

## Jouw geboorteverhaal

Ik wil iedereen aanraden uitgebreid stil te staan bij je geboorteverhaal, hoe deze ook voor jou geweest is. Neem er de tijd en ruimte voor om je verhaal op te schrijven. Als jullie beide je verhaal op hebben geschreven deel het met elkaar. Luister naar elkaar hoe jullie ervaring is geweest. Al waren jullie beide aanwezig, jouw ervaring is uniek.

Je hoeft geen geboren schrijver te zijn, het hoeft niet perfect geschreven te zijn. Het gaat om het proces. Het herinneren, het totale plaatje zien en het delen en leren en begrijpen van elkaar.

Geef jezelf de tijd en pak pen en papier of je laptop. Begin met schrijven wat erin jouw opkomt. Je zal merken dat er steeds meer herinneringen boven zullen komen.

Het kan zijn dat je als je terugdenkt aan de bevalling je steeds bij een bepaalde herinnering terugkomt maar juist door alles op te schrijven kan je kijken naar het gehele plaatje. Schrijf alle feitelijke details op. Foto's van de geboorte kunnen je goed helpen bij het herinneren.

Hieronder zal ik een aantal hulpmiddelen voor je schrijven die je kan gebruiken om je herinneringen naar boven te krijgen. Kijk welke jou kunnen helpen.

Hoe voelde jij je de laatste dagen voor de bevalling?

Hoe is de bevalling begonnen? Waar was je? Hoe was jouw reactie? Wanneer wist je zeker dat de bevalling was begonnen?

Wie waren er bij je?

Hoe was de eerste fase van de bevalling? Wat voelde je? Waar was je? Wat deed je? Wat dacht je?

Hoe kwam de keuze van waar bevallen tot stand? Ben je verplaatst? Wanneer was dit en hoe ging dit en voelde dit?

Hoe ging de ontsluiting, hoe ging het laten checken? Wie waren er om je heen, hoe was dit? De weeën opvangen? Welke houdingen heb je toegepast? Was er pijn? Angst? Wat heb je ingezet?

De overgangsfase? Wat voelde je? Waar was je? Wat deed je? Wie waren er? Wat dacht je?

Waren er nog bijzondere uitspraken gedaan tijdens de bevalling?

Hoe begon de persfase? Hoe was het persen? Wat voelde je? Waar was je? Wat deed je? Wie waren er? Hoe was het contact met je geboorteteam? Vanaf wanneer was het hoofdje voelbaar en zichtbaar? Wilde je dit zien en/of voelen? Wat weet je over de ligging van je kindje? Welke houding had je zelf? Welke gedachten? Welke gevoelens?

Hoe werd je kindje geboren? Welke houding had je? Hoe voelde het? Weet je nog wat je dacht?

Werd er iets door iemand gezegd? Wie pakte je kindje als eerste vast en waar ging je kindje heen?

Wat was jouw reactie op je kindje? Hoe was het eerste contact met je kindje. Wat zag je? Voelde je? Hoorde je? Rook je? En wat waren je gedachten? Ging je kindje direct ademen en huilen, of moest je kindje eerst even opgang komen?

Hoe was de nageboorte? Kwam de placenta voorspoedig? Kreeg je een injectie hiervoor? Was er veel bloedverlies? Wanneer vond de afnaveling plaats en wie heeft de navelstreng doorgeknipt? Hoe was dit?

Hoe ging het met jou na de geboorte? Hoe was het contact met je partner? Hoe ging het met je kindje? Waren er complicaties en hoe ben je hiermee omgegaan?

Wanneer hielt je partner jullie kindje vast? Hoe was dit voor jou?

Indien ingrepen nodig zijn geweest, hoe en wanneer werden deze beslissingen genomen? Hoe was dit voor je?

Als je de bevalling vanuit je kindje bekijkt, hoe denk je dat je kindje de bevalling heeft ervaren?



### ***Jouw geboorteverhaal bij een geplande keizersnede***

Wanneer en hoe is de keuze gemaakt voor de geplande keizersnede?

Hoe waren de laatste dagen voor de bevalling? Wie hadden jullie op de hoogte gebracht? Hoe was de rit naar het ziekenhuis en hoe ben je in het ziekenhuis opgevangen?

Hoe was het contact met je partner en met de hulpverleners. Welke gevoelens had je?

Beschrijf hoe de voorbereidingen zijn geweest voor jullie de Ok op zijn gegaan. Hoe was het contact met je kindje toen nog in de buik.

De rit naar de Ok, hoe hebben jullie deze beleefd? En hoe was het op de OK? Hoe was de ruggenprik en alle voorbereidingen op de OK? Toen de gynaecoloog begon met de sectio, wat voelde je? Wat zag je? Wat werd er verteld? Hoe was de sfeer op de OK?

Wat waren jullie geboortewensen en hebben ze hier gehoor aan gegeven? Hoe is dit gecommuniceerd?

Hoe was het eerste contact met jullie kindje. Wat was jouw reactie op je kindje? Wat zag je? Voelde je? Hoorde je? Rook je? En wat waren je gedachtes? Ging je kindje direct ademen en huilen, of moest je kindje eerst even opgang komen? Wanneer en waar werd je kindje onderzocht. Wanneer werd de navelstreng doorgeknipt steriel door de gynaecoloog en later door vaak de partner. Hadden jullie hier nog speciale wensen voor?

Hoe ging het met jou na de geboorte? Hoe was het contact met je partner? Hoe ging het met je kindje? Waren er complicaties en hoe ben je hiermee omgegaan?

Wanneer hielt je partner jullie kindje vast? Hoe was dit voor jou?

Wanneer gingen jullie van de OK af en hoe is dit gegaan? Wanneer waren jullie als gezin samen?

Als je de bevalling vanuit je kindje bekijkt, hoe denk je dat je kindje de bevalling heeft ervaren?

Succes met het schrijven!

Liefs

Wendy

