

Het Kinderwens Invulboek

Fase 4: De bevalling voorbereiden



Mandy Verleijdonk

Ben jij (hopelijk binnenkort) zwanger? Dit invulboek is voor jou als je bewust de bevalling wil voorbereiden, op jouw manier.

Dit invulboek is van: _____

Startdatum van invullen: _____

© 2025

Het Kinderwens Invulboek is met zorg samengesteld. Je mag het gratis gebruiken, voor je eigen persoonlijke proces. Ik vraag je vriendelijk om het niet te kopiëren, verspreiden of verkopen. Je kan mensen wel altijd verwijzen naar KinderwensReflectie.nl. Dankjewel voor je respect.

Tekst: Mandy Verleijdsdonk – KinderwensReflectie.nl

Illustratie: Susan Degen-Verleijdsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek.....	4
Doelen van Het Kinderwens Invulboek.....	5
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken.....	6
De werkbladen.....	8
Een beeld krijgen bij een bevalling.....	9
Thuis of buitenshuis bevallen.....	10
Ziekenhuistas inpakken.....	12
Actiepunten voor als je gaat bevallen.....	14
Persen en weeën.....	16
Omgaan met pijn tijdens de bevalling.....	17
Het gouden uur.....	18
Een bevallingsplan maken.....	19
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	21
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	23
Stilstaan bij hoe het met je gaat.....	25
Omgaan met angst voor de bevalling.....	27
Wat als.. een keizersnee nodig is.....	29
Wat als.. de baby in stuitligging ligt.....	30
Wat als.. er sprake is van vroeggeboorte.....	31
Wat als.. je overtijd bent.....	32
Wat als	33
Wat als	35
Terugblik.....	37
Algemeen.....	39
Bronnen bij je invulboek.....	40
Overige notities.....	42
Doelen checken.....	45
Feedback is welkom.....	47
KinderwensReflectie.nl.....	49

Over Het Kinderwens Invulboek



Doelen van Het Kinderwens Invulboek

Wat kun je met Het Kinderwens Invulboek bereiken?

Doelen

1. Bewust aan de slag gaan met je kinderwens in vervulling brengen. Daardoor doe je de dingen op jouw eigen manier en blijf je dicht bij jezelf. Ook kan het helpen bij jezelf verwoorden.
2. Het invulboek biedt houvast en overzicht omdat je anders mogelijk door de bomen het bos niet meer ziet in deze fase. Door te selecteren waar je iets mee wil, kan je ook beter loslaten waar je niets mee hoeft of wat je niet aanspreekt. Zo bereid je je beter voor op je eigen pad.
3. Het invulboek kan helpen om je een beeld te vormen van de mogelijke toekomst en wat er allemaal komt kijken bij een kinderwens in vervulling brengen.
4. Met het invulboek kan je uiting geven aan je gedachten en gevoelens vandaag de dag. Daarmee is het een vorm van zelfexpressie.
5. Het invulboek is handig om het gesprek aan te gaan met anderen, zoals je partner of hulpverlener.
6. Het invulboek kan helpen bij taboe en stigma doorbreken. Over alles mag worden nagedacht en gesproken, door en voor iedereen. Een open houding brengt je verder op weg, terwijl je dichter bij jezelf blijft.
7. Het invulboek helpt te relativeren door de dingen van verschillende kanten te bekijken. Als de lastige dingen er mogen zijn, kan je kijken hoe je er mee om kunt gaan en of je hulp nodig hebt. Dan kan je moeilijkheden ook beter parkeren en meer aandacht geven aan de fijne dingen.
8. Zo'n mooi en bijzondere fase verdient een plekje op papier en geeft later een mooie herinnering. Extra handig bij zwangerschapsdementie. ;)

Het invulboek vertelt *niet* wat je moet, wanneer en hoe. Het is juist de bedoeling dat je het op jouw authentieke manier doet en dichter bij jezelf komt en blijft in deze fase. Dat is niet gemakkelijk, maar wel de realiteit..

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Op basis van de titels van de werkbladen kan je kijken waarmee je aan de slag wil gaan.

- Je vult in waar je zelf behoefte aan hebt en laat leeg waar je (nog) geen behoefte aan hebt. Het doel is niet om het invulboek volledig in te vullen.
- Hoeveel of hoe weinig je schrijft, bepaal je zelf. Als je geen zin hebt om te schrijven, kan je de vragen ook bespreken met iemand.
- Je vult het boek zelfstandig in, of met je partner/ steunfiguur, een hulpverlener of wie jij zelf nog wenst. Dat kan fijn zijn als je er ook graag samen over praat. Verder kan dat helpen als je het lastig vindt om het invulboek zelfstandig in te vullen.

Doe vooral wat werkt voor jou!

Bronnen gebruiken

Je kunt informatie tegenkomen die je toe wil passen in je eigen proces. Denk aan informatie uit een boek, tijdschrift, video of podcast, van een website, maar ook wat je hoort van zorgverleners of mensen uit je netwerk.

- Je kunt dan de bladzijde opzoeken in het invulboek met hetzelfde thema om te noteren wat je graag wil onthouden. Of je schrijft het bij de notities.
- Je kunt gebruikte bronnen invullen op het lijstje achter in dit invulboek. Dan weet je waar je informatie vandaan kwam.
- Wees je bewust van de soort bron waar je informatie vandaan haalt. Gaat het om resultaten van wetenschappelijk onderzoek, advies van een zorgverlener, een ervaring van een enkele persoon, een website van de overheid of wat dan ook. Dat kan je helpen bij hoe je de informatie het beste kan toepassen in jouw eigen leven.

Wat-als-situaties invullen

Het leven gaat vaak niet zoals we willen en er komen allerlei lastige situaties op ons pad. In het boek staan enkele situaties waar je eens over na kunt denken. Zo geef je je zorgen de ruimte op papier in plaats van er alleen maar over te piekeren. Ook kan je bedenken wat je kan helpen. De lege wat-als-werkbladen kun je gebruiken voor wat voor jou persoonlijk nog meer uitdagend is.

Tips bij het invullen

- Er is geen goed of fout, dus leg jezelf geen druk op. Het invulboek is puur en alleen voor jouzelf. Je kan het eventueel met potlood invullen als je nog wilt gummen. Je kan ook een extra schriftje ernaast gebruiken.
- Van bepaalde pagina's is het handig om een foto te maken, zodat je die informatie altijd bij je hebt. Denk aan het lijstje met wat je moet kopen of contactinformatie.
- Maak een plekje op je telefoon waar je altijd vlug een idee kan noteren als je je invulboek niet bij de hand hebt.
- Wees creatief als je dat leuk vindt. Gebruik kleur, plak stickers en teken erbij. Google maar eens naar leuke babydoodles om na te tekenen.
- Bewaar het invulboek op een mooi plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



Een beeld krijgen bij een bevalling

Als het goed is wordt je tijdens de bevalling goed gesteund en begeleid door ervaren zorgverleners. Als het eenmaal zo ver is, hoef je dus echt niet overal zelf aan te denken. Toch kan het fijn zijn om er vooraf een beetje een beeld bij te vormen. Dat geeft wat houvast, en kan als het zover is, helpen bij meer regie behouden.

Wat zijn de fases of stappen van een bevalling?

Wat kunnen de verloskundige of medisch personeel zoal doen qua handelingen?

Wat zijn tips voor tijdens de bevalling?

Thuis of buitenshuis bevallen

Is het jouw voorkeur om thuis te bevallen of overweeg je het? Dan is het belangrijk om eens stil te staan bij wat daarbij komt kijken. Niet thuis bevallen kan ook een bewuste keus zijn of mogelijk is er sprake bij jou van een medische indicatie waardoor thuis bevallen niet mogelijk is.

Wat zijn de voordelen van thuis bevallen?

Wat zijn de nadelen van thuis bevallen?

Is thuis bevallen voor jou een optie?

Ja

Nee

Weet ik nog niet

Hoe bereid je je voor op een thuisbevalling?

Waar wil jij bevallen? *

Ziekenhuis, namelijk _____

Kraamhotel/ geboortecentrum, namelijk _____

Wat zijn de voordelen van buitenshuis bevallen?

Wat zijn de nadelen van buitenshuis bevallen?

Is buitenshuis bevallen voor jou een optie?

Ja

Nee

Weet ik nog niet

Hoe bereid je je voor op een bevalling buitenshuis?

* Als je thuis wil bevallen is het ook slim om je voor te bereiden op een bevalling buitenshuis voor als je onverhoopt toch niet thuis kan bevallen.

Ziekenhuistas inpakken

Zorg dat jij op tijd een ziekenhuistas hebt ingepakt met spulletjes die je nodig hebt voor als je in het ziekenhuis gaat bevallen. Ook als je in eerste instantie thuis wil bevallen, is het belangrijk om een ziekentas te vullen voor het geval je bevalling alsnog medisch wordt.

	Wat wil je meenemen voor jezelf?	Vink af wanneer ingepakt
Kleding		
Toiletpullen		
Overige spullen		

	Wat wil je meenemen voor de baby?	Vink af wanneer ingepakt
Kleding		
Spullen		
Onderweg		

	Wat wil je meenemen voor jouw partner / steunfiguur?	Vink af wanneer ingepakt
Spullen		
Onderweg		

Actiepunten voor als je gaat bevallen

Er is ontsluiting en je hebt weeën. Misschien zijn voelbaar je vliezen gebroken, misschien niet. Wat moet je dan verder doen?

Wanneer moet je contact opnemen met de verloskundige?

Met wie wil je nog meer contact opnemen?

Wat kan je doen qua zelfzorg?

Wat is belangrijk dat anderen doen?

Noteer hier eventuele reminders voor jezelf. Bijvoorbeeld om de rust te bewaren.

Persen en weeën

Als je volledige ontsluiting hebt en persdrang voelt, is de persfase begonnen.

Wat is ontsluiting, wat is persdrang en wat zijn weeën?

Welke pershoudingen zijn er?

Wat kan je helpen tijdens de persfase?

Hoe kunnen anderen je helpen tijdens deze fase?

Tip

➤ Maak je je nog ergens zorgen over? Bijvoorbeeld voor de pijn of dat je moet poepen tijdens het persen. Bespreek dat dan met iemand.

Omgaan met pijn tijdens de bevalling

Hoe je de bevalling gaat ervaren, weet je natuurlijk niet vooraf. Het kan wel fijn zijn om te bedenken wat je kan helpen bij eventuele pijn; klein of groot.

Wat kan je doen als je pijn hebt, los van pijnstillende middelen?

Welke pijnstilling	Voordelen	Nadelen

Welke pijnstilling is een optie voor jou?

1 ^e voorkeur	
2 ^e voorkeur	
3 ^e voorkeur	

Actiepunten

- Vul je voorkeuren in op je bevallingsplan

Het gouden uur

Het gouden uur is het eerste uur met je kindje, dus als het net geboren is. Een erg speciaal moment dus.

Wat gebeurt er normaliter in dit uur?

Wat is belangrijk voor jou in dit uur?

Actiepunten

- Vul je voorkeuren in op je bevallingsplan

Een bevallingsplan maken

In een bevallingsplan maak je je wensen en voorkeuren kenbaar voor anderen.

Eerste voorkeur

Waar wil je bevallen: thuis / ziekenhuis / elders

Hoe wil je bevallen: in bed / in bad / anders

Wie wil je er graag bij hebben?

Welke pijnstilling wil jij wanneer nodig?

Wie knipt de navelstreng door?

Wat is belangrijk dat anderen over je weten?

Wat is belangrijk dat anderen doen?

Wat zijn de afspraken over fotograferen/ filmen?

Actiepunten

- Bevallingsplan bespreken met je partner/ steunfiguur en een exemplaar geven
- Bevallingsplan bespreken met het zorgteam en een exemplaar geven

Reminder

- Je bevallingsplan brengt je wensen in kaart, maar je hebt straks lang niet alles in de hand. De realiteit hangt nu eenmaal van veel factoren af. Wees je er daarom van bewust dat je bevallingsplan een houvast is om richting te geven, maar dat het anders kan verlopen.

Stilstaan bij hoe het met je gaat

Het kan fijn zijn om regelmatig bewust stil te staan bij hoe het met je gaat. Je kan dat doen met behulp van onderstaande vragen.

Datum: _____

Hoe voel je je vandaag?

Welke gedachten of inzichten heb je vandaag?

Waarvoor ben je dankbaar?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Welke reminders voor jezelf wil je meenemen voor de komende tijd?

Omgaan met angst voor de bevalling

Angst voelen of bang zijn is een normale menselijke emotie. Die emotie heeft een functie, maar kan ook belemmeren als deze groot wordt, lang aanhoudt of niet meer in verhouding staat tot de realiteit. Als jij last hebt van angst rondom de bevalling, is het goed om daarmee te leren omgaan zodat je niet geleefd wordt door die angst.

Waar ben je bang voor?

Hoe uit die angst zich? Wat zijn de kenmerken?

Hoe belemmert die angst je?

Wat kan je zelf doen?

Wat kan je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor je doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat als.. een keizersnee nodig is

Het kan zijn dat je niet via de natuurlijke manier gaat bevallen, maar via een keizersnee. Dat kan gepland zijn of op het laatst toch onverwacht nodig zijn. Het kan fijn zijn om eens over deze mogelijkheid na te denken en daar een idee bij te krijgen.

Wanneer kan een keizersnee nodig zijn?

Hoe kijk jij tegen een keizersnee aan?

Hoe herstel je van een keizersnee?

Wat zijn mogelijke gevolgen van een keizersnee voor een kindje?

Wat als.. de baby in stuitligging ligt

Als een baby niet met het hoofdje, maar met de billen naar beneden ligt, heet dat een stuitligging.

Wat zijn mogelijke complicaties van een stuitligging?

Wat zijn de mogelijkheden om de baby te draaien?

- _____
- _____
- _____

Als de baby draaien niet lukt

Wat zijn de voordelen van een stuitbevalling vergeleken met een keizersnede?

Wat zijn de voordelen van een keizersnede vergeleken met een stuitbevalling?

Wat als.. er sprake is van vroeggeboorte

Een vroeggeboorte of premature geboorte is een geboorte van een baby bij een zwangerschapsduur van minder dan 37 weken. De zwangerschap duurt dus niet de volle 40 weken.

Wat kunnen oorzaken zijn van vroeggeboorte?

Wat gebeurt er dan verder?

Wat zijn mogelijke gevolgen voor het kindje?

Wat als.. je overtijd bent

Bij sommige vrouwen is de geplande datum van de geboorte van je kindje al voorbij, maar ben je nog niet bevallen. Na een zwangerschap van 42 weken ben je overtijd. Dat kan lastig zijn voor je.

Hoe ervaar je het om nog steeds zwanger te zijn?

Wat wil je wel en niet qua medisch ingrijpen?

Wat zijn mogelijke gevolgen van overtijd zijn?

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Wat als ..

Vul hier zelf jouw persoonlijke probleem of lastige situatie in waar je bij stil wil staan. Dat kan je bij voorbaat doen omdat er een kans op bestaat of omdat er al iets lastigs speelt.

Wat is er aan de hand of wat zou er kunnen gebeuren?

Wat kun je zelf doen?

Wat kun je beter niet doen?

Wat kunnen anderen voor jou doen?

Wat kunnen anderen beter niet doen?

Wat wil je eventueel qua professionele hulp en ondersteuning?

Terugblik

Hopelijk ben je inmiddels bevallen. Hoe kijk je terug op de bevalling?

Wat viel mee?

Wat viel tegen?

Wat heb je geleerd?

Waarvoor ben je dankbaar?

Waarop ben je trots?

Wat vond je mooi, leuk of bijzonder?

Algemeen



Doelen checken

Waarmee heeft Het Kinderwens Invulboek jou verder op weg geholpen? Door stil te staan bij je doelen, kan je je vooruitgang zien. Daarnaast verheldert het wellicht met welke doelen je nog verder aan de slag wil gaan.

	Doel	Notitie
1	Bewust aan de slag gaan en de dingen op jouw manier doen.	
2	Meer houvast en overzicht in wat je moet doen en beter loslaten waar je niets mee hoeft.	
3	Vooraf een beeld vormen van de komende periode (voorstellingsvermogen).	
4	Uiting geven aan je gedachten en gevoelens (zelfexpressie).	

5	Een tool om het gesprek aan te gaan met anderen.	
6	Taboe en stigma doorbreken: over alles mogen nadenken en praten (open houding).	
7	Beter relativeren door de dingen van verschillende kanten te bekijken.	
8	Een mooie herinnering maken op papier van deze periode.	

Feedback is welkom

Ik ben heel benieuwd naar jouw ervaring met Het kinderwens invulboek. Daarmee kan ik het invulboek nog beter maken. Dus als je iets wil delen, dan heel graag. Je kan (een deel van) de vragen beantwoorden. door de volgende QR-code te scannen:



Wat heb je aan het invulboek gehad? Zie eventueel de doelen aan het begin van het invulboek.

Wat vond je fijn tijdens het invullen?

Waar liep je tegenaan bij het invullen?

Mis je nog iets? Zo ja wat?

Heb je nog andere opmerkingen?

Bij voorbaat vriendelijk bedankt voor je feedback!

KinderwensReflectie.nl

Dankjewel dat je Het Kinderwens Invulboek hebt gebruikt. Ik hoop dat je er wat aan gehad hebt. Ik wens jou veel geluk toe in jouw leven, hoe je leven er ook uit ziet.

Dit zijn alle kindewens invulboeken:

- Fase 1: Je kindewens onderzoeken
- Fase 2: De weg naar zwangerschap
- Fase 3: Zwanger zijn
- Fase 4: De bevalling voorbereiden
- Fase 5: De kraamtijd
- Fase 6: De babytijd
- Je tweede kindewens onderzoeken
- Verder zonder eigen kinderen

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op [KinderwensReflectie.nl](https://www.kinderwensreflectie.nl). Een kleine donatie is wel welkom. Op mijn website vind je ook mijn blogs en social media accounts. Ook kun je er gastblogs lezen met diverse ervaringen. Jouw verhaal is ook meer dan welkom. Neem daar gerust contact met mij over op via mijn website.

Veel liefs,

Mandy Verleijdsdonk

Psycholoog met ervaringsdeskundigheid

