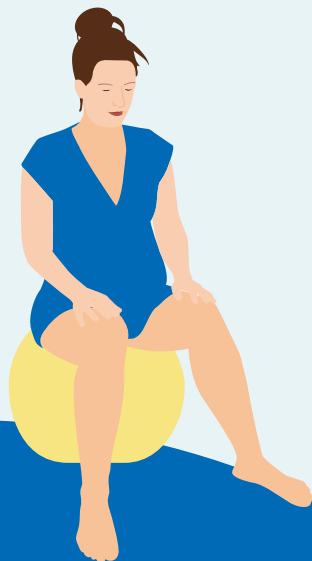


*Jij & je  
zwangerschap*



de Verloskundige



# *Bevalhoudingen*

*Welke bevalhouding past bij jou?*

Kijk op  
[deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)

# Verschillende bevalhoudingen

Bij bevallen denken veel mensen aan liggend bevallen. Maar je kunt ook rechtop bevallen, denk aan staan of zitten. Rechtop is een natuurlijke houding; de zwaartekracht helpt mee. Rechtop staan of zitten heeft veel voordelen:

*Je hebt minder pijn tijdens de weeën*

*Je hebt minder behoefte aan medicijnen tegen de pijn*

*De bevalling duurt ongeveer een uur korter dan wanneer je veel ligt*

*Je hebt meer controle. Je voelt je minder afhankelijk dan wanneer je op bed ligt.*

*Partner ondersteunt aan achterkant*



*Het persen is minder pijnlijk en gaat makkelijker*

*De kans op inknippen of een vacuümpomp is kleiner*

*Het persen duurt minder lang*

*Vrouwen 'schamen' zich minder in deze houdingen*

*Kijk eens op [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)*

---

## Vorbereiding

Je kunt je voorbereiden op de houdingen door ze alvast eens te doen, bijvoorbeeld tijdens een zwangerschaps cursus of gewoon thuis. Bespreek met je partner en verloskundige welke houdingen jou fijn lijken. Dan heeft je verloskundige een idee hoe je graag wilt bevallen. En ze kan je vertellen over de mogelijkheden. In een geboortepan kan je je bevalwensen opschrijven.

**tip**

**Ga niet te snel liggen; vooral niet met de eerste weeën. Blijf zo lang mogelijk dingen doen waardoor je je kunt ontspannen, zoals muziek luisteren of wat lezen. Als je ontspannen bent, heb je minder last van pijn en kunnen de weeën beter doorzetten. Wil je toch gaan liggen omdat je te moe wordt? Probeer dan om op je zij te liggen, eventueel met een kussen tussen je benen.**

Zitten op bal met partner



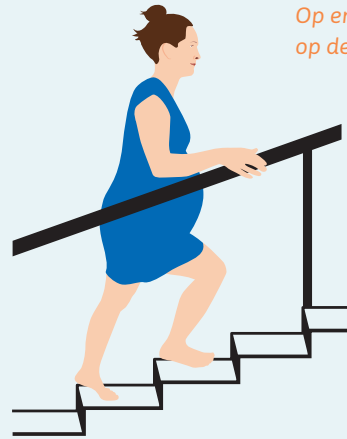
Kijk eens op [deverloskundige.nl](http://deverloskundige.nl)

# Welke bevalhouding past bij jou?

Bevallen kun je in verschillende houdingen. Als je tijdens de bevalling regelmatig van houding wisselt, heb je minder pijn. De verschillende houdingen kun je voor of tijdens de bevalling uitproberen. Als je je bevalhouding(en) zelf kiest, heb je meer controle over de bevalling. Voor veel vrouwen betekent dat ze dan achteraf met een beter gevoel op de bevalling terug kijken.



In bevalbad



Op en neer op de trap

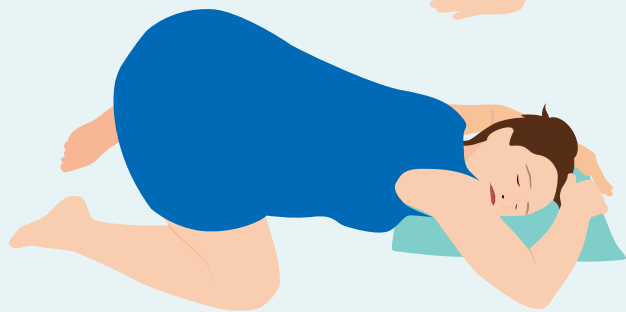
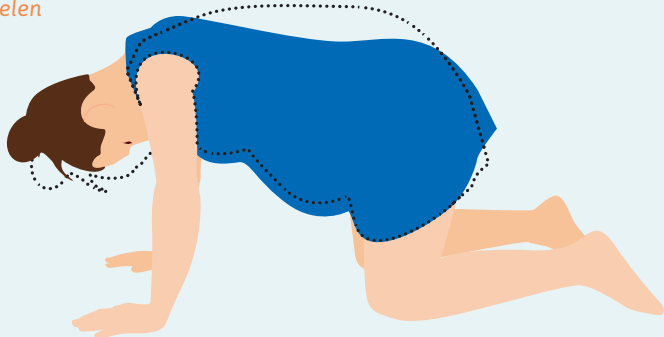


Heupwiegen



Hangen over stoelleuning

Op handen en knieën  
holle en bolle rug  
afwisselen

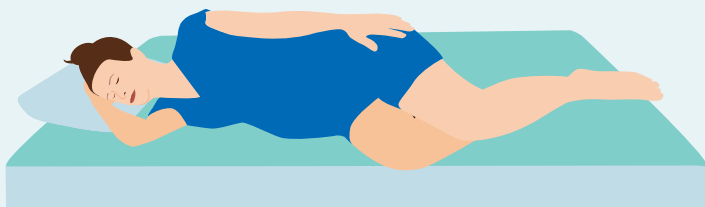


Voorover op kussen

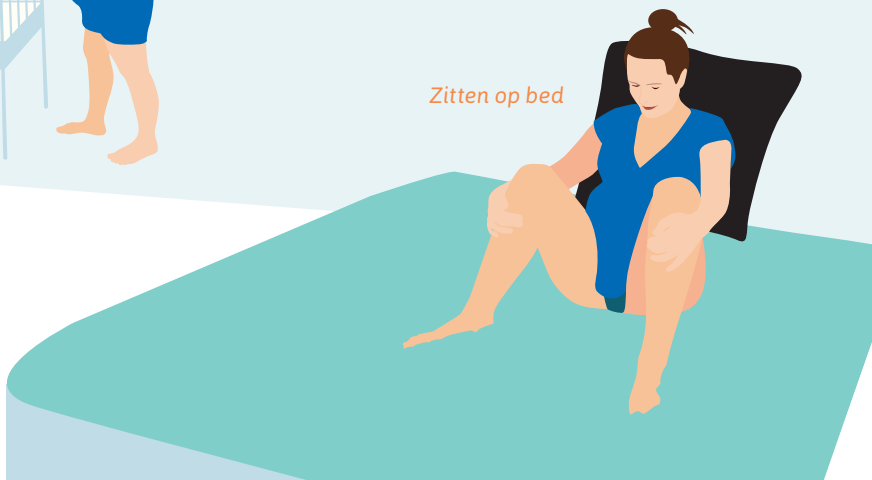
Hangen over bed



Zijligging op bed



Zitten op bed



Partner ondersteunt aan voorkant



Partner ondersteunt aan achterkant



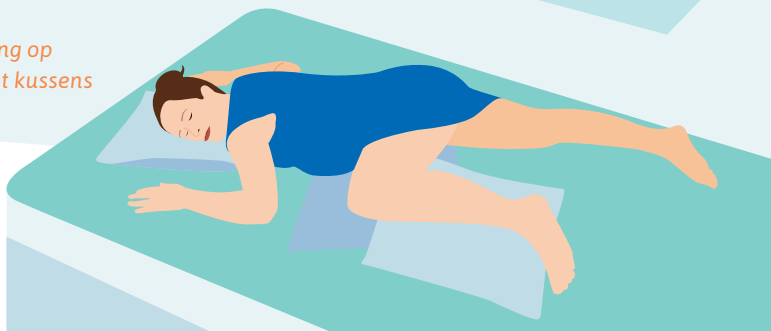
Zitten op bal met partner



Met kussen op stoel



Zijligging op bed met kussens



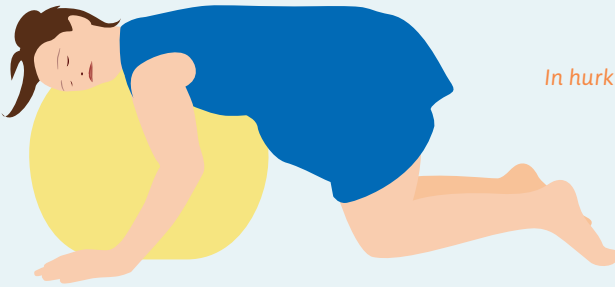


Op baarkruk

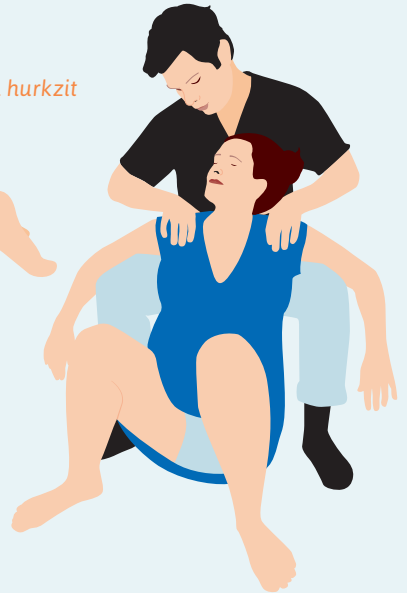


Hangen  
aan koord

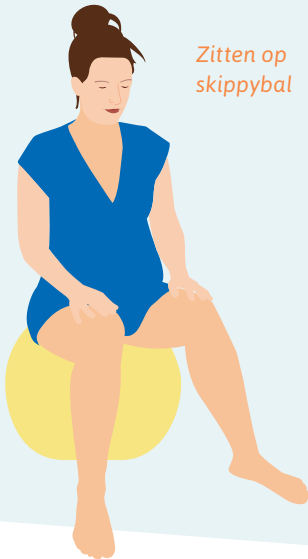
Hangen over  
skippybal of zitzak



In hurkzit



Zitten op  
skippybal



In eigen bad



## Colofon

**Ontwerp** Blik Grafisch Ontwerp

**Illustraties** Subsoda

Uitgebreide informatie vind je op  
**[www.deverloskundige.nl](http://www.deverloskundige.nl)**



de Verloskundige is een initiatief van de KNOV,  
beroepsorganisatie van verloskundigen.



de Verloskundige