



Beweeg je vrij tijdens je weeën en bevalling!

Ontdek nuttige tips op bewegingsvrijheid.be



Heb je vragen of bedenkingen?

Contacteer ons via: info@vroedvrouwen.be



careforlife

Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen

V.U. Marlene Reyns, VBOV vzw, Haanfjeslei 185-01, 2018 Antwerpen
Ond.nr: 0454.120.544, RPR Antwerpen
Ontwerp en illustraties: cardemom.be



Vlaamse Beroepsorganisatie van Vroedvrouwen



Beweeg - Vrij

Tijdens je weeën en bevalling

Kom in Beweging!



Vertrouw op
je lichaam!

Wist je dat als je vrij beweegt, je:

- **meer controle** hebt over je bevalling?
- **meer zelfvertrouwen** krijgt en positiever op de bevalling terugkijkt?
- de **intensiteit** van de weeën beter kunt beheersen?
- **baby beter in je bekken** gaat zitten voor een vlotte bevalling?
- **langdurig persen** en instrumentele verlossingen kunt **voorkomen**?



De vroedvrouw staat klaar om je te steunen en aan te moedigen om vrij te bewegen. Ze geeft je graag tips hoe je zo vrij mogelijk kan bewegen tijdens jouw bevalling.

Tips voor meer bewegingsvrijheid:

1. Blijf in beweging en **voel** wat werkt voor jou!

2. **Er is geen welbepaalde, perfecte en universele positie om te bevallen.** Een bevalling is een dynamische dans die veel variaties kent.

3. Heb je een **epidurale**? Ook dan zijn er nog heel wat bewegingsmogelijkheden!

4. Blijf ook met een epidurale verdoving **vaak van houding wisselen.** Volg wat goed aanvoelt voor jou en je baby!

5. Vraag om een **draadloze monitor** als de hartslag van je baby continu moet opgevolgd worden. Zo kan je makkelijker blijven bewegen of zelfs in bad gaan. Geen draadloze monitor? Ook dan kan je blijven bewegen! Een monitor kan aangelegd worden in elke mogelijke houding.

