Het Kinderwens Invulboek

Fase 4: De bevalling voorbereiden



Mandy Verleijsdonk

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 Verleijsdonk – KinderwensReflectie.nl
Illustratie: Susan Degen-Verleijsdonk - LiefdesNestje

Inhoudsopgave

Over Het Kinderwens Invulboek....4
Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?....5
Hoe je dit invulboek kunt gebruiken....6
De werkbladen....8
Mindmap maken....9
Een beeld krijgen bij een bevalling....10
Thuis of buitenshuis bevallen....11
Ziekenhuistas inpakken....13
Actiepunten voor als je gaat bevallen....15
Persen en weeën....17
Omgaan met pijn tijdens de bevalling....18
Het gouden uur....19
Een bevallingsplan maken....20
Stilstaan bij hoe het met je gaat....22
Stilstaan bij hoe het met je gaat....24
Stilstaan bij hoe het met je gaat....26
Omgaan met angst voor de bevalling....28
Wat als.. een keizersnee nodig is....30
Wat als.. de baby in stuitligging ligt....31
Wat als.. er sprake is van vroeggeboorte....32
Wat als.. je overtijd bent....33
Wat als 34
Wat als 36
Terugblik....38
Algemeen....40
Bronnen bij je invulboek....41
Overige notities....43
Feedback is welkom....45
KinderwensReflectie.nl....47

Over Het Kinderwens Invulboek



Wat kan Het Kinderwens Invulboek je opleveren?

Een kinderwens onderzoeken of nadenken over de toekomst met of zonder kinderen kan best ingewikkeld zijn. Misschien weet je niet goed wat je wilt of voelt. Misschien twijfel je, pieker je veel, vind je het lastig om informatie te ordenen of laat je je beïnvloeden door de verwachtingen van anderen. Of misschien wil je gewoon bewust stilstaan bij een belangrijke beslissing.

Het Kinderwens Invulboek is een hulpmiddel om dichter bij jezelf te komen en beter voorbereid je eigen weg te gaan. Het invullen is geen doel op zich. Het invulboek schrijft niet voor wat je moet kiezen of hoe jouw weg eruit moet zien. Jij bepaalt wat bij jou past, welke vragen je wilt onderzoeken en wat je nodig hebt.

Richting geven aan je eigen weg

Door actief met je kinderwens aan de slag te gaan, krijg je meer zicht op jezelf, je wensen, gevoelens, mogelijkheden, behoeften en grenzen. Je kunt informatie en gedachten ordenen, nieuwe perspectieven ontdekken en woorden geven aan wat er in je leeft. Ook kan het je helpen om gesprekken aan te gaan, steun te vinden en nieuwe mogelijkheden te zien.

Zo krijg je meer houvast om stap voor stap richting te geven aan jouw eigen weg. Daarbij is er aandacht voor wat voor jou belangrijk is, voor je fysieke en mentale gezondheid, voor je kwetsbaarheid én je kracht. En wanneer je een toekomst met een kind overweegt, is er ook aandacht voor de behoeften en noden van een toekomstig kind.

Hoe je dit invulboek kunt gebruiken

Het invulboek nodigt je uit om te denken, voelen, schrijven, onderzoeken, verbeelden en bespreken. Je staat stil bij wat er in je omgaat, verkent mogelijkheden en verzamelt informatie.

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 eigen plekje. Niet iedereen hoeft dit persoonlijke en kwetsbare invulboek te zien.

De werkbladen



Mindmap maken

Waaraan denk jij bij de bevalling?

Maak hieronder een mindmap. Noteer alle woorden die in je opkomen. Er is geen goed of fout.



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 huis 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 bevalen niet mogelijk is.

Wat zijn de voordelen van thuis bevallen?

Wat zijn de nadelen van thuis bevallen?

Is thuis bevallen voor jou een optie?

O Ja

O Nee

O Weet ik nog niet

Hoe bereid je je voor op een thuisbevalling?

Waar wil jij bevallen? *****

O Ziekenhuis, namelijk _____

O Kraamhotel/ geboortecentrum, namelijk _____

O _____

Wat zijn de voordelen van buitenshuis bevallen?

_____

_____

_____

_____

Wat zijn de nadelen van buitenshuis bevallen?

_____

_____

_____

_____

Is buitenshuis bevallen voor jou een optie?

O Ja

O Nee

O 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 ziekenhuistas te vullen voor het geval je bevalling alsnog medisch wordt.

	Wat wil je meenemen voor jouzelf?	**Vink af wanneer ingepakt**
Kleding		
Toiletspullen		
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?

1e voorkeur	
2e voorkeur	
3e 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?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

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?

Stilstaan bij hoe het met je gaat

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?

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?

O _____

O _____

O _____

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



Bronnen bij je invulboek

Hier kun je bijhouden waar jij je informatie vandaan hebt gehaald. Dan weet je waar je je kennis vandaan komt en kan je bepaalde info nog eens terughalen.

Welke (luister)boeken heb je gelezen?

Welke podcasts heb je geluisterd?

Van welke websites heb je informatie gehaald?

Welke apps heb je gebruikt?

Van welke social media accounts heb je inspiratie gehaald?

Heb je overige bronnen gebruikt?

Tip

- Op KinderwensReflectie.nl staat ook een pagina met handige bronnen.

Overige notities

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 kinderwens invulboeken:

- Fase 1: Je kinderwens 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 kinderwens onderzoeken
- Verder zonder eigen kinderen

Ze zijn allemaal gratis te downloaden op 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 Verleijsdonk
Psycholoog met ervaringsdeskundigheid