

Gezond zwanger, bewust bevallen

Wanneer je zwanger bent, komt er veel op je af.

Veel nieuwe info, veel keuzes te maken en een grote verantwoordelijkheid.

Om je te helpen in deze misschien overweldigende periode, heb ik dit documentje voor je opgesteld. Handige tips om zowel fysiek, mentaal als emotioneel je prioriteiten op een rijtje te krijgen.

In deze bundel;

Fysieke gezondheid:

- **Voeding**
- **Beweging**

Mentale gezondheid:

- **Zwangerschap**
- **Bevalling**
- **Kraamtijd**

Waar vind je de juiste ondersteuning?

Voor alle vragen of kennismaken:
evy.doula@gmail.com



Voeding

Over voeding valt veel te zeggen, zeker tijdens de zwangerschap. Maar enkele basisrichtlijnen volgen, kan al een groot verschil maken.

Ik zet ze graag even voor je op een rijtje:

- Eet gezond en gevarieerd. Hoe moeilijk soms ook met die zwangerschapscravings, een baby in volle ontwikkeling heeft een hele diversiteit aan gezonde voedingsstoffen nodig. Groenten, fruit, noten, vette vis, volkoren producten, je kent het lijstje met gezonde voeding ondertussen wel, vermoed ik. Een handige tip om voldoende variatie in je voeding te brengen, is om te zorgen dat je alle kleuren van de regenboog aan groenten en fruit probeert op je bord te krijgen. Een leuke uitdaging!
- Drink voldoende water en beperk inname van frisdrank en koffie.
- Google 'Dirty dozen, clean 15' en koop bewust sommige groenten en fruit bio.
- Vermijd sterk bewerkte voeding. 3 gouden regels hierrond;
 - als je de ingrediënten niet meer herkent, eet je het niet. Voedsel dat zodanig bewerkt is dat je geen idee meer hebt wat er eigenlijk inzit, zit vaak vol met toevoegingen die jij en je baby absoluut niet nodig hebben.
 - Koop je toch bewerkt voedsel, kijk dan hoeveel ingrediënten het bevat en hoeveel jij er dan eigenlijk van kent en bedenk of ze echt goed voor je zijn.
 - Komt wat je koopt zo voor in de natuur? Indien niet, dan is het bewerkt.
- Aangeraden wordt om met volgende zaken voorzichtig te zijn;
 - Rauwe melkproducten, rauw vlees of rauwe vis, ongepasteuriseerde melk en kazen.
 - De veiligste keuze tijdens de zwangerschap is kiezen voor geen alcohol, niet roken of vaperen en uiteraard geen drugsgebruik.

Op de website van [Kind en Gezin](#) vind je nog veel uitgebreidere informatie rond voeding tijdens de zwangerschap.



Beweging

Een fit lichaam zal vlotter baren en vlotter herstellen na de bevalling.

Je lichaam fit proberen houden en je conditie niet volledig laten verdwijnen tijdens de zwangerschap is een heel goed idee. Was je reeds een fervent sporter, dan hoef je niet plots met alles te stoppen eens je zwanger bent. Laat je hierin begeleiden door mensen met verstand van zaken en pas daar waar nodig enkele zaken aan om veilig te kunnen blijven bewegen.

Was je niet zo'n sporter voor de zwangerschap, dan zal je dat wellicht nu ook niet plots wel worden. Toch is het verstandig om uit te zoeken van welke soort beweging je kan genieten tijdens je zwangerschap. Dat kan gaan van rustig wandelen, tot zwemmen of zwangerschapsyoga. Alles is beter dan helemaal niets doen! Je vindt tegenwoordig ook steeds meer personal coaches die zich specialiseren in beweging tijdens en na de zwangerschap.

Wat je ook doet, bouw het rustig op, pas het aan jouw fysieke mogelijkheden aan op dat moment in de zwangerschap en luister te allen tijde naar wat je lichaam je vertelt.

Tijdens de bevalling is het ook een heel goed idee om zolang mogelijk te blijven bewegen. Is je arbeid net op gang gekomen en zijn de weeën nog goed te doen? Ga een wandeling maken, ga de trap regelmatig op en af of doe een dansje, alleen of samen met je partner. Jouw beweging helpt je baby om zijn weg te vinden. Bewegen helpt het geboorteprocès vooruit.

In een latere fase van de bevalling evolueert het bewegen naar regelmatig veranderen van houding.

Op de website van de Vlaamse Beroepsorganisatie van vroedvrouwen vind je super veel nuttige info over de actie '[Beweeg je vrij](#)'.



Mentale gezondheid - zwangerschap

Zwanger worden en zijn, bevalling en kraamtijd. Je gezin neemt een andere vorm aan, jij krijgt een nieuwe rol in het leven, het is allemaal best wel wat, ouders worden :-)

Net omdat er zóveel verandert het moment dat je een kindje verwacht, is het belangrijk goed in verbinding te blijven met jezelf én met je partner (als je die hebt). Je hebt je netwerk aan vertrouwenspersonen nooit zo hard nodig tijdens je volwassen leven als nu.

Ik bezorg je graag enkele tips en reflectievragen

- Probeer stress te vermijden, neem bewust tijd voor ontspanning, zowel mentaal als fysiek. Plan bewust dagelijks prikkelarme momenten in je agenda om even helemaal tot jezelf te komen.
- Stel jezelf dagelijks de vraag: wat heb IK NU **echt** nodig?
- Zorg voor liefdevolle verbinding en aanraking met je partner. Blijf steeds open en eerlijk communiceren en zorg dat jullie op 1 lijn zitten wat betreft zwangerschap, bevalling en kraamtijd.
- Zorg dat je weet bij welke mensen je je zorgen/angsten/twijfels kan delen zonder dat ze je steeds goede raad of advies geven. Of nog erger; hun eigen negatieve ervaringen ongevraagd met je delen.
- Neem alvast tijdens de zwangerschap contact op met een zelfstandige vroedvrouw bij jou in de buurt én bereid je voor op borstvoeding, eventueel door middel van een borstvoedingscursus.
- Probeer enkele keren per dag even bewust contact te maken met je lichaam én met je baby en let hierbij op hoe je ademt. Is dit snel, oppervlakkig en hoog in je borstkas, ga dan even rustig zitten of liggen en reguleer je ademhaling. Bijvoorbeeld, 3 tellen inademen, 6 tellen uitademen en probeer naar je baby toe te ademen.
- Bereid je voor op je bevalling én op de kraamtijd. Een doula kan je hier in bijstaan indien je door de bomen het bos niet meer ziet. Een goede voorbereiding geeft rust en vertrouwen. Ondersteuning tijdens de kraamtijd is essentieel!
- Anna Verwaal vertelt in deze podcast over hoe zwangerschap en geboorte invloed hebben op je kindje. Super interessant, maar soms ook confronterend.
- Voel je dat het echt niet goed met je gaat, zoek dan tijdig professionele hulp. Je hoeft het niet alleen te doen!



Mentale gezondheid - bevalling

Ondanks dat je nooit vooraf weet hoe een bevalling zal verlopen, is het verstandig je hier goed op voor te bereiden. Het is een super impactvolle gebeurtenis voor jou als vrouw. Hoe de bevalling verloopt en hoe jij je toen gevoeld hebt, zal je je de rest van je leven herinneren. Daar maken we dan toch bij voorkeur mooie herinneringen van, lijkt me.

Hieronder mijn tips:

- Zorg dat je weet hoe je je bevalling graag wil beleven, wat belangrijk voor je is en kom tot een gedeelde visie met je partner. Bespreek nadien al je geboortewensen met je zorgverlener en voel hierbij of deze jullie visie kan volgen. Indien dit niet het geval is, zit je wellicht niet bij de juiste zorgverlener en kan je op zoek naar iemand die jullie visie wel volgt.
- Luister niet naar goedbedoelde adviezen of horrorverhalen van anderen. Dit is jouw zwangerschap, jouw lichaam, jouw baby en uiteindelijk ook jouw eigen, unieke bevalling. Geen enkele bevalling is gelijk, elke geboorte loopt anders. Je angst laten aanpraten door verhalen van de buurvrouw van je schoonzus, heeft dus echt geen enkele zin.
- Zorg dat je reeds tijdens de zwangerschap een zelfstandige vroedvrouw raadpleegt. Je hoeft niet verplicht elke consultatie bij de gynaecoloog/in het ziekenhuis te doen. Zelfstandige vroedvrouwen doen dezelfde checks en hebben vaak ook meer ruimte om jouw vragen te beantwoorden of bezorgdheden te bespreken.
- Overweeg of de steun van een doula iets voor jullie kan zijn. Naar mijn mening kan een doula voor élk koppel een meerwaarde betekenen. Het positieve 'doula-effect' wordt op [deze website](#) uitgebreid uitgelegd.
- Weet dat jij, je partner en je baby de hoofdrolspelers zijn van jullie geboorteverhaal.
- Weet dat jij en jouw lichaam het beste kunnen voelen wat jij en je baby nodig hebben, zolang je maar in verbinding blijft met jezelf, je lichaam en je baby.
- Weet dat jij als volwassen, volledig capabele vrouw het ziekenhuis binnenstap wanneer je bevalling zich inzet en dat je ook zo behandeld dient te worden. Gezien, gehoord en gerespecteerd worden tijdens je bevalling, dragen bij aan een positieve terugkijk achteraf. Door de gesprekken reeds aan te gaan tijdens je zwangerschap, vergroot je de kans enorm om door de juiste zorgverleners begeleid te worden op die oh zo bijzondere dag.



Mentale gezondheid - kraamtijd

En dan heb je je baby in je armen. De afgelopen 9 maanden heb je naar dit moment uitgekeken. En eindelijk is het zover, maar wat nu dan? Overweldigd door de bevalling en de nieuwe stroom aan hormonen die door je lijf giert door de borstvoeding en het ontszwangeren, ben je vanaf nu 24/7 verantwoordelijk voor een mini-mensje.

Om van deze intense periode optimaal te kunnen genieten, heb ik enkele tips voor je opgesomd:

- Zorg voor veel huid-op-huid contact met je baby. Niet alleen die eerste dag, maar echt de eerste weken. Zowel voor de borstvoeding als voor de hechting is huid-op-huid contact cruciaal. Ook je partner kan de baby regelmatig op de blote borst leggen, dit zorgt voor een oxytocineboost en dus voor een boost in de hechting.
- Regel kraamzorg! Elk beetje extra hulp in huis is écht welkom zo vlak nadat je een baby op de wereld hebt gezet. Ook als je partner plant om een tijdje thuis te blijven na de geboorte, jullie werden beiden ouders, het is voor beiden overweldigend, laat jullie dus samen ondersteunen.
- Zorg dat familie en vrienden ovenschotels, soep of stoofpotjes voor je meebrengen, in plaats van pluchen knuffels en rompertjes. Een dag niet hoeven koken is écht geen luxe in de kraamtijd.
- Beperk je bezoek tot de mensen waarvan je weet dat ze spontaan zullen helpen of aan wie je zelf hulp durft vragen.
- Ook als je een droombevalling had, heb je nood aan emotionele ontlading. Praat, schrijf, huil, alles mag er zijn.
- Maak reeds tijdens de zwangerschap een 'kraamplan' op. Zo denk je alvast na over de zaken die je belangrijk vindt voor jou, je herstel, je baby en je gezin, alvorens je met een pasgeboren baby op de arm zit. Een doula kan je hier zeker bij helpen.
- Duik in die cocon van liefde, verbinding en samenzijn en laat de oxytocine haar werk doen. Dit is niet de tijd om jezelf te bewijzen maar net om alle focus op jezelf, je baby en je partner te houden en te vertragen in jullie bubbel.



Waar vind je ondersteuning?

Ik sta als doula steeds ter beschikking om ondersteuning te bieden daar waar ik kan. Ben ik zelf niet de juiste persoon of kan ik je niet ondersteunen daar waar jij het nodig hebt, dan verwijs ik je graag door.

Stel je eigen team samen om je optimaal te laten ondersteunen tijdens deze intens mooie, transformerende periode in je leven. Iedereen is uniek, dus iedereen kan zelf best voelen welke zorgverlener het beste bij haar/hem past. Hieronder vind je alvast een overzicht van de verschillende mogelijkheden en waar te beginnen zoeken.

Doula's : <https://dedoula.be>

Vroedvrouwen / lactatiekundigen : <https://www.vroedvrouwen.be>

Kraamzorg : [Gezinszorg Vlaanderen](#) - [Overzicht alle instanties](#)

Kinesisten : <https://www.vind-een-kinesist.be>

Osteopaten : <https://osteopathie.be>

Perinataal psychologen : <https://www.vind-een-psycholoog.be>

Acupuncturisten : <https://www.acupunctuur-baf.be>

