Verlaag stress en bevorder je herstel door samen te zijn met kalmerende en troostende mensen (6)
- Verzorg zelf je baby: voeden, wassen, troosten en slapen kan bij jou (7)
- Vertel steeds je verhaal (8)
- Word bewust van wat de omgeving met je heeft gedaan (5)
- Voorkom een PTSS met kennis over symptomen van een geboortetrauma: vervreemde en/of negatieve gevoelens, niet meer (precies) weten wat er gebeurde, je niet uitspreken (5), onrust bij je baby (troosten, slapen, voeden) en moeizaam herstel in gezin en werk (2)
- Herken en bespreek trauma gerelateerde klachten aan de hand van je geboortetevredenheid: bespreek daarvoor de vragen op de volgende pagina met je naasten (1)

BESPREEK JE GEBOORTETEVRIDENHEID

Lees onderstaande ervaren gevoelens, gedachten en omstandigheden rondom de bevalling (1). Bespreek ze allemaal met je naasten. Ga na of je bij één of meer items ontevreden bent of negatieve gevoelens ervaart. Omcirkel dan het item.

Ik kwam vrijwel ongedeerd door de bevalling heen

De zorgverleners hebben me aangemoedigd om zelf te beslissen hoe ik de bevalling wilde voorzetten

Ik voelde me erg gespannen tijdens de bevalling

Ik vond mijn bevalling extreem lang duren

Ik vond de bevalling een stressvolle ervaring

Ik voelde me goed ondersteund door de zorgverleners gedurende de bevalling

De zorgverleners communiceerden goed met mij gedurende de bevalling

De (verlos)kamer was schoon en hygiënisch

Ik voelde me machteloos tijdens mijn bevalling

Ik was totaal niet gestrest tijdens de bevalling

ADVIES

Een ontevreden gevoel en negatieve ervaringen verstoren natuurlijke processen rondom de geboorte en kunnen leiden tot een moeilijk herstel van de moeder en de baby. Wanneer je over één of meer items ontevreden bent, heb je baat bij een gesprek en traumagerichte begeleiding om klachten en later een PTSS te voorkomen.

CONTACT

Neem contact op met een deskundig opgeleide Geboortetrauma Consulent of Therapeut wanneer je ontevredenheid ervaart over de geboorte en/of symptomen van een geboortetrauma hebt via **www.degeboortespecialist.nl**.

Werken met je lichaam en je gevoelsleven is de sleutel voor je gezondheid. Leer om je wensen en grenzen kenbaar te maken, onafhankelijk van de zorgverleners. Het vertrouwen in jezelf vraagt om het vertrouwen van de ander in jou. Investeer in jouw gezondheid door dit te leren bespreken en laat de bevalling niet op je af komen! Vraag hulp ter voorbereiding op de geboorte van je kind, zodat jij je sterk voelt en zeggenschap ervaart in het gehele geboorteproces. Opkomen voor je eigen belangen leidt tot emotionele gezondheid op lange termijn. Zoek contact met een Zobevalik Coach die speciaal is opgeleid om (de gevolgen van) geboortetrauma's te voorkomen bij een zwangerschapswens of wanneer je in verwachting bent. Je kunt hen vinden op de site **www.zobevalik.nl**.



INFORMATIE

Het doel van deze brochure is het voorkomen en herkennen van geboortetrauma's. Vraag emotionele en financiële steun van naasten en je werkgever bij de voorbereiding op en herstel na de bevalling. Voorkom verlies van gezondheid en werk, waarmee ook hoge kosten gepaard gaan. Hiermee helpen we jou bij je geboortetevredenheid.

- Deze gratis brochure over traumapreventie
- Het DoeBoek (3) om emotioneel sterker te worden
- De Zobevalik Coaching om zonder trauma te bevallen
- De Geboortetrauma Therapie om te herstellen

De brochure is gebaseerd op deze wetenschappelijke bronnen. 1. Berbel Emmens (2021) "Nog niet helemaal 100%". Wat gaat er schuil achter gezondheidsverlies na de bevalling? 2. Brun Kuipers (2018) ZO BEVAL IK - HET MOEDERLI-CHAAM SPREEKT 3. Brun Kuipers (2020) IK BEVAL IN VERTROUWEN 4. Brun Kuipers (2018) Gevolgen van geboortetrauma's en mogelijkheden voor herstel: <https://degeboortespecialist.nl/> 5. Paul Verhaeghe (2018) Intimiteit: Amsterdam De Bezige Bij 6. Sophie Broersen (2008) Nooit meer als nieuw, Psychiater Arie Shalev probeert PTSS te voorkomen: Medisch Contact 7. Sarah Hrdy (2000) Moederschap: Utrecht Het Spectrum 8. Judith Herman (2019) Psychotrauma en herstel: Amsterdam Wereldbibliotheek.

afbeeldingen: shutterstock.com en pixabay.com



*Het lichaam van de moeder en
de baby zijn niet
voorgeprogrammeerd op een
onnatuurlijk geboorteproces.
Daarom is de zwangerschap de
nieuwe cruciale periode vol met
rust, liefde en hoge
verwachtingen. Het is het gevoel
van de moeder dat telt, waarmee
de emotionele
gezondheid het resultaat is.*

www.zobevalik.nl
www.degeboortespecialist.nl