



Jouw
Doula

Cadeautje voor jou!

10 gouden tips

VOOR EEN POSITIEVE, ONTSPANNEN
BEVALLING MET REGIE

Jouw Doula | Nelleke Peerenboom

www.jouwdoula.nl



Een bevalling is een ervaring in het leven van een vrouw die er werkelijk toe doet.”

- Milli Hill

Lieve aanstaande mama.

Binnenkort ga jij je kindje op de wereld zetten. Een bijzonder, intens en levensveranderend moment. En hoewel je vooraf nooit precies weet hoe het zal verlopen, geloof én ervaar ik als doula telkens weer dat een goede, realistische voorbereiding je echt helpt om ook in onvoorspelbare situaties rust en regie te behouden.

Met de juiste kennis, mindset en praktische tools op zak kun je vertrouwen op jezelf, je lijf, je baby, je (geboorte)partner en de mensen om je heen. Zo durf jij je over te geven aan het proces van geboorte, in verbinding met jezelf en jouw wensen.

Want jij kunt bevallen. Echt.

♥ Met deze tips pak je nú al invloed en bereid je je gericht voor op een positieve, ontspannen bevalling met regie. Ik wens je veel vertrouwen, rust én plezier tijdens deze bijzondere ervaring. **You got this!**

*Veel liefs.
Nelleke*

nelleke@jouwdoula.nl
06 8382 9686
www.jouwdoula.nl

1 Bereid je realistisch voor

Angst ontstaat vaak uit onzekerheid en onwetendheid. Een goede voorbereiding is gericht op verschillende scenario's en gebaseerd op betrouwbare info, over zowel natuurlijke als medische opties. Dus: lees je in, volg een fijne geboortecursus, stel vragen aan je zorgverlener of doula, en verzamel tools die bij jónu passen. Betrek ook je (geboorte)partner, zodat jullie samen sterk staan. **Kennis is kracht!** 🔥

2 Blijf dichtbij jezelf

Je veilig voelen is de nr. 1 voorwaarde om je lichaam en intuïtie te kunnen volgen. ✨

Wat heb jij nodig om je veilig en ontspannen te voelen? Wat past bij jou?

Vertrouw op je intuïtie, je ritme, je keuzes. Bevallen kun je niet goed of fout doen. Het is een proces. Jouw proces. Het gaat er niet om wat 'hoort' of 'moet', maar om wat jij nodig hebt. Jij mag het aangeven.

3 Teamwork makes the dream work

Bevallen is teamsport. Jij bent de sterspeler – de Messi of Ronaldo – maar ook die scoren niet alleen. Naast de andere medespelers heb je ook (of juist) de coach, verzorger, masseur keihard nodig. En vergeet de cheerleaders niet! 🙌

Een op jou afgestemd geboorteteam maakt écht verschil. Verzamel mensen om je heen die jou en jouw wensen goed kennen en respecteren. Mensen waarbij je je veilig voelt en kwetsbaar durft te zijn. Naast je partner en zorgverleners, kan dit ook een doula, moeder of vriendin zijn. Je hoeft het niet alleen te doen. Dus doe dat dan ook niet. 😊 Gun jezelf de ondersteuning en het team die je nodig hebt om de klus te klaren.

4 Check je bronnen ✓

Niet alles wat je hoort, ziet en leest is even betrouwbaar of helpend. De tofste influencers op social media of je beste vrienden en familie geven vaak goedbedoeld advies, maar dat is niet altijd juist, ongenueanceerd, objectief of van toepassing op jouw specifieke situatie. Dit kan leiden tot onzekerheid en onrealistische verwachtingen of wensen. Wees kritisch, check je bronnen en doe navraag bij je zorgverlener, doula of cursusleider.

5 Don't fight the waves - ride them

Een ontspannen lichaam bevalt makkelijker. Stress en spanning zorgen voor adrenaline, die bevalhormonen zoals oxytocine en endorfine tegenwerken. Ontspanning helpt je juist om de kracht van je weeën te gebruiken in plaats van ertegen te vechten. Wat helpt:

-  **Bewust ademen** – activeert rust en focus
-  **Massage** – stimuleert bevalhormonen én verbinding
-  **Warmte** – douche, bad, kruik, sokken, liefde
-  **Acupressuur** – helpt pijn verlichten en bevalling stimuleren
-  **Zeg JA tegen je weeën** – werk met de golven mee in plaats van ertegen
-  **Oefening baart kunst!** In mijn **cursussen** leer je deze tools gericht toepassen. In mijn **Yoga Nidra** sessies werken we aan ontspanning, ademhaling en loslaten.

6 Master your mindset

Mindset matters! Bevallen is 20% fysiek en 80% mentaal. Zie het niet als iets wat je moet doorstaan, maar als iets bijzonders dat je mág ervaren.

Vermijd negativiteit, omring je met realistische en positieve input, en focus op wat wél kan. En onthoud: bevallen is tijdelijk, wat je voelt dient een doel en aan het eind van de rit wacht de allergrootste beloning ever! 🧘❤️

7 Blijf bewegen

Bewegen hoort bij baren! Regelmatig wisselen van houding maakt ruimte in je bekken, help je baby indalen en geeft regie. Beweeg op intuïtie, maar verdiep je ook vóóraf in houdingen die je bevalling bevorderen. Bovendien maken fysieke oefeningen tijdens je zwangerschap je lichaam krachtiger, soepeler en beter in balans.

👉 Meer weten? Check: **Fit for Birth & Beyond!**

8 Gebruik slimme tools 💡

Eenvoudige, natuurlijke hulpmiddelen maken een wereld van verschil. Denk aan:

- ✓ fijne sfeer met muziek, zacht licht, kalmerende geur, etc.
- ✓ bevalbad voor comfort en ontspanning
- ✓ GeboorteTens en **geboortekam** voor natuurlijke pijnverlichting
- ✓ ontspanningsoefeningen als **HypnoBirthing**, **Yoga Nidra**
- ✓ affirmaties, visualisatie en afleidingstechnieken

9 Wees flexibel

Bevallen is als reizen: je stippelt je optimale route uit, maar onderweg kan er zomaar iets gebeuren waardoor je een onverwachte afslag moet nemen. Blijf mindful en voel steeds opnieuw: ***Wat is nu de situatie en wat heb ik nú nodig?***

Dus heb wensen. Bereid jouw route goed voor. Neem alles mee om deze unieke reis zo aangenaam mogelijk te maken. En behoud ondertussen een flexibele mindset om mee te kunnen bewegen als het anders loopt. Want die alternatieve route kan je zomaar een onverwachts mooie ervaring brengen op jouw weg naar je eindbestemming. 🌟

📍 Gun jezelf hierbij de ondersteuning die je nodig hebt. Een doula kan jouw gids zijn – jouw persoonlijk Google Maps - die je helpt koers te houden, ook als de route onverwachts verandert.

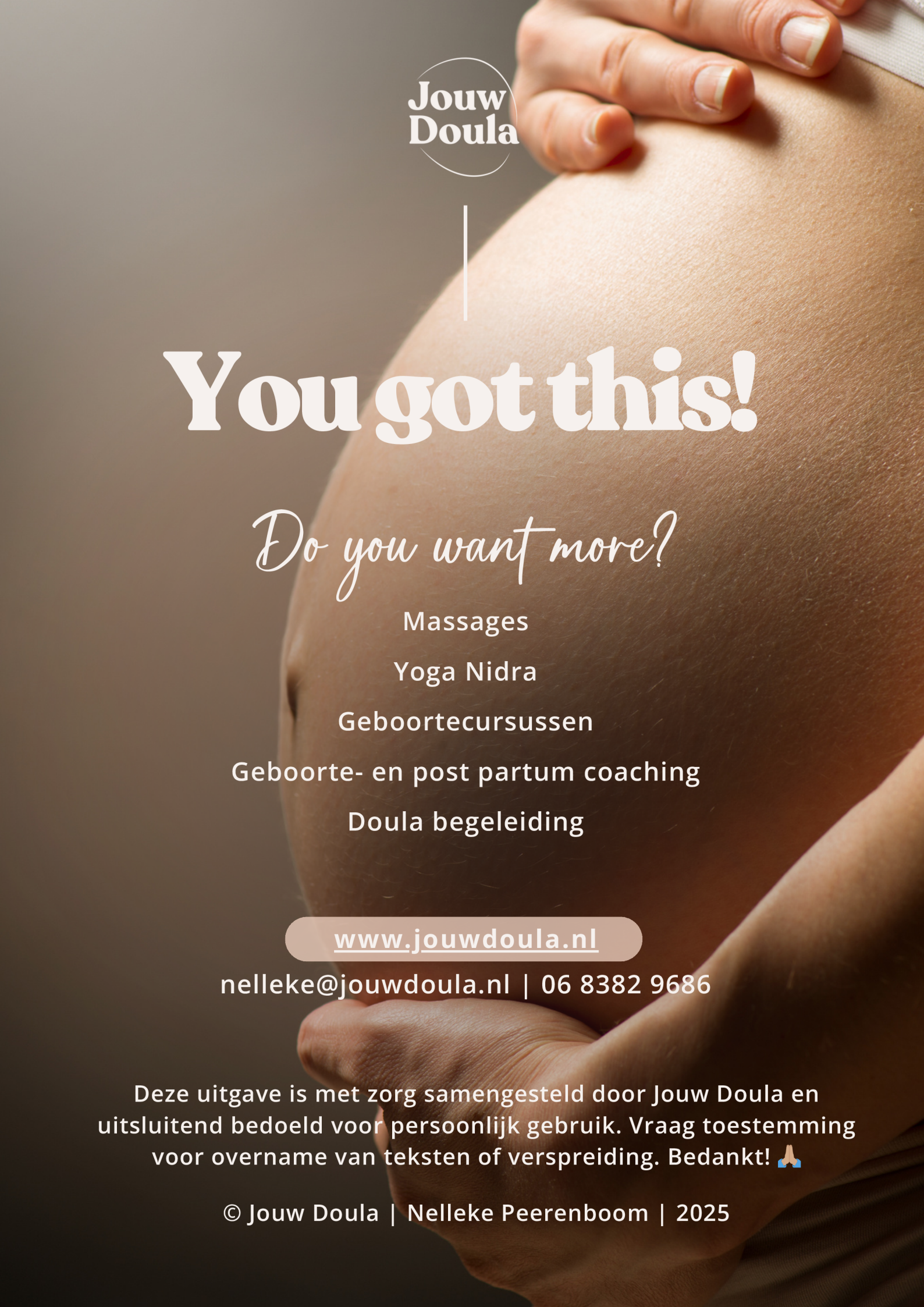
10 Feel the fear and do it anyway

Bevallen mag spannend zijn. Het vraagt overgave, kracht en moed. Maar ook mét angst kun je bevallen. Jouw angst hoeft geen belemmering te zijn voor de uitkomst. Sterker nog: angst kan je drijfveer zijn! 💪 Je motivator.

Dus pak je invloed waar en wanneer je kunt. Begin nu. Bereid je voor. Stel je team samen. Ga ervoor! Feel the fear and do it anyway. En wees apetrots op jezelf, want wat er ook gebeurt, jij gaat het rocken! Echt. ❤️



**“A negative
mind will never
give you a
positive birth.”**



Jouw
Doula

You got this!

Do you want more?

Massages

Yoga Nidra

Geboortecursussen

Geboorte- en post partum coaching

Doula begeleiding

www.jouwdoula.nl

nelleke@jouwdoula.nl | 06 8382 9686

Deze uitgave is met zorg samengesteld door Jouw Doula en uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Vraag toestemming voor overname van teksten of verspreiding. Bedankt! 🙏

© Jouw Doula | Nelleke Peerenboom | 2025