

VERWACHT POSITIEVE GEBOORTE ERVARINGEN!

Het moederschap is van nature een belofte van gezondheid en een werkzaam leven. Maar steeds meer moeders leven met klachten zoals pijn en spanning door gebrek aan positieve ervaringen rondom de geboorte. Dat leidt tot functieverlies en uitval in werk en gezin. De link met de geboorte wordt meestal niet gelegd, omdat moeders na gemis van fijne ervaringen minder bewust zijn van hun gezondheid en die slechter kunnen beoordelen **(1)**.

Ben jij in verwachting? Dan heb je een veilige en positieve omgeving nodig om je behoeftes te leren kennen in contact met je kindje. Door het moederbrein, door elk kind één gemaakt, aan te spreken zet je al je natuurlijke capaciteiten in. Je kunt dan verwerken wat eerder gebeurde en positieve geboorte ervaringen realiseren. Aanstaaende en net bevallen moeders kunnen ook volledig herstellen na gemis van een fijne (na)geboortetijd. Met onderstaande vragenlijst kun je zelf onderzoek doen aan de hand van jouw verwachte geboorte ervaringen of de Zobevalik route bij je past. Vul de lijst zeker in wanneer jij je minder fit voelt sinds je moeder bent. Kijk voor meer informatie, publicaties en fijne podcasts op www.zobevalik.nl en doe mee aan ons **wetenschappelijke onderzoek**.

HULPMIDDEL OM TE KIEZEN VOOR HERSTEL OF PREVENTIE **(2)**

Lees de stelling en vul het meest passende antwoord in:

- 0 = helemaal niet mee eens
- 1 = niet mee eens
- 2 = niet mee eens en niet mee oneens
- 3 = mee eens
- 4 = helemaal mee eens



Werk aan herstel bij een score lager dan 30!
Realiseer je ideale geboorte voor een score hoger dan 30!

ONDERZOEK JE (WENSELIJKE) GEBOORTE ERVARINGEN	0	1	2	3	4
1. De manier waarop ik bevallen ben heb ik als iets heel moois ervaren.					
2. Ik ben niet bezig geweest met hoe lang mijn bevalling duurt.					
3. Ik was volledig in de lead gedurende de geboorte van mijn baby en de placenta.					
4. Ik voelde me voortdurend veilig voor, tijdens en na de geboorte.					
5. Ik was in staat duidelijk te benoemen wat ik wilde rondom de bevalling.					
6. De zorgverleners respecteerden mijn wensen en besluiten.					
7. De gehele geboorte ervaring kenmerkt zich door een diepe verbondenheid.					
8. Ik heb me op geen enkel moment en bij niemand machteloos gevoeld.					
9. Ik was zeker, alert en vol vertrouwen gedurende de gehele bevalling.					
10. De plek van de geboorte was door mij bepaald en/of ingericht.					

Dit hulpmiddel is ontwikkeld vanuit eigen wetenschappelijk onderzoek in het Zobevalik Centrum waarvan de resultaten gepubliceerd zijn (1,2)