

KRACHTIG



BEVALLEN

E-book

De do's en dont's
voor mannen

Tips voor mannen

Hieronder heb ik wat tips opgeschreven voor jou als man en partner. Deze tips komen voort uit de ervaringen die ik heb op gedaan door het werken op de verloskamer. Als man hoef je namelijk niet machteloos toe te kijken of het gevoel te hebben in de weg te lopen. Voor jouw vrouw kun je heel belangrijk zijn tijdens de bevalling. En door te helpen worden jullie een topteam waardoor dit een positief effect zal hebben op de bevalling. Deze cursus en de onderstaande tips kunnen jou helpen om goed voorbereid te zijn op de bevalling van je vrouw! Want jij wilt je vrouw toch ook goed kunnen ondersteunen op een van de bijzonderste momenten van jullie leven? Meld je aan op de website van Krachtig Bevallen.

Wat vinden vrouwen fijn ter ondersteuning bij de bevalling:



Wees volledig aanwezig bij de bevalling. Jij bent de persoon die ze vertrouwd en graag naast haar zijde wil hebben.



Vraag af en toe hoe het met haar gaat en laat weten hoe trots je op haar bent.



Als je partner er even door heen zit, motiveer haar op een positieve manier. Motiveer haar om door te gaan en te vertellen hoe goed ze al bezig is.



Help haar ontspannen tussen de weeën door. Roep herinneringen op waar ze zich ontspannen, gelukkig of juist heel krachtig voelde. Dit helpt haar ontspannen en houdt haar mindset positief.



Help haar met ademhalingstechnieken als ze dat nodig heeft. Soms helpt het vrouwen om mee te doen, zo weten ze wat ze moeten doen en voelen ze zich gesteund.



Haar rug masseren is een van de fijnste manieren om de weeën in haar rug minder pijnlijk te maken. En met masseren bedoel ik niet zachtjes wrijven maar met stevige vuisten onder in haar rug duwen, dit helpt de spieren in haar rug te ontspannen.



Help haar in verschillende houdingen. Het afwisselen van houdingen helpt het bevallingsproces te bespoedigen.



Zorg voor eten en drinken, hiermee bedoel ik tussendoortjes. Je hoeft niet voor complete maaltijden te zorgen want dit is niet nodig tijdens de bevalling. Sterker nog, het wordt afgeraden omdat dit in de weg kan zitten en met een volle maag is de kans op overgeven groter.



Zorg dat je weet wat er in de vluchtbox zit en waar die staat.



Zorg dat je actuele telefoonnummers bij je hebt van verloskundige, ziekenhuis en kraamzorg.



Maak af en toe eens een foto van je vrouw, ook al zijn dit niet altijd charmante foto's. Toch is het prettig om deze later te gebruiken om herinneringen op te halen. Je kan geen genoeg foto's of filmpjes maken, je kunt ze altijd weer wissen. Overleg wel even met de zorgverleners of ze het goed vinden om op het beeldmateriaal te staan.



Maak regelmatig koude washandjes voor op haar voorhoofd. Vooral tijdens de actieve fase krijgen vrouwen het vaak heel warm. Een verkoelend washandje is dan heel prettig.



Van puffen krijgen vrouwen een hele droge mond en droge lippen. Regelmatig een slokje water aanbieden en zalf voor haar lippen, vinden vrouwen vaak heel prettig.

Wat kun je beter niet doen:



Ga nooit met een barende vrouw in discussie. Ze kan wel eens wat kort af zijn, maar bedenk voor jezelf dat ze pijn heeft en even niet weet hoe ze hier mee om moet gaan. Dus incasseren!



Zorg dat je niet te veel afgeleid wordt door je telefoon, de televisie of zelfs werk, dit haalt haar ook uit de concentratie.



Kijk niet te veel naar de onderkant van je vrouw. Een vrouw vindt het vaak prettig dat je bij haar hoofdeinde blijft staan. Schaamte speelt hier ook een rol.

Overige tips:

- Blijf rustig tijdens de spannende momenten maar geef het aan als het even niet gaat. Dit geeft niks en je kunt niet goed voor een ander zorgen als het met jezelf niet goed gaat.
- Zorg dat je vanaf 37 weken goed bereikbaar bent, ook op je werk.
- Warmte helpt om te ontspannen tijdens de weeën, adviseert haar tijdens de weeën warmte toe te passen. Dit kan door middel van een kruik, douch of een bad.
- Op het moment dat je kind geboren is en het medische zorg nodig heeft, dan is dit vaak in een andere ruimte. Ga in dit geval mee met je kind, je vrouw is in goede handen. Het is belangrijk dat jij als ouder bij het kind blijft en dat je achteraf kunt vertellen wat er allemaal gebeurd is in de tijd dat je partner even niet aanwezig kon zijn. Maak ook tijdens deze situaties veel foto's, dit is goed om terug te kijken. Zo krijgt ook je partner een beeld van wat er gebeurd is.
- Bel pas familieleden en vrienden als alles achter de rug is. Daarmee bedoel ik, pas nadat de geboorte van de placenta en eventueel het hechten gebeurd is. Niet eerder! Dit is niet prettig voor je vrouw en de zorgverleners. Bovendien is alles dan nog niet helemaal achter de rug en kunnen zich nog steeds situaties voordoen waar jij je aandacht bij moet hebben. Wat een leuk tip is: Bel je naasten samen, het is leuk om de reacties te horen. Het kan ook heel leuk zijn om de telefoon op de luidspreker te zetten en de reacties te filmen.

Onderschat je rol niet tijdens de bevalling. Jij bent de steun en toeverlaat van je partner tijdens deze inspannende toprestatie. Vorm een topteam en help haar waar nodig, ga voor een krachtig bevallen! Voor meer informatie over het voorbereiden op de bevalling ga naar www.krachtigbevallen.nl