

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG  
BEVALLEN

HET COMPLETE HANDBOEK  
VOOR DE BEVALLING

BEATRIJS SMULDERS



# VEILIG BEVALLEN

HET COMPLETE HANDBOEK

VOOR DE BEVALLING



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Twintigste, herziene druk, 2016

© 1996, 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Grafisch ontwerp en opmaak: Michelangela, Utrecht

Illustraties: Mylo Freeman

Auteursfoto: Roel van Dalen

ISBN 978 90 215 5356 6

ISBN e-book 978 90 215 5644 4

NUR 851

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en de lezer wordt nadrukkelijk geadviseerd zijn arts te raadplegen voor specifieke informatie over zijn persoonlijke gezondheidssituatie.

In dit boek heb ik het woord kraamverzorgster af en toe met opzet weer in ere hersteld. Het nieuwerwetse woord 'kraamverzorgende' is in het leven geroepen omdat er ook enkele mannen tot dit beroep toetraden. Veruit de meeste kraamverzorgsters zijn echter vrouw. De term 'kraamverzorgster' vind ik mooi en authentiek. Het klinkt 'warmer' dan het meer gekunstelde woord 'kraamverzorgende'.

*Beatrijs Smulders*

# Inhoud



Voorwoord	7
Inleiding	9
1 Het magische moment	11
2 Weeënkracht	22
3 Hoe ontsluit het beter?	27
4 De psychologie van de baring	69
5 Persdrang	82
6 Houdingen tijdens het persen	92
7 Gouden tips voor partners	105
8 Het laatste stukje van de bevalling	113
9 Direct na de bevalling	122
10 De eerste vierentwintig uur	135
11 De veiligste plek voor je bevalling	156

12	Nederland, een bijzonder land om in te bevallen	178
13	Over cijfers gesproken	188
14	De rol van de verloskundige	194
15	De rol van de kraamverzorgende en de doula	203
16	Het geboorteplan	209
17	Kinderen bij de bevalling	214
18	Anderen bij de bevalling	218
19	De invloed van warm water bij de bevalling	221
20	Als het anders loopt	228
21	De meest voorkomende redenen om naar het ziekenhuis te gaan	239
22	Over baringspijn	253
23	Het nut van pijn	273
24	Omgaan met pijn en moeilijke situaties	285
25	Soms gaat een baby dood	301
26	Hoe kondigt de bevalling zich aan?	304
27	Bevallingsverhalen	307
28	De meest gestelde vragen aan de verloskundige	314
	Nawoord	328
	Geraadpleegde literatuur	330
	Oproep	334
	Woord van dank	334
	Nuttige adressen	335
	Register	336



# Voorwoord

Dit is een bijzonder boek over een heel normaal gebeuren: de bevalling. Een bevalling is voor iedereen een aangrijpende gebeurtenis, waarbij je als helper het gevoel kunt hebben even bij de schepping zelf aanwezig te zijn. In Nederland verkeren we in de gelukkige omstandigheid dat de bevalling wordt gezien als een vanzelfsprekende en natuurlijke gebeurtenis in het leven van een vrouw. Een gebeuren dat zorgvuldig begeleid moet worden, en waarbij alleen wordt ingegrepen als daar noodzaak toe is. Zo zijn moeder en kind gevrijwaard van onnodige ingrepen, en tegelijkertijd verzekerd van medische technologie wanneer zij die nodig hebben. Deze combinatie van afwachten zolang alles goed gaat en ingrijpen als het noodzakelijk is, maakt een bevalling in Nederland tot een veilige gebeurtenis. Daarbij is de bevalling zo veel mogelijk in handen van de vrouw zelf.

Er is in Nederland een duidelijke trend dat vrouwen steeds vaker voor een bevalling kiezen in een geboortecentrum of het ziekenhuis. Die keuze is heel persoonlijk. Het heeft niet alleen met voorkeur te maken, maar ook met gevoelens van veiligheid: je moet daar bevallen waar je je het veiligst voelt. Vreemd genoeg denken steeds meer mensen dat bevallen in het ziekenhuis veiliger is dan thuis. Dat is een misvatting. De gezonde zwangere met een normale zwangerschap die thuis wil bevallen, kan rekenen op een goed en veilig resultaat. Een goed resultaat is niet per definitie een bevalling thuis, maar een bevalling zonder onnodig medisch ingrijpen. Thuis aan de bevalling beginnen, thuis bevallen voorkomt in grote mate onnodig ingrijpen en overbehandeling en geeft het natuurlijke bevalproces een optimale kans. Meestal zet de bevalling goed door als je helemaal tot rust

komt en als de omgeving vertrouwd en rustig is. Thuis wordt aan deze voorwaarden het beste voldaan. Maar ook de vele geboortecentra en suites in ziekenhuizen zijn prima geoutilleerd voor de poliklinische bevalling. Als je op het einde van de bevalling toch wat extra hulp nodig hebt, wordt daar door de gynaecoloog in het ziekenhuis effectief op ingesprongen. Deze zorg op maat is uniek in de westerse wereld. Er is in toenemende mate belangstelling voor het 'Hollandse model' van verloskundige zorg. In Amerika en Engeland is de *Dutch Way* een natuurlijke bevalling met zo weinig mogelijk onnodige toeters en bellen, en het liefst zonder ruggenprik. In de westerse wereld stijgt het aantal verloskundige ingrepen voortdurend zonder duidelijke noodzaak. Dit geldt ook voor Nederland. Toch mogen wij nog steeds trots zijn op het relatief lage percentage keizersneden en onnodige ingrepen, en het grote aantal thuisbevallingen. Dat komt door de verloskundige zorg in het algemeen, en de goede samenwerking tussen verloskundigen en gynaecologen met uitdrukkelijk respect voor vrouwen en de normale baring. Dit boek bericht respectvol over onze gezamenlijke verloskundige inspanningen. Een bevalling is geen gemakkelijke klus, je moet er hard voor werken. Dit boek helpt bij een realistische voorbereiding en geeft nuttige en nuchtere informatie. Dat komt goed van pas als het eenmaal zover is. En het is tevens van groot belang voor de partners en andere betrokkenen.

*Veilig bevallen* is niet alleen geschikt voor zwangeren en hun partners, maar zeker ook voor verloskundigen, huisartsen, gynaecologen en kinderartsen. Het sluit naadloos aan op het boek *Veilig zwanger* en bezigt dezelfde originele stijl: nuchter, informatief en vol humor. Nergens wordt de lezer iets opgedron-



gen. Als je het uit hebt weet je vanzelf welke keuzes voor jou de juiste zijn om goed te bevallen. Tijdens het lezen van dit boek verdwijnt de angst en krijg je zelfs zin in de bevalling!

Dit handboek hernieuwt onze kennis van de normale bevalling en het is een pleidooi voor de nieuwe geneeskunde: respect voor de natuur en alleen ingrijpen bij strikte noodzaak.

Daarmee levert dit boek van de verloskundige Beatrijs Smulders een belangrijke bijdrage aan de unieke Nederlandse verloskundige zorg.

*Prof. dr. Otto P. Bleker*, emeritus hoogleraar Verloskunde en Gynaecologie, Universiteit van Amsterdam, hoofd afdeling Verloskunde en Gynaecologie, Academisch Medisch Centrum (Amc) te Amsterdam.



# Het magische moment

## Na 280 dagen...

Een zwangerschap duurt ongeveer 40 weken ofwel 280 dagen, berekend vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Dat is een gemiddelde, want in principe heb je vijf weken de tijd om te bevallen: van drie weken vóór de uitgerekende datum tot twee weken erna. De duur van de zwangerschap wordt niet alleen vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie berekend maar tegenwoordig ook altijd bevestigd met een termijnecho. De meest betrouwbare echo is de 10 weken-echo. Door vrienden en familie wordt altijd druk gespeculeerd over het tijdstip van de geboorte. Ook de zwangere vrouw zelf doet daar in de regel naar hartenlust aan mee, want voorgevoelens en dromen zouden haar immers laten weten wanneer het écht begint!

Vele factoren spelen een rol wanneer we spreken over de duur van een zwangerschap en het moment van de geboorte. Zo hangt het onder meer af van het moment van bevruchting: het moment dat de vrijgekomen eicel en de zaadcel elkaar daadwerkelijk ontmoeten. Dit hoeft niet per definitie direct na het vrijen plaats te vinden. Soms liggen de spermatozoa dagen te wachten tot het moment van de ei-

sprong. De toestand van de placenta, de fysieke toestand van de moeder, maar ook de biologische klok van de moeder en die van het kind spelen een belangrijke rol bij de duur van de zwangerschap.

## Het magische moment

Wanneer breekt nu precies het magische moment aan dat de bevalling écht begint? Welke factoren spelen daarbij een rol? Wie bepaalt het tijdstip van de geboorte? Wát bepaalt de start van dat onomkeerbare proces van de bevalling waarbij de baarmoeder ritmisch begint samen te trekken en in principe niet meer ophoudt met 'werken' totdat de baby is geboren? Het zijn allemaal vragen die ook wetenschappers al heel lang bezighouden. Vast staat dat het kind zélf de meest bepalende factor is bij de duur van de zwangerschap. Toch moet de moeder er óók klaar voor zijn. De baby bepaalt de week waarin hij geboren wordt, de moeder bepaalt de dag en het moment waarop de weeën beginnen. Het moment waarop de bevalling begint, heeft ook te maken met de omstandigheden waarin de moeder verkeert. Is er voldoende rust? Is het veilig? Soms kunnen vrouwen uit onrust of angst de bevalling





nog even uitstellen, omdat bijvoorbeeld de aanstaande vader er nog niet is. Het speelt ook in oorlogsgebieden waar gevochten wordt. Het geeft de moeder de kans om voor haar baby naar veiliger oorden te vluchten en pas daar te bevallen. De weeën worden onder invloed van stress en angst dan tijdelijk onderdrukt.

### De baby kondigt zich aan

Onder gezonde omstandigheden neemt de baby zo'n vier tot vijf weken voor de geboorte het voortouw. Hij beschikt als het ware over een eigen computerprogramma dat aangeeft hoelang de zwangerschap moet duren en zet – wanneer de tijd daarvoor rijp is – in het lichaam van zijn moeder een aantal processen in gang. Dat heeft tot resultaat dat in de placenta chemische veranderingen optreden. Allereerst wordt het hormoon progesteron, dat er al die tijd voor heeft gezorgd dat de baarmoeder zich koest hield, afgebroken. Vervolgens neemt de invloed van het hormoon oestrogeen samen met de aanmaak van prostaglandines toe. Het gevolg is dat de baarmoeder gevoeliger wordt voor het bevallingshormoon oxytocine en daardoor geprikkeld wordt om langzaam maar zeker 'aan het werk' te gaan. Je voelt dat de baarmoeder actiever wordt.

#### *Minder progesteron, meer oestrogenen*

Je ervaart dit doordat de baarmoeder vaker samentrekt en dus hard wordt. Dit is het begin van het ontzangeringsproces. Je kunt dit zelf soms merken doordat je minder vocht vasthoudt en je enkels, gezicht en handen ziet slinken. Je moet wat meer plassen en je krijgt weer trek in dingen die je tijdens de zwangerschap niet meer smaakten. Ook hebben vrouwen op het eind van de zwangerschap vaak overvloedige afscheiding die helder van kleur en waterdun is. Ook dát is het effect van meer oestrogenen. Vanaf het moment dat je wat meer heldere slijmerige afscheiding hebt, weet je dat je lichaam bezig

is de bevalling alvast voor te bereiden. Je baarmoedermond en het weefsel van je vagina moeten extra zacht en rekbaar worden om straks de baby goed door te kunnen laten. Vanaf dat moment kan het nog gemakkelijk tien tot veertien dagen duren. Of soms nog wel langer. Je weet het nooit en dat is juist zo spannend.

### Nesteldrang!

Een ander belangrijk hormoon dat actief wordt, is het moederhormoon prolactine. Dit hormoon bereidt de borsten voor op het geven van borstvoeding. Prolactine wakkert je moederinstinct extra aan en geeft je extra energie voor de bevalling en de eerste tijd daarna. Een bijeffect van prolactine is dat sommige vrouwen soms heftige nestdrang krijgen en de neiging hebben om eindeloos kastjes te poetsen en te schrobben. Je wilt je nest veilig en schoon maken. Daarom heet het ook wel nesteldrang. Je bent je gezellig aan het 'nestelen'. Het is de eerste stap die leidt tot een aantal onomkeerbare hormonale processen die elkaar versterken en ten slotte leiden tot het begin van de bevalling.

Bij bepaalde zoogdieren zie je hetzelfde gedrag. Varkens zijn dagen voor de bevalling druk doende om met hun snuit hun stal aan kant te maken om een veilig plekje te maken voor de bevalling. De toename van het moederhormoon prolactine geeft je zin om te gaan zorgen voor je baby en te gaan redderen om alles in orde te maken voor de nieuwkomer. Geef er maar lekker aan toe en zie er vooral de humor van in. Nesteldrang komt goed van pas om alles vlak voor de bevalling klaar en schoon te krijgen. Na de bevalling heb je het druk met de baby en kom je er misschien wel een jaar niet aan toe! Houd wel je grenzen in de gaten, zowel die van je energie als die van je portemonnee! En onthoud dit: een baby heeft eigenlijk vooral liefde, zachte borsten vol melk en warmte nodig, de rest is extra en luxe!



## 14 De rol van de verloskundige

De verloskundige beroepsgroep vormt de basis, het fundament van het Nederlandse verloskundig systeem. 85 procent van alle Nederlandse zwangere vrouwen gaat in eerste instantie naar een verloskundige praktijk in de buurt, in de eigen wijk. De verloskundige begeleidt de zwangerschap en draagt de medische verantwoordelijkheid om de risicoselectie te doen. Ze geeft vrouwen alle voorlichting die nodig is om de bevalling zo veel mogelijk eigenmachtig, zelf te doen. In 1876 kende de rechtskundige Thorbecke in zijn nieuwe Nederlandse wetboek de verloskundige naast de huisarts een onafhankelijke, medische beroepsverantwoordelijkheid toe. Dat wil zeggen dat ze op basis van het wel of niet aanwezig zijn van een risicofactor zelf bepaalt waar en door wie de zorg voor de zwangere vrouw het beste gegeven kan worden. Onderlinge afspraken tussen de verloskundigen en gynaecologen over de indicatiestelling en verwijzing zijn daarbij essentieel om goed te kunnen samenwerken.

Uiteraard zijn de beroepsgroepen het onderling niet altijd met elkaar eens. Dat hoort ook zo. Gynaecologen en verloskundigen denken vanwege de aard van hun beroep vanuit een totaal ander kader en perspectief. De gynaecoloog

werkt vanuit een controlegerichte zekerheidsstrategie, waarbij het risico centraal staat. Dat is logisch, want hij ziet, als het goed is, uitsluitend complicaties en zieke vrouwen. Daartoe is hij ook opgeleid. De verloskundige begeleidt voornamelijk normale zwangerschappen en bevallingen en werkt vanuit het vertrouwen in de fysiologie met een speciale alertheid op een mogelijk risico. Omdat de verloskundige voornamelijk gezonde vrouwen meemaakt, kan en durft ze vrouwen dat vertrouwen ook te geven. Zij is bij uitstek geschikt om te selecteren, omdat een afwijkende zwangerschap meteen opvalt. In een mand met gezonde appels, pak je een appel met een 'rotte' plek er zo uit. Buiten de muren van het ziekenhuis hebben verloskundigen hun eigen financieel onafhankelijke praktijken gevestigd, dicht in de buurt van de zwangere vrouwen. Net als huisartsen vervullen zij daarmee de rol van de eerstelijnsportwachter in de verloskunde. Je verloskundige licht je voor, neemt onnodige angsten weg en stimuleert gezondheid, maar trekt als het nodig is aan de bel.

Verloskunde studeer je op de Hoge School Verloskunde. Na de Hoge School Verloskunde kun je als verloskundige verschillende beroepsrichtingen kiezen. Je kunt als verlos-



kundige een eigen praktijk opzetten, maar je kunt je ook specialiseren als klinisch verloskundige, als echoscopiste of als verloskundig onderzoeker. Ook kun je werkzaam zijn in het verloskundig (wetenschappelijk) onderwijs. In de nabije toekomst wordt de opleiding tot verloskundige academisch.

### **Geduld, vertrouwen en geruststellende woorden**

De belangrijkste rol van de verloskundige is om de vrouw tijdens haar bevalling bij te staan, terwijl zij haar stimuleert om zo veel mogelijk op eigen kracht haar baby ter wereld te brengen. Dit betekent dat ze alles in het werk zal stellen om de bevalling zo normaal mogelijk te laten verlopen. Geduld en vertrouwen zijn daarbij onontbeerlijk. Ze zal steeds weer proberen om condities te scheppen waarin de weeën zo krachtig mogelijk hun werk kunnen doen. Ook probeert ze complicaties te voorkomen of tijdig te signaleren. In dit laatste geval overlegt ze met de verloskundige van het ziekenhuis of de gynaecoloog. Afhankelijk van de situatie, maakt je eigen verloskundig of de bevalling af of ze doet dit in samenwerking met de gynaecoloog.

Een verloskundige moet de tijd nemen en het geduld hebben om – als het even kan – af te wachten. Dat is een zeer belangrijk aspect van haar vak. Een bevalling heeft tijd nodig en soms veel meer tijd dan vooraf werd verwacht. Iedere verloskundige weet dat onnodige medische ingrepen veroorzaakt kunnen worden door haast en tijdgebrek en het niet kunnen opbrengen om rustig te wachten op de dingen die gebeuren.

### **In de huid van de vrouw**

Het is voor de verloskundige zaak om elke keer weer opnieuw in de huid van die barende vrouw te kruipen om te voelen wie die vrouw werkelijk is en waar zij specifiek behoefte aan heeft. En wie is haar man? Wat

voor soort relatie hebben ze? Wat zijn haar psychologische blokkades en remmingen? Hoe is de relatie met haar moeder? Waar is ze bang voor? Heeft ze vroeger negatieve seksuele ervaringen opgedaan? Heeft ze een lage pijndrempel? Is ze buitensporig bang voor de bevalling? Is ze extravert of juist introvert? Zelfstandig of afhankelijk? Kun je haar beter zo veel mogelijk met rust laten of moet je juist bij haar blijven? Heeft ze veiligheid en nabijheid nodig of juist veiligheid op afstand? Wil ze afzondering en rust om zich te concentreren of heeft ze juist behoefte aan lichamelijk contact? Wil ze liever in het ziekenhuis bevallen of thuis? Al deze vragen kan zij beter beantwoorden wanneer ze eerst bij de mensen thuis is geweest en er een tijdje heeft gezeten om alles rustig in zich op te nemen.

De verloskundige is voor de barende vrouw en haar directe omgeving een rots in de branding. Vooral bij een eerste bevalling is het geruststellend om te kunnen rekenen op iemand die het hele proces al vaak heeft meegemaakt en precies weet wat normaal is en wat niet, vooral als je het zelf even niet meer weet. Ook voor de partner en andere aanwezige familieleden of vrienden zijn enige geruststellende woorden van de verloskundige meestal erg welkom.

Als tijdens een bevalling alles normaal verloopt, zal de verloskundige zo veel mogelijk op de achtergrond aanwezig zijn. Ze zal met zo weinig mogelijk aanwijzingen de zwangere vrouw in staat stellen om zelf te bevallen. Hoogstens zal ze het proces een beetje bijsturen door bijvoorbeeld aan te moedigen op het juiste moment, door een massage, door voor te stellen om van houding te veranderen of een warme douche te nemen. Aan de ene kant is de rol van een verloskundige heel belangrijk, aan de andere kant is het de kunst van het vak om zo onzichtbaar mogelijk aanwezig te zijn.



## 17 Kinderen bij de bevalling

### Kinderen vinden een bevalling heel gewoon

‘Wat vinden jullie van kinderen bij de bevalling? Is het goed voor ze of kunnen ze er juist iets aan overhouden?’ Deze vragen worden vaak aan verloskundigen gesteld. Zij begeleiden immers met grote regelmaat bevallingen waarbij kinderen aanwezig zijn. Aangezien een bevalling iets is wat bij het leven hoort, hoef je kinderen daar niet perse bij vandaan te houden. Kinderen nemen moeiteloos aan dat een bevalling heel gewoon is wanneer je het althans als zodanig brengt. Wanneer volwassenen echter hun eigen angst voor een bevalling projecteren op hun kinderen, dan nemen ze deze angst gemakkelijk over.

Kinderen geven over het algemeen heel goed aan waar hun grenzen liggen. Wanneer het hun te veel wordt, gaan ze in hun kamer spelen of iets anders doen. Het is belangrijk om ze hun gang te laten gaan en niet teleurgesteld te zijn als de oudste op het moment suprême liever met zijn auto’s speelt. Als je niet te veel nadruk legt op het gebeuren, voegt het zich meestal allemaal vanzelf. Kinderen vinden bloed en pijn pas eng als volwassenen er een beetje zenuwachtig of besmuikt over doen.

Ze merken onmiddellijk welke lading er door hun ouders wordt ingelegd. Zolang je nuchter uitlegt wat er aan de hand is, dat de pijn en dat bloed erbij horen, kunnen kinderen zonder problemen bij de geboorte van hun broertje of zusje aanwezig zijn. Kleuters vinden bevallingen vaak meer vanzelfsprekend dan schoolgaande kinderen. Oudere kinderen zijn zich immers meer bewust van deze ingrijpende en intense gebeurtenis en kunnen daar dan ook heel verschillend op reageren.



**Gouden tip** Vertel al tijdens de zwangerschap aan je kinderen over de bevalling en wat er dan precies gaat gebeuren. Vertel ze dat bevallen pijn doet en dat dat zo hoort omdat het kindje er zonder die gezonde pijn niet uit kan. Speel de bevalling een paar keer voor met wat gepers, wat geschreeuw en geluiden erbij. Het is ook leuk om samen een paar kinderboekjes over de bevalling te lezen. Soms gaan kinderen ter voorbereiding zelf bevallinkje spelen.

Het kan voorkomen dat je je als moeder geremd voelt als er kinderen om je heen drenstelen. Dat je je inhoudt, je niet durft te laten



gaan of je te veel voelt afgeleid. In dat geval is het goed de mogelijkheid achter de hand te hebben om het kind of de kinderen op te laten halen door de buren of door een familielid dat in de buurt woont. In veel gevallen regelt de natuur het echter vanzelf. De weeën zetten vaak pas door als de kinderen in bed liggen. En dan slapen ze meestal door totdat ze hun pasgeboren broertje of zusje horen huilen. Alsof ze het aanvoelen.

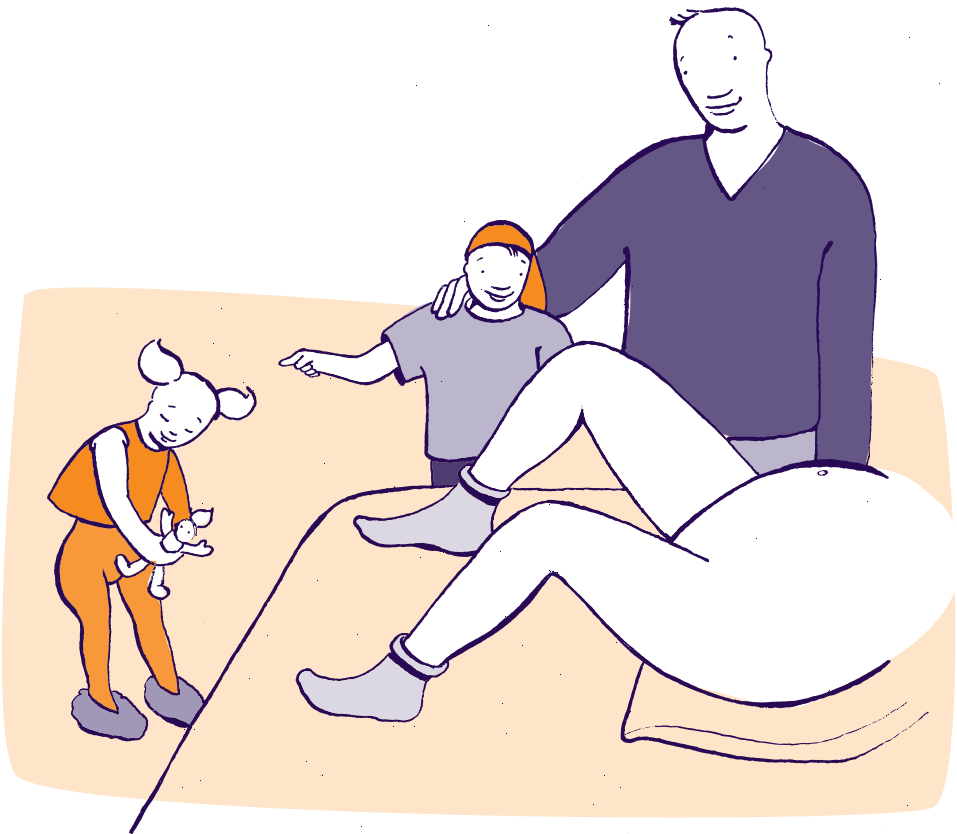
**Gouden tip**

Als je graag wilt dat je andere kind (of kinderen) bij de bevalling aanwezig is (zijn), vraag dan een bekend persoon om ook te komen. Hij of zij kan dan de noodzakelijke, speciale aandacht geven aan je oudste kind(eren). Deze rol kan eventueel ook vervuld worden door de kraamverzorgster.



**Mariël:**

*'De kinderen van Marijke waren met z'n vieren door het huis aan het rennen terwijl hun moeder in het souterrain weeën aan het opvangen was. De oudste was zes, de tweede vier en de tweeling drie jaar oud. En nu kondigde nummer vijf zich aan. Tijdens de ontsluiting lieten ze Marijke met rust, zodat de weeën niet werden verstoord. Maar toen zij eenmaal persdrang kreeg, kwamen ze alle vier de trap af. Marijke zat op de kruk, met haar man erachter. Ik zat ernaast en als ik opzij keek, zag ik vier aandachtige, kleine koppies op een rijtje. Afen toe gaf Marijke een schreeuw. Ze had het zwaar, het was deze keer een flinke baby. Het zag ernaar uit dat dit kind in zijn eentje ongeveer evenveel woog als de tweeling destijds samen. Daardoor was het persen een stuk pijnlijker dan de voorgaande keren. Stukje bij beetje kwam het hoofdje in beeld, tot ze heel rustig de wereld in gleed: Carolien. Ruim negen pond woog ze. Ze leek zich meteen thuis te voelen bij al*





## Oproep

Als je dit boek gelezen hebt en wilt reageren: graag! Alle vrouwen – maar ook mannen – die aanvullingen, opmerkingen of suggesties hebben voor dit boek, nodig ik hierbij uit om te reageren. Ook als je jouw bijzondere bevalingsverhaal kwijt wilt, kun je me mailen of schrijven. Doe dit ook als je nog een gouden tip weet die jou speciaal geholpen heeft. Zo kun je anderen met jouw ervaringen van dienst zijn. Ook suggesties van cursusleidsters, verloskundigen, kraamverzorgenden en gynaecologen zijn van harte welkom. In de volgende drukken kunnen we deze reacties eventueel verwerken. Stuur de reactie naar:

Beatrijs Smulders  
 Geboortecentrum Amsterdam  
 De Genestetstraat 2  
 1054 AX Amsterdam  
 mail@beatrijssmulders.nl

## Woord van dank

Dit boek is de weerslag van het gedachtegoed dat ik samen met mijn collega's heb ontwikkeld. Mijn dank gaat dan ook uit naar de verloskundigen die in de loop der jaren verbonden zijn geweest aan het Geboortecentrum Amsterdam en naar iedereen die daar werkt: de verloskundigen, de kraamverzorgenden, de cursusleidsters, de consultatiebureau-medewerkers en de mensen van het secretariaat en de geboortewinkel. Met jullie prachtige werk brengen jullie dagelijks in de praktijk wat in dit boek beschreven staat.

In het bijzonder ben ik dank verschuldigd aan collega en coauteur Mariël Croon, die aan de wieg van dit boek heeft gestaan. Mijn collega-verloskundigen Mary-Elliz Sheridan en Petra Blokker hebben met hun liefdevolle aandacht en deskundige bijdrage een zeer speciaal stempel op de herziene uitgaves gezet. Mijn dank is groot! Daarnaast dank ik Marianne Prins, Astrid Merkx, Aya Crébas, Basia Klinecicz, Joke Klinkert, Astrid Limburg †, Bea van der Put, Agaath Schoon, Hans en Liesbeth van der Schoot, professor P.J. Treffers en Margreet van Zwol en Kiki Heesels voor hun waardevolle bijdragen, aanvullingen en suggesties. Dank ook aan professor Otto Bleker en professor Peter Nathanielsz voor hun bijdrage, en dank aan Lisette Thooft. Speciale dank gaat uit naar mijn man, Roel van Dalen, die met zijn niet-aflatende toewijding en redactionele ondersteuning een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan het tot stand komen van dit handboek. Tot slot bedank ik alle vrouwen die mij tijdens mijn werk als verloskundige in staat hebben gesteld om ervaringen op te doen en inzichten te verwerven. Zij vormen het hart van dit boek.



### Adressen kraamhotels en geboortehuizen

Het geboortehuis/hotel Amsterdam is een gewoon Amsterdams huis, dat is omgetoverd in een oase van rust waar je kunt bevallen in een luxe suite. Een riant groot bad, continue aandacht en zorg en een riant tweepersoonsbed. Je neemt je eigen verloskundige mee en je kunt er onder water bevallen. Ook zijn er extra mogelijkheden voor pijnstilling zoals lachgas. Ook van buiten Amsterdam kun je in het Geboortehuis Amsterdam bevallen. Je laat je inschrijven bij de verloskundige praktijken van het geboortecentrum en zij zullen in het geboortehuis de bevalling begeleiden.

Voor adressen van kraamzorghotels en geboortehuizen [www.kraamzorg-hotel.nl](http://www.kraamzorg-hotel.nl)

Fijne app voor tijdens de bevalling: Doula bevallingscoach, gemaakt door Marij van het geboortecentrum Amsterdam.

**Verhuur bevalbaden:** [www.oerbron.nl](http://www.oerbron.nl)

Meer informatie over onderwater bevallen en zwangerschaps cursussen onder water (Watsu) bij:

**Geboorte-informatiecentrum 'De Oerbron'**  
Zuiderpad 7  
1461 BN Zuidoostbeemster  
Telefoon: (0299) 421780

**Vlaamse organisatie van vroedvrouwen (VLOV)**  
St. Jacobsmarkt 84  
2000 Antwerpen  
Telefoon: (0032)(0)3 218 89 67  
[www.vlov.be](http://www.vlov.be)

De VLOV is een netwerk van zelfstandige vroedvrouwen, die thuisbevallingen begeleiden door heel Vlaanderen.

**Geboortecentrum De Bolle Buik**  
Casablancalaan 4  
3000 Leuven  
Telefoon: (0032)(0)16 203 306 240

**De Koninklijke Nederlandse Organisatie voor Verloskundigen (KNOV)**  
Mercatorlaan 1200  
3528 BL Utrecht.  
Tel: 030-2823100  
[www.knov.nl](http://www.knov.nl)

Info voor zwangeren: [de.verloskundige.nl](http://de.verloskundige.nl)

# VEILIG BEVALLEN

HET COMPLETE HANDBOEK VOOR DE BEVALLING

*Veilig bevallen* is hét handboek over de bevalling en bevat alle informatie die aanstaande ouders nodig hebben. Het is immers belangrijk om goed voorbereid te zijn. Om je angst weg te nemen en je zelfvertrouwen te versterken. Want jij bent de expert van jouw lichaam; niemand kan je lichaam beter bespelen en besturen dan jij. Het is van belang je te realiseren dat we nog nooit in onze geschiedenis in álle opzichten zó gezond zijn geweest als nu. Nooit eerder in de geschiedenis is het in Nederland zó veilig geweest om een kind te baren. De veiligste bevalling is de bevalling die zo normaal mogelijk verloopt en waarbij ingrepen tot een minimum beperkt kunnen worden. In dit boek geeft Beatrijs Smulders je in duidelijke taal alle informatie die je nodig hebt voor een veilige bevalling, in het ziekenhuis én thuis. Ze belicht alle dingen die bij de bevalling en de beleving daarvan komen kijken: van baringspijn en bevallingshormonen tot pijnbestrijding en de bonus die je na de bevalling wacht. Met haar verfrissende inzichten, gouden tips, de verhalen van verloskundigen én van vele barende vrouwen zelf geeft zij een uniek inzicht in de wereld van de bevalling.



foto: Beel van Oelen

**De bekende verloskundige Beatrijs Smulders** is succesauteur en begeleidt al bijna veertig jaar bevallingen. Zij schreef toonaangevende boeken over zwangerschap en bevallen en speelt met haar ideeën over kinderwens, moederschap en carrière een prominente rol in emancipatievraagstukken. Haar ideeën en visies vinden daarom in brede kring navolging. Van Beatrijs Smulders zijn meer dan 250.000 boeken verkocht.

*'Veilig bevallen* is als een Bijbel, die me vertrouwen gaf om te bevallen, vijf bevallingen lang, Beatrijs, een rots in de branding.'

*Roos Cialona, vrouw van Robert ten Brink, samen kregen zij vijf dochters*

*'Veilig bevallen* verslind je vanwege de goede verhalen, maar vooral om vertrouwen te krijgen in je bevalling. Als je het uit hebt krijg je er zelfs een beetje zin in. Kom maar op, ik ga het doen, ik kan het!'

*Dieuwertje Blok, presentatrice, moeder van een zoon en een dochter*

  
KOSMOS

ISBN 978-90 215 5356 6



9 789021 553566

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen