

Arjenne Hoeksema

VERLOSKUNDIGE, COACH, TRAINER,
BEVALLINGSVERWERKINGSSPECIALIST MET EMDR-
BEVOEGDHEID

www.ahvc.nl



ARJENNE
HOEKSEMA
VERLOSKUNDIGE
& COACH

STELLING:

Realistische prenatale voorlichting over een bevalling (bijv. de % kans op een medische indicatie) verkleint de kans op een baringstrauma.

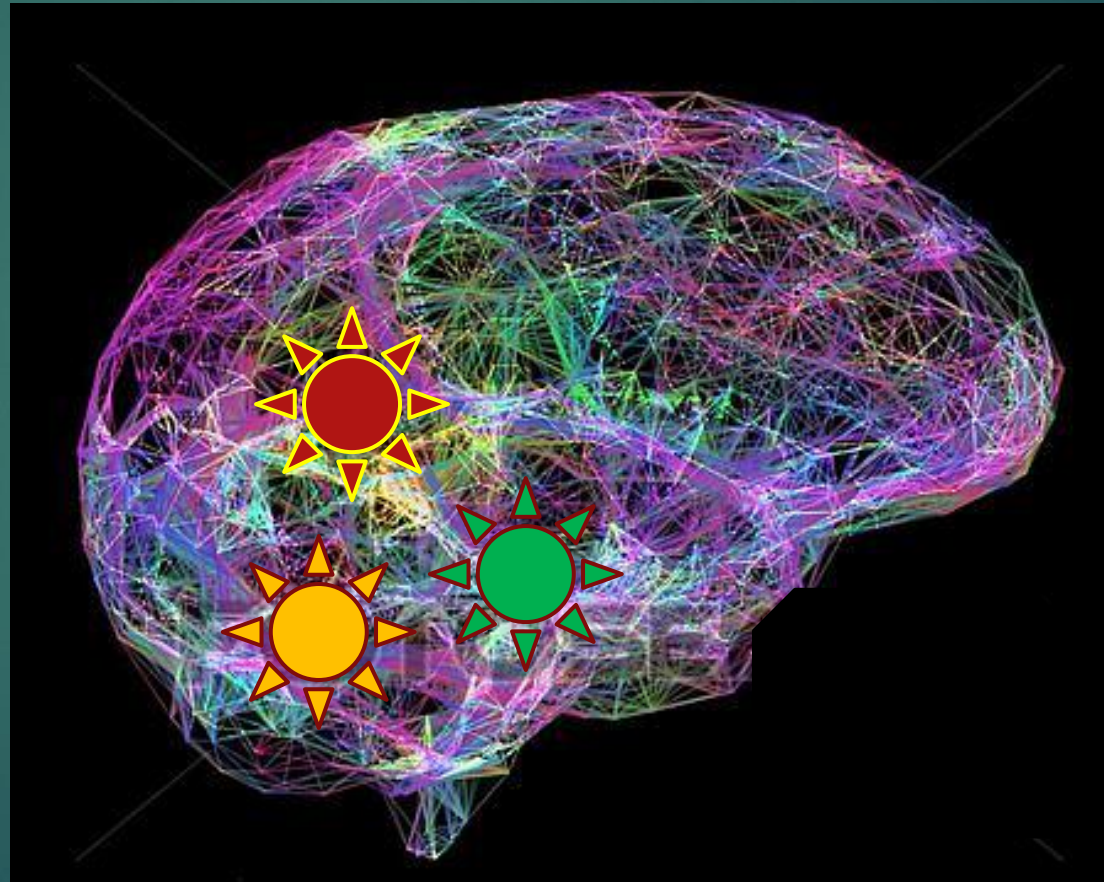
Wat is een baringsstrauma?

- ▶ Met een negatief/onplezierig gevoel terugkijken op je bevalling
- ▶ Gevoel van falen
- ▶ Gevoel van overweldigd zijn
- ▶ Gevoel van zwakte
- ▶ Gevoel van minderwaardige bejegening
- ▶ Gevoel van geen controle, geen autonomie

NIET GEHOORD/NIET GEZIEN → Ik voelde me alleen

Plaatjes, foto's, stukjes film van de bevalling, met een lading

Geeft een op hol
geslagen angstsysteem,
PTSS



Wat kun je nu prenataal doen?

Luchtig en terloops wat dingen laten vallen.....Zaadjes planten

- ▶ Zeggen dat sommige vrouwen een faalgevoel aan de bevalling overhouden.....(wat een onzin hè?)
- ▶ Bevallen? Ja dat gebeurt gewoon. (je kunt het niet fout doen hè?)
- ▶ Controle? Het is meer zoiets als: hoe zorg ik dat ik omga met het geen controle hebben!



De verplichting om je eigen leven vorm te geven, geeft juist **geen controle, maar stress** en een gevoel van controleverlies, terwijl we blijven pretenderen alles in de hand te hebben

Maak van je geboortepan geen verlanglijst!

- ▶ Wees alert bij verlanglijstjes, ze kunnen wijzen op vermijding (**en dus een trauma! → verwijzen**)
- ▶ Gebruik een verlanglijst als praatpapier, wat fijn dat je zoveel vertrouwen in je lichaam hebt en dat je weet wat je wilt!
- ▶ Mooi, zo leer ik jullie goed kennen!
- ▶ En stel nu hè? Dat het anders loopt? Wat kunnen WIJ dan doen?



Prenataal voorbereiden, gewoon labelen als pech ipv een ramp!

Een realistische verwachting

- ▶ 70% van de primi wordt medisch, hoor, je moet wel realistisch blijven!
- ▶ Een stuitbevalling? Ai, dikke kans op een keizersnede!
- ▶ Thuis bevallen? Ja maar met jouw voorgeschiedenis, je kreeg bij je eerste een EDA he?

Stel dat het anders loopt?

- ▶ Soms ontstaat er een reden om naar het ziekenhuis te gaan, bijv. mec.
- ▶ Prima, een stuitbevalling. Stel dat het anders loopt, en een keizersnede verstandig is? Wat zou jij dan fijn vinden?
- ▶ Thuis is inderdaad heel fijn! En als je weer een EDA nodig hebt, dan regelen we dat!

DUS:

Wat kunnen wij doen?

- ▶ Bijv de rust bewaren, je geruststellen
- ▶ Je alles uitleggen
- ▶ Of juist heel kort uitleg geven en alleen aanmoedigen
- ▶ Je expliciete toestemming vragen voor die knip
- ▶ Of liever kort en duidelijk de knip aankondigen?

Wat kun jij doen?

- ▶ Muziek mee
- ▶ Partner betrekken
- ▶ Partner op de hoogte van geboortepan en wensen
- ▶ Nadenken over wat je nodig hebt
- ▶ Opschrijven waar je tegenop ziet
- ▶ Mij uitleggen wie jij bent en hoe je in elkaar steekt!



STELLING:

Realistische prenatale voorlichting over een bevalling (bijv de % kans op een medische indicatie) verkleint de kans op een baringstrauma.

Realistisch prenataal voorlichten is vooral uitleggen dat bevallen gewoon gebeurt. Er is niks aan te kunnen. Het is geen prestatie. Het gaat gewoon gebeuren! Zullen we het daar eens over hebben?

