



Mindful Zwanger & Bevallen

ONLINE PROGRAMMA



Opdracht: je vorige bevalling

Mindful Zwanger & Bevallen
www.mindfulzwangerenbevallen.nl

Werkblad eerdere bevalling

Als je al eerder bent bevallen, kan dit invloed hebben op hoe je nu tegen deze bevalling aankijkt. Misschien is het heel goed gegaan, misschien viel het tegen. Door nu je ervaringen van toen te gebruiken, ben je beter voorbereid op deze bevalling. Realiseer je dat elke bevalling anders is. Zowel het verloop van de bevalling, als hoe jij je daarbij voelt, kunnen bij een volgende bevalling geheel anders zijn!



Welke gevoelens en gedachten herinner je je? Geef aan hoe intens je deze gedachte of het gevoel ervaren hebt op de lijn in de middelste kolom. Hoort deze herinnering bij het eerste deel van de ontsluitingsweeën, het tweede deel van de ontsluitingsweeën, het persen of bij de periode na de geboorte?

Gedachte of gevoel	Helemaal niet	Heel erg	Wanneer?
Eenzaam	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>		<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Gesteund	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>		<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Zelfverzekerd	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>		<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Bang	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>		<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Trots	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>		<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte

(Ontleend aan het boek 'Als bevallen spannend is, met vertrouwen in verwachting' – Lilian Wirken)

Afhankelijk	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Afschuwelijk	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Veilig	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Schaamte	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
Krachtig	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte
In controle	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	<input type="radio"/> 1 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> 2 ^e deel ontsluiting <input type="radio"/> Persen <input type="radio"/> Na de geboorte

Wat vond je van de weeën?

Wat hielp je met het opvangen van de weeën?

.....
Wat hielp je tijdens de pauzes tussen de weeën?

Waren er dingen die gezegd of gedaan werden of die (om je heen) gebeurden waardoor het moeilijker werd?

Wat deed/dacht/voelde je zelf dat het moeilijker maakte?

Waren er dingen die gezegd of gedaan werden of die (om je heen) gebeurden waardoor het makkelijker werd?

Wat deed/dacht/voelde je zelf dat het makkelijker maakte?

Waar was je tijdens de bevalling en in welke periode? Thuis, ziekenhuis, geboortecentrum?
Hoe heb je dit ervaren?

Hoe heb je de steun van je partner ervaren?

Wat vond je van de zorgverleners?

Werden beslissingen op een goede manier genomen?

Was er sprake van extra medische zorg? Hoe heb je dat ervaren?

Wat kun jij bij deze bevalling wéér doen? Wat kun jij nu anders doen?

Wat kan je partner/bevalmaatje bij deze bevalling wéér doen? Wat kan hij/zij anders doen?

Wat kunnen zorgverleners bij deze bevalling wéér doen? Wat kunnen ze anders doen?

Is er nog iets anders wat je belangrijk vindt?

Bespreek dit ook eens met je partner. Hoe kijkt hij/zij terug?

Zijn er dingen die je met je zorgverlener wilt bespreken?

(Ontleend aan het boek 'Als bevallen spannend is, met vertrouwen in verwachting' – Lilian Wirken)



Mindful Zwanger & Bevallen

Mindful Zwanger & Bevallen

Lilian Wirken
Natascha Deguelle
Yvonne Tuinte

info@mindfulzwangerenbevallen.nl

www.mindfulzwangerenbevallen.nl