



Hoe kun jij als (geboorte) partner echt verschil maken?



Steun ervaren en weten dat er iemand onvoorwaardelijk voor je klaarstaat is ontzettend belangrijk tijdens de bevalling!

Waarom is dat?

Het zenuwstelsel is een belangrijk onderdeel tijdens het gehele proces!

Wanneer het zenuwstelsel rustig is kan een vrouw zich beter ontspannen, makkelijker overgeven en ervaart zijn meer vertrouwen en minder pijn.

Al deze positieve gevoelens en acties zorgen dat haar hormonen optimaal zullen werken.

Wat is daar het voordeel van?

Door toename van het knuffel en pijnstillend hormoon, en een afname van het stresshormoon.

Zal zij krachtigere weeën krijgen (snellere bevalling) en meer pijnverlichting.



Veel partners hebben het gevoel van onmacht, maar dat is niet nodig!

Natuurlijk zou ik adviseren om samen een goede geboortecursus te volgen.

Waarin het natuurlijke proces, maar ook medische indicaties en scenario's aan bod komen.

Het is namelijk heel helpend als er een partner is die ook weet wat hij/zij kan verwachten.

Het zou helemaal top zijn om een cursus te doen waarbij de rol van de partner niet onderschat wordt.

Ik zal er niet langer omheen draaien!

Hier vindt jij DE tips en adviezen die heel helpend voor haar zijn



1. Aanmoediging en mentale steun

Positieve woorden als: “Je kan het”, “ga zo door” en “ik ben bij je”, zullen haar meer rust en vertrouwen geven.

Herkenbaar? Als je een grote prestatie moet leveren heb je veel meer aan aanmoediging dan medelijden



2. Aanraking en nabijheid

Hand vasthouden, zachte streling, drukpunten op de rug of schouders. Deze aanrakingen zorgen voor meer oxytocine (knuffel en weeën hormoon).

Let op: Niet alle vrouwen vinden het prettig om aangeraakt te worden (probeer het gewoon).

3. Ademhaling ondersteunen



Dit kan op verschillende manieren. Meegaan op het ritme van haar ademhaling, haar helpen herinneren aan haar ademhaling of haar laten voelen/zien welke zij van jou kan “overnemen”

Let op: Het is niet helpend als zij een prettige manier heeft gevonden om het te veranderen (tenzij paniek, geen controle of hulpvraag).



4. Praktische ondersteuning en zorg

Koude washand, kruik, eten of drinken aanbieden.

5. Het bewaken van rust en prettige omgeving



Dim het licht, zachte muziek, zorg dat het een aangename temperatuur is. Daarnaast kun je nog zorgen voor zo min mogelijk prikkels.

Telefoon op stil, laptop uit, deurbel eraf.



Hiermee ben je al een eind op weg geholpen!

Goed om te onthouden:

Alle barende vinden iets anders fijn. Durf uit te proberen.

Spreek met elkaar van te voren af dat zij aangeeft als het niet oke is.

Daarnaast is het goed om te beseffen dat je niet altijd iets "hoeft" te doen.

Aanwezig zijn is vaak al genoeg!

Niemand verwacht dat jij de bevalling van haar "overneemt".

Geef haar vertrouwen in zichzelf en support!

Tijdens mijn geboortecursussen komt de rol van de partner uitgebreid aan bod!

Wensen jullie samen verder de diepte in te
gaan?

En wil jij, als partner, nog veel meer weten
over wat je kunt doen om haar zo
optimaal mogelijk te ondersteunen?

**Check dan zeker mijn website voor alle
mogelijkheden**

Compleet ♥ zwanger

VOL VERTROUWEN BEVALLEN