



Ammalee

Holistische vroedvrouwenzorg

www.ammalee.be

Bewust bevallen en bewust ouderschap

De lessen zijn steeds een combinatie van “kennis ontvangen” en “lichamelijk ervaren”. De kennis proberen we op een bezield manier over te brengen, zodat het ook bijdraagt aan je bewuste voorbereiding op de bevalling en het ouderschap.

Doorheen de lessenreeks “ervaar” je het volgende:

- Je partner leert hoe hij of zij je nabij kan zijn.
- We staan stil bij het contact met je kindje.
- Je leert de weeën te verwelkomen en voelt hoe deze attitude je kan helpen tijdens de arbeid, de bevalling en ook na de geboorte van je kindje.
- Je ervaart het verschil tussen spanning en ontspanning van je lichaam.
- Je ervaart hoe je adem je bondgenoot en ankerpunt kan zijn tijdens de arbeid en de bevalling.
- We gebruiken meditaties, visualisaties en affirmaties om je vertrouwen in je lichaam en het geboorteproses te laten groeien.

Hieronder vind je een overzicht van wat je aan “kennis ontvangt” tijdens de verschillende lessen in de zwangerschapscurcus “Bewust bevallen en bewust ouderschap”.

Les 1: Inleiding

- Hoe ziet een vrouwelijk bekken er uit? Hoe faciliteert een vrouwelijk bekken een zwangerschap en een bevalling? Welke organen bevinden er zich in het bekken en welke invloed hebben ze op elkaar?
- Wat zijn weeën en wat doen weeën?
- Wanneer ben je in arbeid? Wat is het verschil tussen arbeid en voorarbeid? Wanneer bel je de vroedvrouw of ga je naar het ziekenhuis?
- Waar wil je zijn tijdens je arbeid? En met wie?
- Hoe helpen hormonen je tijdens de arbeid en de bevalling?
- Wat is het verschil tussen een “natuurlijke arbeid” en een “gemedicaliseerde arbeid”?
- Wat kan je partner voor je betekenen?

Les 2: In arbeid

- Wat kan je verwachten tijdens een natuurlijke arbeid?
- Wat is van belang om je arbeid goed te laten verlopen?
- Hoe ga je om met de weeën?
- Welke houdingen kunnen helpen om de arbeid goed te laten verlopen?

Les 3: Bevallen en geboren worden

- Wat kan je verwachten tijdens een natuurlijke bevalling?
- Wat is van belang om je bevalling goed te laten verlopen?
- Waar wil je bevallen? En met wie?
- Wat is het verschil tussen een “natuurlijke bevalling” en een “gemedicaliseerde bevalling”?
- In welke houdingen kan je bevallen?
- Welke weg legt je kindje af op weg naar de aarde?
- Wanneer en hoe wordt de placenta geboren?
- Wat gebeurt er tijdens de eerste uren na de geboorte? Wat is van belang de eerste uren na de geboorte?



Ammalee

Holistische vroedvrouwenzorg

www.ammalee.be

- Wat gebeurt er wanneer de arbeid en de bevalling niet natuurlijk kunnen verlopen? Wat kan je doen om een bevalling waar om medische redenen wordt ingegrepen toch zo goed mogelijk te laten verlopen?

Les 4: Integratieles

- We experimenteren met verschillende houdingen die je tijdens de arbeid en de bevalling kan innemen. Je ontdekt hoe je partner je in de verschillende houdingen tot steun kan zijn.
- Je partner leert op welke plaatsen hij of zij je kan aanraken of masseren en met welke intensiteit. Als je geen partner hebt, kan je iemand meebrengen die je graag bij je wil tijdens de arbeid en de bevalling. Als je alleen met je vroedvrouw of gynaecoloog wenst te bevallen, zal de vroedvrouw die de lessen geeft tijdens de les jouw vroedvrouw “spelen”.
- We herhalen de belangrijkste zaken die we de voorbije weken “ervaren” hebben en voegen nog een aantal elementen toe.

Les 5: De kraamperiode

- Wat kan je verwachten tijdens de kraamperiode?
- Wat is het belang van rust en zorg voor de moeder?
- Hoe blijf je als koppel verbonden in deze nieuwe fase?
- Waarom zijn warmte en omhulling voor de pasgeborene zo belangrijk? En hoe bereik je dit?
- Hoe ziet het slaappatroon van een zuigeling eruit? Wat is het verband tussen slapen en waken? Wat is het belang van rust en ritme voor een goede slaap? Waar en hoe leg je je kindje te slapen?
- Hoeveel huilen is normaal voor een zuigeling? Hoe ga je om met huilen?
- Over welke zaken denk je beter in de zwangerschap al eens na?

Les 6: Borstvoeding geven

- Wat kan jouw melk voor je kindje betekenen?
- Wat kan jouw partner voor jou en je kindje betekenen wanneer jij borstvoeding geeft?
- Hoe werkt het?
- Hoe vind je een evenwicht tussen voeden op verzoek en rust?
- Hoe voorkom je pijn tijdens het aanleggen? Hoe voorkom je andere vaak gehoorde problemen tijdens de borstvoedingsperiode?
- Hoelang borstvoeding geven?
- Kan je borstvoeding geven en werken combineren?