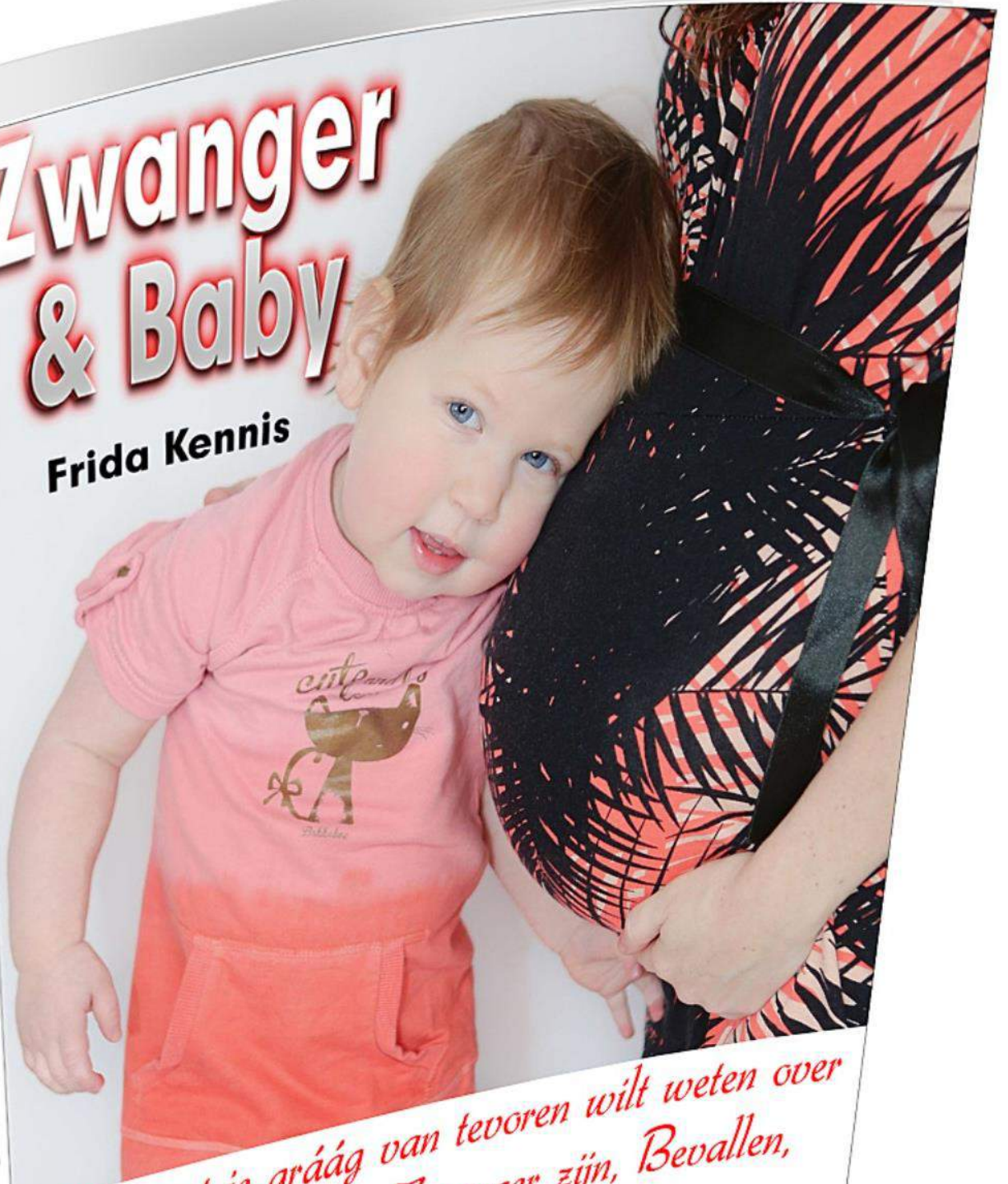


Zwanger & Baby

Frida Kennis

Zwanger & Baby Frida Kennis



*Alles wat je gráág van tevoren wilt weten over
Zwanger worden, Zwanger zijn, Bevallen,
De Kraamtijd en Baby's.*

Inleiding

Beste Supermama's (to be),

Zwanger worden, zwanger zijn, bevallen, de kraamtijd en baby's...

Het is bij iedereen anders! Ieder mens, ieder gezin en elke situatie is anders.

De tips die in dit E-book staan, zijn bedoeld als aanvulling op de algemene informatie over zwangerschap en baby's.

Het zijn meer dan 100 tips uit de ervaringen van meer dan 50 moeders.

Hier lees je de dingen die je graag wilt weten, maar die normaal niet verteld worden.

Het is belangrijk om ook algemene informatie te verzamelen over deze onderwerpen. Bijvoorbeeld door een zwangerschapscursus te doen.

Verzamel zoveel mogelijk informatie en gebruik de tips waar jij een goed gevoel bij hebt en de tips die van toepassing zijn op jou, je gezin en jouw situatie.

In dit E-book wordt gesproken over een verloskundige. Hiervoor in de plaats kun je ook gynaecoloog of andere zorgverleners lezen. Er wordt gesproken over een baby als hem/hij. Hiervoor in de plaats kun je ook haar/zij lezen.

Veel plezier en succes met de tips.

Groetjes van collega-mama, Frida

P.S. Wil je nóg meer tips lezen over Zwanger worden, Zwangerschap, Bevallen, Baby's en Kinderen? [Lees dan mijn BLOGS.](#)

*Wil je de leukste en beste zwangerschapscursus van Nederland doen?
Kijk dan op www.zwangerfit.nl.*

Aansprakelijkheid:

YVLO/Frida Kennis is niet aansprakelijk te stellen voor enige directe of indirecte schade verband houdend met of voortvloeiend uit het gebruik of toepassen van de tips en informatie die in dit E-book staan.

Inhoud

Hoofdstuk	Onderwerp	Pagina
1	De allerbelangrijkste tips	4
2	Zwanger worden	5
3	Algemene tips voor tijdens je zwangerschap	7
4	Het eerste trimester van je zwangerschap	8
5	Zwangerschapsklachten	10
6	Het tweede trimester van je zwangerschap	12
7	Het derde trimester van je zwangerschap	14
8	De bevalling	16
9	De kraamtijd	19
10	Borstvoeding en flesvoeding	21
11	Borstvoeding geven en kolven	24
12	Baby's	25
13	Tips voor papa's	27
14	Handige websites	29
15	Frida Kennis	31
16	Contact	32

1. De allerbelangrijkste tips

- Volg je gevoel. Het klopt! Laat je niet ompraten door anderen.
- Volg het ritme van je baby. Jij kent hem het beste en weet wat goed voor hem is.
- Luister naar de adviezen van anderen. Bedenk daarna zelf welke adviezen goed bij jou, je baby, je gezin en jullie situatie passen. Volg die adviezen op en vergeet de rest.
- Wil je een leuke en goede zwangerschapscursus doen om fit te blijven en veel informatie te krijgen over je zwangerschap, bevalling en de periode daarna? Doe dan [ZwangerFit, BevalFit, MamaFit & BabyFit](#). Kijk op: www.zwangerfit.nl.

2. Zwanger worden

- **Informeer jezelf.**
Zoek basisinformatie op over zwanger worden, alle beetjes helpen. Want als je zwanger wilt worden, dan wil je eigenlijk het liefst al zwanger zijn.
- **Leef alvast alsof je zwanger bent.**
Leef vanaf het moment dat je zwanger wilt worden volgens de regels van een zwangere vrouw, want je weet meestal niet meteen dat je zwanger bent. Eet geen rauwe dingen, drink geen alcohol, enz...
- **Start zo vroeg mogelijk met het slikken van foliumzuur.**
Kinderwens/Stop met voorbehoedsmiddelen = Start met foliumzuur. Het liefst al eerder, want het is het meest effectief als je 6 weken voor de bevruchting al foliumzuur hebt geslikt.
- **Laat je niet verrassen.**
Bereid je vast voor op de zwangerschap, dan ben je, als je ineens zwanger blijkt te zijn, minder verbaasd en verrast door alle gekke (en leuke) dingen die er met je gebeuren.
- **Snel zwanger of geduld hebben.**
Besef dat de ene vrouw dwars door een voorbehoedsmiddel heen ongewenst zwanger kan worden en de andere vrouw jarenlang probeert zwanger te worden, maar het steeds niet wordt. Alles daartussenin is mogelijk. Bereid je voor op snel zwanger zijn, maar heb ook geduld, het kan een paar jaar duren voor het lukt.
- **Magisch en/of stressvol.**
Besef je dat zwanger zijn en een kind hebben magisch en geweldig kan zijn, maar ook ernstig problematisch en stressvol en alles ertussenin. Je weet niet wat je krijgt.
- **Oerinstinct of nog even genieten.**
Als je iets te kiezen hebt, begin dan pas aan kinderen als je dat echt persé wilt vanuit een oerinstinct. Dan kun je het aan, wat de toekomst je ook brengt. Bevalt je leven zonder kinderen je nog goed, geniet daar dan nog zo lang mogelijk van!
- **Stress vermindert vruchtbaarheid.**
Onder andere stress en intensief sporten kunnen ervoor zorgen dat je minder vruchtbaar bent. Probeer dit te vermijden in de periode dat je zwanger wilt worden.

- **Duurt het te lang, zoek hulp.**
Duurt het voor je gevoel te lang tot je zwanger bent en heb je vragen daarover, neem dan contact op met je huisarts of zoek een verloskundigenpraktijk waar ze ook helpen met zwanger worden.
- **Niet te fanatiek.**
Soms helpt het om even iets minder intensief met het zwanger worden bezig te zijn. Geen ovulatietestjes doen, geen gedwongen 'baby-maak-seks', enz. Als je daar te gespannen van wordt, werkt het juist tegen. 'Baby-maak-seks' kan de leukste seks zijn die er bestaat.
- **Bedenk of je je partner wel wilt betrekken in het 'wanneer ovuleer ik' onderzoek. Het kan enthousiasmeren, maar ook afschrikken.**
Als je je partner betreft bij het zoeken naar je ovulatie, dan weet je allebei dat je op dat moment seks móet hebben. Als alleen jij het weet, kun je nog enigszins subtiel proberen hem te verleiden, maar als hij het ook weet, heb je kans dat hij vindt dat het te gedwongen is en dat hij niet wil of dat het 'niet lukt'. Of hij is juist nog enthousiaster en gaat er helemaal voor. Schat in hoe hij gaat reageren en maak zelf je keuze.
- **Foto's maken.**
Maak alvast een foto van jezelf van de zijkant, nu je nog niet zwanger bent. Dat is leuk om straks te vergelijken met de foto's tijdens je zwangerschap.
- **Wonderen bestaan.**
Ervaringen van vele andere moeders: Blijf hopen en erin geloven dat het gaat lukken. Wonderen bestaan.

3. Algemene tips voor tijdens je zwangerschap

- **Informeer jezelf.**
Zoek basisinformatie op over zwanger zijn. Hoe meer je weet, hoe beter je begrijpt wat er met jou en je baby gebeurt. Dan heb je de grootste kans op een stress-vrije zwangerschap.
- **Ga niet verhuizen.**
Ga niet tijdens je zwangerschap verhuizen, uitgebreid trouwen, afstuderen of andere grootse dingen doen. Het levert veel stress op en dat komt je zwangerschap en je baby niet ten goede. Soms ontkom je er niet aan, maar probeer dan daaromheen als compensatie extra veel te ontspannen.
- **Vraag hulp.**
Vraag om hulp als het nodig is. Dit betekent niet dat je een slechte moeder (in spé) bent, maar juist een goede, want je doet wat nodig is voor jou en je baby.
- **Volg je moedergevoel.**
Vanaf het moment dat je weet dat je zwanger bent, maak je je zorgen over je baby en dat blijft de rest van je leven. Dit is onderdeel van het moeder zijn en dus goed, maar het kan weleens vervelend zijn omdat het je een onzeker gevoel kan geven. Volg je moedergevoel en vraag hulp als jij denkt dat het nodig is.
- **Volg de adviezen op die goed voelen.**
Als adviezen niet goed aanvoelen, volg ze dan niet op. Blijf je eigen gevoel volgen.
- **Kom voor jezelf op.**
Als jij denkt dat er iets niet goed gaat met jou of je baby, laat je dan niet zomaar wegsturen. Jouw gevoel klopt meestal, dus kom voor jezelf en je baby op.

4. Het eerste trimester van je zwangerschap

- **Geniet ervan.**
Gefeliciteerd! Je bent zwanger! Het is gelukt! Probeer ervan te genieten tussen alle zwangerschapsklachten door. Blijf de leuke dingen zien.
- **Vijand en vriend, HCG.**
HCG is je grootste vijand, maar ook je grootste vriend! HCG is het hormoon waar je zo misselijk van wordt. Maar het zorgt er ook voor dat het eitje zich goed kan innestelen in je baarmoeder en dat de placenta/moederkoek zich goed ontwikkelt. Heel belangrijk dus om daar veel van te hebben. Je kunt bijna zeggen, hoe misselijker, hoe beter.
- **Trek aan de bel.**
Trek op tijd aan de bel. Neem direct contact op met een verloskundigenpraktijk in de buurt als je weet dat je zwanger bent. Zij begeleiden je dan gedurende je hele zwangerschap.
- **Vragen of twijfels? Bel!**
Aarzel nooit om je verloskundige te bellen met vragen of twijfels. Zij zijn er voor je, dag en nacht!
- **Te misselijk? Vraag hulp.**
Als je je niet goed voelt of je bent zo misselijk dat je geen voedingsstoffen binnen krijgt, vraag dan om hulp bij je verloskundige. Er zijn behandelingen mogelijk.
- **Gebruik zwangerschapsvitamines.**
Gebruik vitamines die speciaal voor zwangeren bedoeld zijn. Daar zit geen Vitamine A in omdat te veel Vitamine A schadelijk kan zijn voor de baby. Vitamine A zit ook in lever en leverworst, daarom wordt matig gebruik daarvan geadviseerd.
- **Zwanger zijn is een fulltimebaan.**
Zorg goed voor jezelf en de baby. Neem voldoende rust. Vraag je partner, vrienden en familie om hulp als dat nodig is. Jij bent zwanger en hebt er een fulltimebaan bij: het laten groeien van een baby!
- **Draag zwangerschapskleding.**
Draag zwangerschapskleding of kleding die niet strak om je buik zit vanaf het moment dat je merkt dat je buik gaat groeien. Het kan al binnen een paar weken duidelijk merkbaar zijn. Geef je baby de ruimte, dan kan hij goed groeien.

- **Vertel misschien niet iedereen dat je zwanger bent.**
Vertel alleen je meest nabije familie en eventueel vrienden over je zwangerschap. Bedenk of je het ook zou willen vertellen als je onverhoopt een miskraam krijgt. De kans op een miskraam is de eerste 3 maanden het grootst, vandaar het algemene advies om het pas na die tijd aan iedereen te vertellen. Natuurlijk is het wel handig als iemand het weet met wie je dagelijks te maken hebt, bijvoorbeeld op je werk. Stel dat er iets met je is (je rent steeds naar het toilet, je valt flauw, je bent minder geconcentreerd of je bent vaak ziek), dan weet diegene er in elk geval van.
- **Maak elke week foto's.**
Start meteen met elke week een foto te maken van jezelf van de zijkant (en eventueel voorkant). Je ziet al heel snel veranderingen plaatsvinden in je lijf en het is geweldig om de groei tijdens je hele zwangerschap te zien.
- **Vraag snel kraamzorg aan.**
Vraag zo vroeg mogelijk je kraamzorg aan, ja nu al. Ze zitten erg snel vol. En kijk goed na of het kraamzorgcentrum aangesloten is bij jouw verzekeraar, anders heb je kans dat het niet vergoed wordt.
- **Download een app.**
Download een leuke app over de voortgang van je zwangerschap. Het is leuk om elke week te zien en lezen hoe groot je baby al is en wat hij al doet en kan.
- **Doe mee met moeders voor moeders.**
Kijk op de website van moeders voor moeders www.moedersvoormoeders.nl. Als je het ziet zitten, doe dan mee! Help stellen met vruchtbaarheidsproblemen door simpelweg je plas op te vangen. Het is wel wat gedoe, maar het is de moeite waard. Wie weet heeft iemand in je nabije omgeving of (hopelijk niet) jij zelf ooit nog hulp nodig bij het zwanger worden en dan voelt het goed om daaraan te hebben bijgedragen.

5. Zwangerschapsklachten

- **Misselijk? Eet kleine beetjes.**
Ben je erg misselijk? Eet de hele dag door kleine beetjes. Zorg ervoor dat je eten bij je bed hebt liggen voor 's morgens vroeg (of 's nachts).
- **Geen warm eten, wel crackers.**
Vla, crackers, biscuitjes, beschuit, fruit, cola zonder prik en helaas ongezonde dingen zoals stroopwafels kunnen goed werken tegen de misselijkheid. Vaak is warm eten echt misselijkmakend. Vermijd dat dan zo lang het nodig is en eet bijvoorbeeld een koude maaltijdsalade, zodat je wel genoeg voedingsstoffen binnen krijgt.
- **Moeite met drinken? Drink door een rietje.**
Drinken door een rietje kan helpen als je moeite hebt met drinken door de misselijkheid.
- **Neem Nutridrink voor extra voedingsstoffen.**
Krijg je niet genoeg voedingsstoffen binnen door je misselijkheid en het overgeven? Neem eventueel als aanvulling *Nutricia Nutridrink*. Een geconcentreerd drankje met heel veel goede voedingsstoffen erin.
- **Voorkom bekkenpijn. Train én ontspan je bekkenbodempieren en buikspieren.**
Bekkeninstabiliteit/bekkenpijn is erg vervelend en kan je erg beperken. Het aanspannen van je bekkenbodempieren en dwarse buikspieren helpt om je bekken stevigheid te geven. Ook de juiste manier van bukken en tillen kan helpen de klachten te verminderen of soms zelfs te voorkomen als je het vanaf het begin toepast. Ontspanning is net zo belangrijk!
- **Bekkenpijn? Een bekkenfysiotherapeut kan helpen.**
Houd je bekkenpijn? Ga dan naar een fysiotherapeut die verstand heeft van zwangeren of een bekkenfysiotherapeut. Die kan je helpen zoeken naar oplossingen.
- **Maagzuur? Rennies, bed schuin en op je linkerzij.**
Heb je last van maagzuur? Eet niet te kort voor je naar bed gaat. Leg een paar kussens onder je matras zodat je schuin omhoog ligt. Ga op je linkerzij liggen (dan blijft het maagzuur zoveel mogelijk in de maag) en neem eventueel wat *Rennies* voor het slapen gaan. Leg ze ook bij je bed voor als je weer last krijgt 's nachts. Let goed op welk eten of drinken bij jou maagzuur veroorzaakt en neem dat dan even niet.

- **Last van aambeien? Aambeienzalf kan helpen en pers niet te hard.**
Aambeien zijn een vervelend kwaaltje. Niemand praat erover, maar veel vrouwen krijgen ze tijdens hun zwangerschap. Net als spataderen kunnen ze ontstaan omdat alles in je lijf slapper wordt, dus ook je bloedvaten en huid. Als je er pijn of jeuk aan hebt, kun je gebruik maken van een zalfje om dat minder te maken.

- **Overall meer haar? Wees gerust, dat verdwijnt een aantal maanden na de bevalling weer.**

Tijdens je zwangerschap wil je lichaam je baby zo goed mogelijk beschermen. Je krijgt meer buikvet als extra beschermingskussentje en je kunt ook overall meer haar krijgen, ook op je buik, rug, armen of in je gezicht. Het haar wat je al had kan harder gaan groeien. Op je hoofd is dat leuk, maar je schaam- en beenharen worden steeds lastiger om te scheren omdat je daar met een dikke buik minder goed bij kunt. Dan kun je kiezen voor de 'natural look' of laat het je partner doen. Een aantal maanden na de bevalling, als je onzwangerd bent, verdwijnt dit haar ook weer.

6. Het tweede trimester van je zwangerschap

- **Doe een zwangerschapscursus.**

Zoek een leuke zwangerschapscursus uit. Er zijn veel opties. Met een cursus kun je jezelf fit houden, contact maken met andere zwangeren, vragen stellen over je zwangerschap, je voorbereiden op de bevalling, je voorbereiden op de kraamtijd en snel weer in vorm komen na de bevalling. Kijk op www.zwangerfit.nl voor leuke cursussen.

- **Dik worden omdat je zwanger bent, is leuk! Wees trots op je buikje.**

Het is toch fantastisch dat er een baby zo snel groeit in jouw buik?! Geniet ervan en wees er trots op. Nu mag/moet je juist aankomen. Natuurlijk wel op de goede manier, dus blijf gezond en gevarieerd eten. Als jij je buik de kans geeft om lekker te groeien, door te accepteren dat je 'dikker' wordt, heeft je baby meer ruimte om te groeien en bewegen.

- **Borrelende darmen of beweging van je baby? In het midden, vlak boven je schaambeentjes is het je baby.**

Het verschil tussen een borrel in je darmen of je baby die beweegt is in het begin moeilijk te voelen. Als je een borrel of een paar zachte borreltjes voelt op de plek waar je baarmoeder zit, dan is het je baby!! Vraag aan je verloskundige of ze kan aanwijzen waar je baarmoeder precies zit op dat moment. Meestal een rondje ter grootte van een sinaasappel vlak boven je schaambeentjes. Daar zitten dan geen darmen meer voor. Je kunt je baby vanbinnen al voelen bewegen vanaf 14 weken (of zelfs nog eerder). Het duurt wat langer voor je de baby voelt bewegen aan de buitenkant van je buik.

- **Vraag je verloskundige wanneer ze je suiker gaat testen.**

Vraag aan je verloskundige wanneer ze een suikertestje gaat doen bij je. Zorg er dan voor dat je 1,5 uur van tevoren gegeten hebt. De suikerwaarde in je bloed 1,5 uur na het eten zegt iets over hoe goed je lijf de suikers kan opnemen. Als je heel lang niets gegeten hebt of juist kort ervoor gegeten hebt, is het testje minder zinvol en dat is natuurlijk zonde.

- **Voorkom bloedarmoede, hou je ijzergehalte op peil.**
Bij de meeste vrouwen gaat het ijzergehalte in het bloed dalen tussen week 20 en 30. Je kunt dit proberen te voorkomen door te letten op je eten (ijzerrijk eten en geen calcium/zuivelproducten daarbij eten) en eventueel natuurlijke voedingssupplementen met ijzer te nemen (*Floradix, Roosvicee ferro*). Voorkomen is beter dan genezen, want staaltabletten slikken is echt geen pretje.
- **Bel je verloskundige liever te vaak dan te weinig.**
Heb je vragen over je zwangerschap of klachten. Bel je verloskundige! Ze helpt je graag en je kunt beter een keer te vaak bellen dan een keer te weinig.
- **Is je uitkering geregeld? ZEZ-uitkering voor zelfstandigen moet je zelf aanvragen.**
Is je zwangerschapsverlof/uitkering op tijd geregeld? Heeft je baas je zwangerschapsuitkering aangevraagd? Ben je zelfstandige? Dan heb je recht op een ZEZ-uitkering. Die moet je zelf aanvragen.
- **Blijf foto's maken.**
Blijf foto's maken van je buik. De komende tijd gaan je baby en je buik heel hard groeien.
- **Neem een groot aankleedkussen in de babykamer.**
Bij het inrichten van de babykamer kun je kiezen voor een grote commode of een zelfgemaakte commode die groot genoeg is voor een extra groot aankleedkussen van 75 x 80 cm. Op zo'n groot kussen heb je veel ruimte om je baby te verzorgen en kun je ook spelen met je baby tijdens het verzorgen. Ook kan je baby als hij ouder wordt nog makkelijk op het aankleedkussen liggen, want die gebruik je tot ze geen luiers meer dragen, misschien wel tot 3-4 jaar. (www.pinkorblue.nl *bebe jou waskussen*)
- **Versier de ruimte rondom het aankleedkussen.**
Hang leuke dingen op rondom het aankleedkussen. Dan is het een leuke plek voor je baby en is het vershonnen een feest in plaats van een drama. De babygymposter is leuk om op te hangen. Kijk op <https://www.gymbaby.nl/>.
- **Zoek informatie op over de ontwikkeling van baby's.**
Het is belangrijk om te weten hoe een baby zich normaal gesproken ontwikkelt. Dan kun je je baby hier straks bij helpen. Een leuk boek over de ontwikkeling van baby's is *'Oei, ik groei'*. Het kan een houvast zijn voor als je baby je weer eens verrast met nieuw gedrag.

7. Het derde trimester van je zwangerschap

- **Maak contact met je baby door 1 hand op je buik te leggen.**
Als je 1 hand op je buik legt (en niet twee tegelijk), kan je baby daarop reageren door in je hand te komen liggen, erlangs te schuiven of ertegenaan te duwen of trappelen. De baby voelt de warmte van je hand op die plek. Ook door tegen je baby te praten, kun je contact met hem maken.
- **Ga ruim van tevoren met verlof.**
Ga zeker 6 weken voor de uitgerekende datum met verlof. Als je na afloop langer verlof wilt, regel dat dan met vakantiedagen of ouderschapsverlof. De weken voor je bevalling heb je juist heel hard je rust nodig en je hebt nog tijd nodig om je voor te bereiden op de komst van je baby. En wie weet beval je al met 37 weken. Wees overal op voorbereid.
- **Maak een wensenlijst voor je bevalling.**
Veel vrouwen maken tegenwoordig een bevallingsplan. De verloskundige kan je hierbij helpen. Maak voor jezelf een wensenlijstje voor alle mogelijke situaties ('wensen' in plaats van 'plan', omdat je niet kunt voorspellen hoe het gaat). Zorg dat je partner/degene die er voor jou gaat zijn tijdens je bevalling, jouw wensen goed kent. Zelf ben je niet meer in staat om ze te uiten op dat moment.
- **Voorkom uitscheuren met massage of de Epino.**
Bekijk de opties om je daarbeneden voor te bereiden op een natuurlijke bevalling. Het helpt echt om je perineum te masseren. Dan heb je minder kans op uitscheuren. Ook de *Epino* kan erg goed werken, maar dat moet je willen en kunnen.
- **Voorkom een schimmelinfectie en spruw.**
Heb je weleens last gehad van een vaginale schimmelinfectie? Als je die hebt op het moment dat je bevalt, kun je je baby daarmee besmetten en de baby kan dan spruw krijgen of een schimmelinfectie in het luiergebied. Om dat te voorkomen kun je een zelftest doen van Canesten GYNO om te kijken of je een schimmelinfectie hebt en dan eventueel jezelf behandelen met het middel tegen schimmelinfecties.
- **Informeer je over borstvoeding.**
Lees informatie over borstvoeding. Hoe beter je voorbereid bent, hoe groter de kans van slagen is. Vraag informatie aan bij de *Vereniging Borstvoeding Natuurlijk* (www.borstvoedingnatuurlijk.nl). Vooral de manier van aanleggen is heel belangrijk.

- **Haal Paracetamol 60 mg zetabletten in huis.**

Overal kun je babyuitletten vinden. Als aanvulling daarop kun je *Paracetamol* zetabletten van 60 mg in huis halen. Als er iets is met je baby en je hebt het nodig, heb je ze in elk geval al in huis en ben je niet afhankelijk van de openingstijden van de winkels.

8. De bevalling

- **Informeer je over hoe een bevalling kan gaan.**
Zorg dat je op de hoogte bent van wat een bevalling inhoudt. Lees erover of bekijk filmpjes van zowel normale als bijzondere bevallingen. Soms word je gek van alle bevallingsverhalen die je te horen krijgt (of je wilt of niet). Maar luister naar alle verhalen. Elke bevalling is anders. Zorg dat je weet wat er allemaal kan gebeuren, zodat je niet schrikt op het moment dat het bij jou gebeurt.
- **Informeer je partner en de verloskundige over jouw wensenlijstje.**
Zorg ervoor dat je partner (degene die bij je is bij de bevalling) en natuurlijk ook je verloskundige op de hoogte zijn van jouw wensenlijstje/bevallingsplan. Laat iemand voor jou en je kindje vechten als je er zelf niet meer toe in staat bent.
- **Is de bevalling begonnen? Bij twijfel, bel!**
Twijfel je over of je bevalling is begonnen of niet? Bij twijfel altijd bellen.
- **Vruchtwater? Het ruikt zoet/weeïg oftewel naar sperma.**
Zijn je vliezen gebroken? Wil je weten of het vruchtwater is dat lekt? Er wordt geadviseerd om het op te vangen in een maandverbandje. Kijk naar de kleur. Doorzichtig, wit, roze, vlokjes, hopelijk niet groen/bruin (dan heeft je baby in het vruchtwater gepoept, bel dan direct de verloskundige), dat kan vruchtwater zijn. Urine is geel. De geur is ook anders. Vruchtwater ruikt netjes gezegd zoet/weeïg, even plat gezegd kan het naar sperma ruiken.
- **Laat je lijf de bevalling doen, werk niet tegen.**
Het mooie van een bevalling is dat je lijf uit zichzelf alles doet (als het goed is). Jij hoeft het alleen maar te laten gebeuren. Als je gestrest raakt, kun je de bevalling vertragen.
- **Haal rustig en diep adem, maak zo min mogelijk geluid.**
Geluiden maken, kreunen, schreeuwen, huilen, enz. helpt niet. Het kost alleen maar energie. Probeer eens rustig adem te halen en zo min mogelijk geluid te maken. De pijn zal niet erger worden en de pijn is nuttig, dus accepteer de pijn. Het kan zijn dat je 'oergeluiden' maakt die je niet tegen kunt houden. Zeker tijdens het persen. Dat is natuurlijk geen probleem. Alleen als je gilt tijdens het persen, kun je niet mee persen. Soms is dat handig, soms niet.

- **Vraag de verloskundige of ze bij je kan blijven als je dat wilt.**
Meestal gaat je verloskundige nog een keer weg tijdens je bevalling. In principe hebben ze de tijd om bij je te blijven, dus als je dat graag wilt, vraag daar dan om. Als ze toch even weg gaan (zowel thuis als in het ziekenhuis) en er is iets waar je over twijfelt of hulp bij nodig hebt, laat ze terugroepen en wacht dan niet tot ze klaar zijn met eten of hun koffiepauze en uit zichzelf weer eens komen kijken.
- **Laat je partner geen pindakaas eten vlak voor je bevalling.**
Als je ademhalingstechnieken geoefend hebt met je partner en je partner gaat ze met jou doen tijdens de bevalling, zorg er dan voor dat je partner geen pindakaas of iets anders stinkends heeft gegeten, anders blaast hij die lucht in je gezicht en daar zit je nou net niet op te wachten.
- **Laat je partner wel eten tijdens je bevalling, voorkom flauwvallen.**
Laat je partner wel goed eten tijdens je bevalling, zodat hij niet flauwvalt na een paar uur.
- **Tintelende armen/benen? Dan hyperventileer je. Blaas goed uit.**
Als je tintelende armen en/of benen krijgt, kan het betekenen dat je aan het hyperventileren bent. Dan moet je je ademhaling proberen te veranderen. Blaas zoveel mogelijk uit elke ademhaling. Bij hyperventileren ga je heel hoog ademhalen en adem je voornamelijk in en niet meer uit. Dat proces kun je zelf makkelijk omkeren en dan moet je merken dat de tintelingen verdwijnen. Als het je niet lukt, probeer dan een paar keer diep te zuchten of vraag je partner of verloskundige om hulp.
- **Jij bent het belangrijkste, want jij bent aan het bevallen.**
Volg je gevoel. Jij bent aan het bevallen, dus jij bent het belangrijkste. Niet de mening van een ander.
- **Zoek de prettigste houding voor jezelf, niet voor je verloskundige.**
Zoek de houding die jij het prettigst vindt, niet de houding die je verloskundige het prettigst vindt om het goed te kunnen bekijken.
- **Moet je poepen? Goed teken, de baby komt lager in je bekken.**
Als je voelt dat je moet poepen, betekent het dat je baby zich naar beneden verplaatst heeft in je bekken en drukt op je darmen. Dat is een goed teken, dan ben je dichterbij het in je armen houden van je baby. Het gevoel dat je moet poepen is niet altijd persdrang.

- **Persdrang wegpuffen? Nee! Ga op handen en knieën met je billen in de lucht en pers rustig mee of hijg als een hondje.**
Persdrang is niet tegen te houden en ook niet weg te puffen. Soms zegt je verloskundige dat je nog niet mag persen omdat je bijvoorbeeld nog geen 10 cm ontsluiting hebt of ze is er nog niet om groen licht te geven. Puf dan niet je persweeën weg, maar ga op handen en knieën zitten met je billen in de lucht. Dan kun je rustig toegeven aan de persdrang, want dan pers je tegen de zwaartekracht in en kun je niets verkeerd doen. Als je dan ook nog hijgt als een hondje zet je nog minder druk. Het gevaar van het wegpuffen van je persweeën is dat ze verdwenen zijn, als je ze later nodig hebt en dan wordt het laatste stukje van de bevalling erg zwaar.
- **Poeppen tijdens de bevalling is goed! Dan vordert het.**
Als je poept tijdens het persen is dat een heel goed teken. Dat betekent dat je baby zich richting de uitgang beweegt en dat is dus goed. Meestal heb je het zelf niet door en ruimt de verloskundige het op.
- **Poepbacteriën zijn belangrijk voor het immuunsysteem van je baby.**
Er is zelfs een belangrijke functie van jouw poepbacteriën tijdens de bevalling. Je baby komt daarmee in aanraking en bouwt daarmee zijn eerste darmflora op en dus zijn eerste stukje weerstand tegen ziektes.
- **Vraag informatie over het beleid betreffende een oxytocine-injectie.**
Het is mogelijk om een oxytocine-injectie te krijgen direct nadat de navelstreng is doorgeknipt. Dit zorgt ervoor dat je baarmoeder sneller samentrekt na je bevalling en daarmee wordt de kans op te veel bloedverlies verkleind. Soms doen ze dit standaard, soms alleen als het nodig is, anders kun je erom vragen. Vraag in elk geval naar de voor- en nadelen en het beleid.

9. De kraamtijd

- **Roze wolk of kraamtranen, het kan allemaal.**
Van roze wolk en ultieme verliefdheid tot kraamtranen en een postnatale depressie. Het kan allemaal, wees je daarvan bewust. Vraag om hulp bij je verloskundige of huisarts als je even niet meer weet hoe je ermee om moet gaan.
- **Neem rust!!**
Laat je verzorgen! Kom de eerste week NIET beneden. Blijf lekker op bed. Beperk het kraambezoek tot de mensen die jij echt graag wilt zien. Vraag je kraamverzorgende of ze het bezoek na een half uur weg wil sturen. Het is echt zwaar en dat merk je pas na afloop.
- **Kraamfeest is handig om bezoek uit te stellen.**
Wil je het kraambezoek een beetje uitstellen? Stuur dan pas na een week de geboortekaartjes. Kraamfeesten zijn ook handig om de kraambezoekstress te verminderen. Dan heb je het grootste gedeelte in 1 keer. Je kunt de uitnodiging voor het kraamfeest bij de geboortekaartjes versturen.
- **Forceer niets voor je bezoek.**
Ga niet 'opzitten' voor je bezoek. Blijf lekker in bed en doe niet geforceerd make-up op. Als je je niet comfortabel voelt bij de mensen die op kraambezoek komen, laat ze dan nog even niet langskomen tot jij je weer fitter voelt en opgefrist beneden kunt gaan zitten.
- **Ga apart zitten om de baby te voeden.**
Ga altijd apart zitten met de baby als de baby moet drinken. Neem de tijd en de rust. Dat is fijner voor je baby en dan zal het voeden makkelijker gaan. Dan is het maar zo dat de visite 45 minuten zit te wachten. Het gaat om jou en je baby en daar zullen ze respect voor hebben.
- **Slaap mee met je baby.**
Slaap met je baby mee, voor zover dat mogelijk is. Als het je eerste is, kan het. Slaap dan alle slaapjes overdag mee en ga 's avonds ook vroeg naar bed. Heb je al oudere kinderen? Vraag dan of er iemand even kan oppassen, zodat jij de eerste weken overdag nog mee kunt slapen met de baby. Je hebt je rust hard nodig.
- **Laat je niet verrassen door grote stolsels.**
Er wordt wel verteld dat je wat stolsels in je maandverband kan vinden. Sommige vrouwen hebben ze helemaal niet en andere vrouwen hebben stolsels ter grootte van een sinaasappel. Het kan allemaal.

- **Doe niet stoer. De klap kan nog komen.**
Ook al voel je je de eerste week helemaal top, neem rust en slaap mee met je baby. Een week slaapgebrek in combinatie met de adrenaline van de bevalling kun je nog wel aan, maar na een paar weken zijn je reserves uitgeput en dan kan het zwaar worden.
- **Poepen en plassen na je bevalling kan vervelend zijn,**
Bereid je mentaal voor op het poepen en plassen na je bevalling. Het kan probleemloos gaan, maar het kan ook erg gevoelig zijn, branden, vreemd voelen en je kunt bang zijn om te veel druk te geven. Water gieten (bijvoorbeeld met een bidon) over je vagina tijdens het plassen kan helpen tegen de branderigheid. Zorg voor een goede houding op het toilet, neem de tijd en doe voorzichtig.
- **Pijn daarbeneden? Leg een coldpack erop.**
Heb je veel pijn daarbeneden? Je kunt een coldpack uit de vriezer of koelkast erop leggen om verlichting te geven. Heb je geen coldpack, maak dan een kraamverband nat en leg het in plastic zakjes in de vriezer.
- **Na een snelle bevalling kun je meer naweeën hebben.**
Je kunt veel last hebben van naweeën. Als je bevalling heel snel is gegaan, kun je meer last hebben van naweeën en na een tweede of volgende bevalling hebben vrouwen ook vaak meer last van naweeën.
- **Je kunt naweeën hebben tijdens de borstvoeding.**
Je kunt naweeën krijgen tijdens borstvoeding omdat je toeschietreflex veroorzaakt wordt door oxytocine en dat hormoon veroorzaakt ook je naweeën.
- **Naweeën zijn belangrijk om het bloeden te stoppen, dus accepteer ze.**
Naweeën zijn belangrijk om je baarmoeder zo snel mogelijk te laten krimpen en het bloeden te laten stoppen, dus denk daar maar aan als je weer met pijn in je buik zit. Naweeën kunnen een paar weken duren, maar worden natuurlijk steeds minder erg.
- **Seks na de bevalling kan spannend zijn. Doe het pas, als je er allebei aan toe bent. Misschien pas na een jaar ;)**
De vorm van je vagina is na een zwangerschap/bevalling anders, het gevoel is anders, de vochtigheid is anders, de baarmoeder kan lager liggen en anders aanvoelen, ... Kortom, alles is anders en wordt nooit meer hoe het was. Je moet weer opnieuw 'voor het eerst' seks hebben met elkaar. Dat kan spannend zijn. Neem de tijd en doe het op het moment dat jullie er allebei aan toe zijn (eventueel met glijmiddel) en niet omdat de dokter zegt dat het na 6 weken weer mag.

10. Borstvoeding en flesvoeding

- **Geef je geen borstvoeding, ook dan moet je misschien kolven.**
Bij bijna alle zwangere vrouwen (helaas bij 1% niet) wordt de melkproductie in gang gezet. Ook als je geen borstvoeding gaat geven, moet je de melkproductie afbouwen om stuwings en een borstontsteking te voorkomen. Vraag om advies aan je kraamverzorgster of je verloskundige over kolven.
- **Draag geen BH, maar topjes of hemdje.**
Doe de eerste weken geen BH aan, maar bijvoorbeeld losse topjes of hemdje. Geef je borsten de ruimte. Dit voorkomt stuwings en borstontsteking.
- **Hang de was op of roep 'hoera' om een borstontsteking te voorkomen.**
Bewegen met je armen, de was ophangen, 'hoera' roepen en je armen in de lucht gooien kunnen je helpen om een borstontsteking te voorkomen. Als je alleen stil in bed zit en je armen niet veel beweegt, kunnen de melkkanaaltjes sneller verstopt raken en ontsteken.
- **Na 6 weken wordt de borstvoeding makkelijker. Hou vol!**
Geef je borstvoeding? Hou vol! De eerste 6 weken zijn het moeilijkst. De melkproductie moet goed op gang komen, jij en je baby moeten samenwerken en aan elkaar wennen om de borstvoeding te laten lukken. Na 3 maanden zijn jullie goed op elkaar ingespeeld en hoeven jullie er niet meer bij na te denken.
- **Pijn tijdens voeden? Vraag hulp, dit hoort niet.**
Je tepels kunnen pijn gaan doen. Dit is niet de bedoeling! Wat gevoeligheid bij het aanleggen mag, maar tijdens het drinken mag je geen pijn voelen. Doet het wel pijn, vraag dan direct om hulp aan je kraamverzorgster of verloskundige of schakel een lactatiekundige in. Zij kunnen je helpen met de goede manier van aanleggen (die is heel belangrijk). Als dat niet helpt, kun je tijdelijk een tepelhoedje gebruiken of eventueel tijdelijk kolven om je tepels wat rust te geven.
- **Honger of zuigbehoefte? Gebruik eventueel een speen.**
Als je baby en grote zuigbehoefte heeft en vaak aan de borst wil om die zuigbehoefte te bevredigen of continu vraagt om de fles, kan dat erg belastend zijn voor jou. Dan kun je ervoor kiezen om je baby alleen aan de borst te laten voor voeding en een speentje te geven voor de zuigbehoefte. Let goed op je baby, leer je baby kennen en dan kun je goed inschatten wanneer het om honger gaat en wanneer om zuigbehoefte.

- **De toeschietreflex kan bij iedereen anders aanvoelen.**
Het toeschieten van de melk door de toeschietreflex is een prachtig fenomeen en ontstaat door het hormoon oxytocine. Sommige vrouwen voelen de toeschietreflex niet, anderen voelen een tinteling, anderen voelen druk en weer andere vrouwen voelen een pijnsteekje. Het is bij iedereen anders en je ontdekt vanzelf (soms pas na een paar weken) hoe de toeschietreflex bij jou aanvoelt.
- **De toeschietreflex kan ook optreden als je aan je baby denkt.**
Ben je op je werk, denk je aan je baby of is het thuis voedingstijd en huilt je baby? De band tussen jou en je baby is zo sterk dat je dat kunt aanvoelen en je kunt al bij de gedachte aan je baby een toeschietreflex krijgen doordat je oxytocine aanmaakt. Draag daarom in het begin altijd zoogcompressen, want met een toeschietreflex kan er meer dan een paar druppeltjes melk uit je borsten komen.
- **Borsten worden slap door de zwangerschapshormonen niet door borstvoeding.**
Ook als je geen borstvoeding geeft, worden je borsten slapper dan ze waren. Dit komt door de zwangerschapshormonen. Borstvoeding heeft nauwelijks invloed op de stevigheid van je borstweefsel. Als je om die rede twijfelt over het geven van borstvoeding, dan hoop ik bij deze die twijfel te hebben weggenomen. Het kwaad is al geschied ;)
- **Zoogcompressen van Natusan Baby voor minder geplet en geplak.**
Zoogcompressen gebruik je om de melk op te vangen die uit je borsten lekt. Sommige vrouwen hebben hier geen last van, andere blijven maandenlang lekken. In het begin kan het prettig zijn om zoogcompressen te gebruiken die gevormd zijn en niet plat, zoals die van *Natusan Baby*. Je tepels zijn vaak al gevoelig en gevormde zoogcompressen duwen je tepels minder plat en plakken minder vast aan je tepels.
- **Voor 's nachts: Zoogcompressen en hydrofiel luier in hemdje.**
Zoogcompressen blijven 's nachts soms niet goed op hun plek zitten, zeker niet als je geen BH aan hebt. Dan kun je een hydrofiel luier opvouwen en die in je topje of hemdje doen en daarin je zoogcompressen plakken. Dan blijft je bed hopelijk droog.
- **Lili padz als alternatief of afgewisseld met zoogcompressen.**
Lily padz zijn een alternatief voor zoogcompressen. Je tepels blijven dan wel vochtig en dat kan het aanleggen van je baby lastiger maken. Droog dan je tepels eerst goed af voor je de baby aanlegt of gebruik de padz afwisselend met de zoogcompressen.

- **Moedermelk is de beste tepelzalf.**
Het beste zalfje voor je tepels is je eigen moedermelk. Als er na de voeding een druppeltje uitkomt (of knijp zacht in je borst), kun je die over je tepel uitsmeren. Zalfjes voor je tepels kunnen de gevoeligheid minder maken. Het is heel persoonlijk welke voor jou werkt. Zorg ervoor dat je je baby nog goed kunt aanleggen en dat je je tepels even schoonmaakt voor het voeden.
- **Leer je baby na 4 weken uit de fles drinken, wacht niet langer.**
Geef je borstvoeding en wil je later weleens weg of moet je weer gaan werken? Laat je baby vanaf 4 weken oud wennen aan het drinken uit een fles. Als je te laat daarmee begint, kan het een probleem worden. Kolf een beetje voeding en geef het in een fles aan je baby. Je kunt daarna je baby nog even aan de borst leggen om je borst leeg te laten drinken. Je kunt langzaam steeds meer in een fles geven om in te leren schatten hoeveel je baby drinkt uit een fles.
- **Zoek de juiste fles voor je baby.**
Kies de juiste fles voor je baby. Het kan zijn dat je een paar verschillende merken moet proberen tot je de juiste vorm speen hebt gevonden voor je baby. Er moet zo min mogelijk lucht mee naar binnen gaan, de baby moet goed vacuüm kunnen zuigen.
- **Gebruik BPA-vrije flessen en bakjes.**
Tegenwoordig zijn de meeste flessen BPA-vrij, maar let er voor de zekerheid nog even op. BPA is een chemische stof die in plastic kan zitten en schadelijke effecten heeft voor de gezondheid van je baby (en ook volwassenen trouwens).
- **Is je baby allergisch voor poedervoeding? Donormelk is een optie.**
Is je baby allergisch voor poedervoeding? Er bestaat een mogelijkheid om je baby borstvoeding van een andere moeder te geven, als je het zelf helaas niet kunt of niet wilt: <http://moedermelknetwerk.nl/donormelk>.

11. Borstvoeding geven en kolven

- **Laat je baby wennen aan drinken uit de fles bij de oppas.**

Als je baby goed uit een fles kan drinken bij jou, laat dan ook de mensen die op de baby passen als jij straks weg bent de fles een keer geven. Dan kan je baby er vast aan wennen en weet je zeker dat het goed gaat.

- **Leg een voorraad aan in de eerste weken.**

Als je straks weg moet is het fijn om al een voorraadjie borstvoeding te hebben. Het kan zijn dat je baby uit de fles meer drinkt dan uit je borst en dan is het lastig om dat bij te houden. Om je eerste voorraadjie op te bouwen kun je vanaf een paar weken al af en toe je borsten leegkolven na een voeding, bijvoorbeeld 's morgens. Dan kun je meestal een milliliter of 30 per dag al als voorraad aanleggen.

- **Kolf een extra voeding om eventuele latere tekorten voor te zijn.**

Het kan zijn dat het nodig is om extra te kolven omdat je op je werk misschien minder kolft dan nodig is. Ook kan het zijn dat je baby uit een fles meer drinkt dan uit je borst. Na een paar maanden kun je, als je baby 's nachts wat minder vaak drinkt, 's morgens je baby uit 1 borst laten drinken. De andere borst kun je dan leegkolven om een voorraad op te bouwen en om de aanmaak van nieuwe borstvoeding op peil te houden.

- **Bewaar borstvoeding in milk trays en diepvrieszakjes.**

Er zijn verschillende manieren om je borstvoeding te bewaren. Het kan in porties per voeding, maar dan moet je goed kunnen inschatten hoeveel je baby drinkt. In het begin zal dat nog moeilijk zijn. Er zijn ook een soort ijsblokbakjes (*milk trays*) waar je de borstvoeding in porties van 30 ml in kan invriezen, zodat je altijd de hoeveelheid voeding kunt maken die je denkt nodig te hebben. Die ijsblokjes kun je dan in een diepvrieszak bewaren in de vriezer. Zet daar dan de datum op, dan weet je welke je het eerst weer moet gebruiken.

12. Baby's

- **Internet is je beste vriend, maar zoek niet alleen op forums.**
Weet je niet hoe je met een situatie om moet gaan of wat er met je baby aan de hand is? Zoek het op in boeken of natuurlijk op internet. Probeer zoveel mogelijk te kijken op goede informatieve websites die hun tips baseren op onderzoek en niet alleen maar op forums. Zoek veel informatie op en kies de nuttige tips daaruit die bij jou en je baby en jullie situatie het beste passen.
- **Speel met je baby vanaf dag 1.**
Vanaf dag 1 kun je spelen met je baby. Dit kan in de tijd dat je baby wakker is na een voeding, maar ook al tijdens het verzorgen van de baby. Kijk naar het filmpje en lees de tips hoe je de ontwikkeling van je baby kan stimuleren en een voorkeurshouding kan voorkomen: [Fysiokennis.nl voorkom voorkeurshouding](https://www.fysiokennis.nl/voorkom-voorkeurshouding).
- **Lees je baby vanaf dag 1 voor uit boeken.**
Vanaf dag 1 kun je je baby voorlezen. Kijk op [gymbaby.nl](https://www.gymbaby.nl) voor leuke boekjes voor baby's.
- **Geef de juiste prikkel op het juiste moment.**
Stimuleer je baby in zijn ontwikkeling. Geef de juiste prikkels op het juiste moment. Is je baby moe, creëer dan een rustige omgeving en laat de baby slapen. Is je baby wakker, praat dan tegen de baby en speel met hem. Jij kent je baby het beste en kan goed bepalen wanneer hij wat nodig heeft.
- **Leg je baby als hij wakker is op de zij en de buik. Bij elke verschoning.**
Leg je baby als hij wakker is vaak op de zij of op de buik. Dit is goed voor de motorische ontwikkeling van je baby en kan een voorkeurshouding voorkomen. Doe dit bijvoorbeeld bij elke verschoning op het aankleedkussen.
- **Leg het hoofdje van je baby afwisselend naar links en rechts bij het slapen.**
Laat de baby op zijn rug slapen, maar leg wel het hoofdje afwisselend naar links en rechts. Hiermee kun je een voorkeurshouding voorkomen. Heeft je baby toch een voorkeurshouding (dan kijkt je baby $\frac{3}{4}$ van de tijd naar 1 kant), neem dan contact op met een kinderfysiotherapeut, doe de oefeningen van het filmpje op [Fysiokennis.nl voorkom voorkeurshouding](https://www.fysiokennis.nl/voorkom-voorkeurshouding).
- **Moedermelk is het beste medicijn voor een heleboel dingen.**
Je kunt moedermelk voor alles gebruiken. Als tepelzalf voor jezelf. Maar ook als neusspray bij een verstopte neus van je baby, als oogdruppels bij een ontstoken oogje, als crème bij huiduitslag, enz...

- **Stimuleer je baby in de dingen die hij leuk vindt op dat moment.**
Kijk goed naar je baby en probeer erachter te komen wat hij leuk vindt. Speel met hem en geef hem de kans om zich te ontwikkelen. Het boek 'Oei ik groei!' is een leuk boek waarin staat waar je op kan letten en hoe je de baby kan stimuleren in zijn ontwikkeling. Een baby wil zo snel mogelijk rechtop zitten en de wereld zien. Leer de baby hoe hij dat zelf kan doen. Maak hem niet afhankelijk van jou.
- **Baby's huilen vaker dan je wilt, maar minder dan je denkt.**
Je adrenalinepeil schiet omhoog als je baby huilt. Dat is goed, want dan kun je snel reageren op je baby en uitzoeken wat hij nodig heeft. Gemiddeld huilt een baby 2-3 uur per dag. Dat is erg veel voor je gevoel, maar bedenk ook dat hij dus 21-22 uur per dag niet huilt. Geniet daar vooral van.

13. Tips voor papa's

- **Besef dat het krijgen van kinderen alles verandert aan je leven.**
Vanaf het moment dat jullie een kindwens hebben, verandert je hele leven. Je toekomstbeeld, je relatie, je financiële situatie, de rede dat je seks hebt, enz. Accepteer dit en pas je leven aan als het nodig is. Je weet niet in welke situatie je terecht gaat komen, dus helaas kun je niks plannen of vooraf bedenken.
- **Zoek informatie op over wat een zwangerschap teweegbrengt bij je vrouw.**
Als man voel je niet wat een vrouw voelt op het moment dat ze zwanger is. Probeer je in te leven en steun haar als ze het zwaar heeft. Zwanger zijn is écht een fulltimebaan erbij voor haar, dus alle hulp die jij haar kan bieden in het dagelijks leven zal ze op prijs stellen.
- **Probeer op je werk te regelen dat je na de bevalling een paar weken vrij kunt krijgen.**
De eerste weken met een baby zijn erg zwaar. Het is ook heel erg zoeken naar een nieuw ritme en het is heel fijn om dit samen met elkaar te doen. Probeer ervoor te zorgen dat je vrouw de eerste weken niet helemaal alleen ervoor staat. De eerste week is de kraamverzorgster er, maar daarna niemand meer als je dat niet regelt.
- **Informeer je over hoe een bevalling kan gaan.**
Zorg dat je op de hoogte bent van wat een bevalling inhoudt. Lees erover of bekijk filmpjes van zowel normale als bijzondere bevallingen. Soms word je gek van alle bevallingsverhalen die je te horen krijgt (of je wilt of niet). Maar luister naar alle verhalen. Elke bevalling is anders. Zorg dat je weet wat er allemaal kan gebeuren, zodat je niet schrikt op het moment dat het bij jullie gebeurt.
- **Doe een cursus voor aanstaande vaders.**
Tegenwoordig worden er steeds meer cursussen aangeboden voor aanstaande vaders. Daarmee kun je je goed voorbereiden op de komst van de baby. Ook zijn er veel zwangerschapscursussen die een partner-les aanbieden (waaronder ZwangerFit) of cursussen waarbij de partner altijd mee gaat.

- **Eet geen pindakaas vlak voor of tijdens de bevalling.**
Als je ademhalingstechnieken geoefend hebt met je partner en het is nodig om ze toe te passen tijdens de bevalling, zorg er dan voor dat je geen pindakaas of iets anders stinkends hebt gegeten, anders blaas je die lucht in haar gezicht en daar zit ze nou net niet op te wachten.
- **Eet wel tijdens de bevalling, voorkom dat je flauwvalt van de honger.**
Een bevalling kan lang duren. Zorg ervoor dat je wel normaal blijft eten, zodat je niet op het moment dat je vrouw je nodig heeft of je baby geboren wordt, tegen de vlakke gaat.
- **Kom voor je vrouw en je baby op. Wees brutaal.**
Als er iets is met je vrouw tijdens de zwangerschap en jullie hebben ergens vragen over, bel dan altijd de verloskundige. Je kunt beter te vaak bellen dan te weinig. Als jullie hulp nodig hebben tijdens de bevalling, vraag erom. Soms laten de verloskundigen jullie even alleen, maar je kunt altijd vragen of ze erbij blijft als jullie te onzeker zijn. Laat je niet snel afschepen door zorgverleners. Als jullie denken dat er iets niet goed gaat met de zwangerschap of met de baby, trek dan aan de bel en blijf doorzeuren.
- **Zorg ervoor dat je op de hoogte bent van het bevallingsplan van jou en je vrouw en zorg dat iedereen zich hieraan houdt.**
In het bevallingsplan hebben jullie waarschijnlijk een aantal wensen gezet. Jij bent degene die ervoor kan zorgen dat iedereen zich houdt aan deze wensen voor zover mogelijk. Wees brutaal, maak jullie wensen kenbaar. Je vrouw kan waarschijnlijk weinig zeggen tijdens de bevalling, dus dit moet jij doen.

14. Handige websites

- **Zwanger worden:**

www.strakswangerworden.nl

www.zwangerworden.nl

www.wij.nl/zwanger-info/zwanger-worden

www.thuisarts.nl/zwanger-worden/ik-wil-zwanger-worden

- **Zwangerschap:**

www.zwangerenportaal.nl

www.zwangerinfo.com

www.24baby.nl

zwanger.startpagina.nl

- **Zwangerschapscursus:**

www.zwangerfit.nl

- **Bevallen:**

www.oudersvannu.nl/video/zo-wordt-een-baby-geboren/

www.24baby.nl/geboorte/pijn-en-pijnbestrijding/waarom-pijn-bevalling/

www.epino.nl

www.youtube.com/watch?v=ZQkULC1bXzc

www.deverloskundige.nl/bevalling

- **Borstvoeding:**

www.borstvoeding.com

www.borstvoeding.nl

www.borstvoedingnatuurlijk.nl

www.lalecheleague.nl

- **Slaapritme:**

www.slaapbabyslaap.nl

www.wij.nl/baby/slapen

www.inbakeren.nl

www.www.mamaenzo.nl/baby/leren/slaapritme-van-je-baby

- **Spelen met je baby en stimuleren van ontwikkeling:**

www.gymbaby.nl

15. Frida Kennis



Ik wil me graag aan u voorstellen.

Op 15 november 2006 ben ik in fitnesscentrum Be Fit Amersfoort een praktijk voor fysiotherapie begonnen. Inmiddels ben ik moeder van 2 prachtige dochters, mag ik mijzelf Master in Science noemen en ben ik niet meer alleen Fysiotherapeut, maar ook Kinderfysiotherapeut, Mulligan Therapeut, Podoposturaal Therapeut, ZwangerFit-, Babymassage- en Actief met baby's-docent.

Sinds 1 januari 2018 ben ik ook trotse eigenaar van het bedrijf [YVLO](#). Een cursus- en congresorganisatie met als hoofdproduct de opleiding tot YVLO-ZwangerFit Fysiotherapeut.

In 2010 ben ik me gaan specialiseren in Kinderfysiotherapie. Na een verbouwing bij Be Fit heb ik een grote behandelruimte gekregen, waardoor ik de kans heb gekregen om een van mijn dromen waar te maken: Zwangerschapsgym geven en baby's en kinderen behandelen in mijn eigen praktijk. Dit kon daarvoor alleen op andere locaties. Eén van mijn missies is de hoeveelheid kinderen met een voorkeurshouding te verminderen in Nederland (om te beginnen Amersfoort).

Mijn werkende leven ben ik begonnen als sportverzorgster van een voetbalteam. Vervolgens werd ik fitnessinstructrice en toen ben ik kort na mijn opleiding een praktijk voor fysiotherapie begonnen in Fitnesscentrum Be Fit Amersfoort. Een fantastische behandelmethode die ik nog steeds bij bijna alle volwassenen succesvol toepas, is Mulligan Therapie. Het doet geen pijn, werkt meteen en is op alle gewrichten toe te passen. Het is een methode die heel goed bij mij past, want ik doe niet graag mensen pijn. Om die rede ben ik meer cursussen gaan volgen over pijnvrije behandelmethodes.

Hardloopblessures en klachten door een verkeerde houding bleven een uitdaging voor me en om die reden ben ik de opleiding Podoposturale Therapie gaan doen. Het leuke van de reflexmatige inlegzolen die ik maak, is dat ze zeer geschikt zijn voor kinderen, zwangeren, volwassenen... eigenlijk iedereen. Ik kan het niet over mijn hart verkrijgen om me slechts te richten op één doelgroep, dus ik blijf mensen van alle leeftijden helpen.

16. Contact

Voor vragen over Zwangerschapsbegeleiding, Kinderfysiotherapie, Fysiotherapie en voor vragen over opleidingen voor fysiotherapeuten, oefentherapeuten en sportdocenten en alles wat daarmee te maken heeft, kun je me bellen of een e-mail sturen.



Fysiotherapie Kennis
Schothorsterlaan 76
3822 NB Amersfoort
YVLO cursus- en congresorganisatie
Van Boetzelaerlaan 24 G
3828 NS Amersfoort
033 258 7004
06 234 88 462

info@fridakennis.nl

info@yvlo.nl

Kijk op de websites voor meer informatie.

www.fysiokennis.nl: fysiotherapie

www.yvlo.nl: opleidingen

www.zwangerfit.nl: zwangerschapscursus



© Frida Kennis 2018