

A woman wearing a grey hijab and a grey long-sleeved top is holding a brown baby doll. The doll is positioned vertically, with its head at the bottom and its legs raised. In the foreground, there is a white anatomical model of a human pelvis, also oriented vertically with its opening at the bottom. The background is a soft-focus indoor setting with a window and some greenery.

GRATIS MINI-GIDS

Woorden sturen.

Hoe framing jouw keuzes tijdens de bevalling kan
beïnvloeden

Je denkt dat je zelf kiest.

Maar hoeveel invloed heeft de manier waarop informatie aan jou wordt verteld?

Want tijdens je zwangerschap en bevalling kun je voor beslissingen komen te staan waar je misschien nog nooit eerder over hebt nagedacht.

Een inleiding

Pijnstilling

Een medisch onderzoek

Een interventie die niet in je geboortepan stond

En juist dan is het belangrijk dat je begrijpt wat er wordt voorgesteld.



Dezelfde feiten. Een ander gevoel.

Framing betekent dat de manier waarop informatie wordt gepresenteerd invloed kan hebben op hoe jij die informatie interpreteert.

Stel dat een bepaalde complicatie bij 2 van de 100 vrouwen voorkomt. Je kunt zeggen:

98 / 100

**“98 van de 100 vrouwen
krijgen deze complicatie
niet.”**

KAN GERUSTSTELLEN

2 / 100

**“2 van de 100 vrouwen
krijgen deze complicatie
wel.”**

KAN ZORGEN OPROEPEN

Precies dezelfde kans. Maar de eerste formulering kan geruststellen, terwijl de tweede misschien juist zorgen oproept.

De feiten veranderen niet. Maar jouw gevoel bij die feiten mogelijk wel.

En dat is precies waarom ik het zo belangrijk vind hoe we als zorgprofessionals medische informatie overbrengen.

Framing is niet automatisch verkeerd. Maar wanneer vooral één kant van een verhaal wordt benadrukt, kunnen belangrijke afwegingen buiten beeld raken.

En dan gaat het ineens over jouw bevalling.

Stel je eens voor. Je hebt al uren weeën. Je bent moe. Je zit misschien volledig in je eigen wereld. Dan hoor je:

“We adviseren om de bevalling te versnellen.”

Misschien is daar een hele goede medische reden voor. Maar:

01 Begrijp jij wat er precies wordt voorgesteld?

02 Waarom juist nu?

03 En wat kan dat voor jouw bevalling betekenen?

Want een medisch advies horen, betekent nog niet automatisch dat je begrijpt waarop dat advies gebaseerd is.

En begrijp me niet verkeerd. Soms is snel handelen noodzakelijk. Soms is een medische interventie juist ontzettend waardevol. Maar wanneer er ruimte is voor overleg, vind ik het belangrijk dat je ook daadwerkelijk kunt meedenken.

Eén vraag die ik je wil meegeven.

Wanneer er iets wordt voorgesteld, kun je vragen:

BEWAAR DEZE VRAAG

“Kun je mij uitleggen waarom je dit adviseert en wat de voordelen en nadelen voor mijn situatie zijn?”

Je hoeft daarmee niet automatisch tegen het advies in te gaan.

Je vraagt simpelweg om de informatie die je nodig hebt.

En onthoud: het is ook de verantwoordelijkheid van je zorgverlener om jou begrijpelijk te informeren.



Maar hier begint pas de echte voorbereiding.

Want stel dat je die vraag stelt. En je krijgt vervolgens uitleg over een interventie die je eigenlijk helemaal niet kent.

Kun je die informatie dan goed plaatsen?

Begrijp je wat die interventie inhoudt? En wat die voor jouw situatie kan betekenen?

Weten *dát* je vragen mag stellen, is iets anders dan begrijpen waarover je een beslissing neemt.

Je hoeft echt geen verloskundige te worden voordat je gaat bevallen.

Maar het helpt enorm wanneer je belangrijke begrippen en mogelijke situaties al vóór je bevalling hebt leren kennen.

Je weet dat je vragen mag stellen.

Maar begrijp je ook de antwoorden die je krijgt?

EN NU EVEN EERLIJK...

Misschien volg je mij al maanden. Je leest mijn posts over inleiden, pijnstilling, ontsluiting, interventies en informed consent. Je hebt misschien zelfs tientallen Reels opgeslagen. En daar heb je echt wel iets van geleerd.

Want wat als jouw bevalling morgen begint?

En wat als die anders verloopt dan je had gehoopt? Begrijp je dan wat er gebeurt? Welke keuzes er kunnen ontstaan? En weet je partner hoe hij jou kan ondersteunen?

Losse kennis is nog geen complete geboortevorbereiding. Dát is waarom mijn bevalcursus veel verder gaat dan wat ik hier op Instagram deel.

Bereid je niet alleen voor op de bevalling waarop je hoopt.

OVER MIJ

Hoi, ik ben Gülgen.

Ik ben verloskundige sinds 2020 en werk sinds 2015 in de geboortezorg.

Mijn bevalcursus is ontstaan vanuit mijn medische kennis, mijn verdieping in de fysiologie én mijn jarenlange praktijkervaring.

Ik ben een enorme voorstander van fysiologisch bevallen. Maar ik weet ook dat niet iedere bevalling verloopt zoals je vooraf had gehoopt.



Daarom bereid ik je in mijn cursus voor op beide kanten: de fysiologische bevalling én de medische situaties die je mogelijk tegenkomt.

FYSIOLOGISCH BEVALLEN

Hormonen, ademhaling, bevalhoudingen en het verloop van de bevalling.

MEDISCHE SITUATIES

Inleiden, pijnstilling, oxytocine, vacuümverlossingen, keizersneden, informed consent en de rol van je partner.

Niet om je te vertellen welke keuze jij moet maken. Maar om je de kennis en voorbereiding te geven waarmee je beter begrijpt wat er tijdens jouw bevalling kan gebeuren.

Kennis die van pas kwam, ook toen het anders liep.

Wat ik zo waardevol vind aan de ervaringen van mijn cursisten, is dat veel vrouwen niet alleen vertellen hoeveel ze hebben geleerd. Ze beschrijven juist hoe die kennis tijdens hun bevalling van pas kwam. Dat ze medische termen herkenden. Beter begrepen wat er werd besproken. Of dat hun partner wist welke vragen hij kon stellen. **En dát is precies waarom ik deze cursus heb gemaakt.**

ECHTE CURSISTERVARING



"Ik wil je graag bedanken voor de neutrale informatie in je cursus en de manier waarop je de vragen in deze groepen hebt beantwoord. Mijn wens was om zo natuurlijk mogelijk te bevallen: zonder oxytocine, pijnstilling, knip, strippen, vitamine K en andere interventies.

Uiteindelijk liep het echter anders. Ik ben met 42+0 weken bevallen en heb ervoor gekozen om me te laten strippen om de bevalling op gang te helpen. Tijdens de bevalling ging het op een gegeven moment niet goed met de baby, waardoor een vacuümpomp en een knip noodzakelijk waren. Na de bevalling verloor ik bovendien te veel bloed en had ik oxytocine nodig. **Dankzij jouw cursus werd ik tijdens de persfase niet overvallen door alle informatie en beslissingen die genomen moesten worden.** Op het moment dat ik hoorde dat het niet goed ging met de baby, **had ik me mentaal al voorbereid op mogelijke interventies.** Ook hebben we in deze situatie bewust gekozen voor vitamine K, vanwege het risico op bloedingen bij de baby. Kortom, **jouw cursus heeft ons veel rust gegeven** en ervoor gezorgd dat we tijdens een intens en emotioneel moment **weloverwogen keuzes konden maken.** Daar ben ik je erg dankbaar voor."

Begrijpen wat er gebeurt. Ook als het anders loopt.

“

Ik wist welke interventies er waren, wat mijn rechten waren en hoe mijn partner en ik dit duidelijk konden maken naar het zorgpersoneel.

HANNAN

“

De cursus heeft mijn kennis zo erg verrijkt en mij zoveel vertrouwen gegeven. Hierdoor wist ik gedurende de zwangerschap en bevalling altijd waar het over ging en wat mijn opties waren.

LOÏS

“

Voor de cursus voelde ik me onzeker door gebrek aan kennis, maar na afloop had ik meer inzicht in termen en wist ik beter welke vragen ik kon stellen.

ELIF

Wil jij je ook zo voorbereiden?

Meer dan 750 vrouwen gingen je al voor.

Mijn online bevalcursus is volledig in je eigen tempo te volgen.

- ✓ Fysiologische én medische geboortevorbereiding
- ✓ 9 maanden toegang
- ✓ Inclusief speciale partnermodule
- ✓ Lessen terugkijken wanneer jij wilt

€397 Investering

- ✓ **Betalen in 3 termijnen** is mogelijk
- ✓ **Mogelijk vergoed** door je zorgverzekeraar – check je polis

IK WIL BEGRIJPEN WAT ER TIJDENS MIJN BEVALLING GEBEURT →

vroedvrouwgulgen.nl/bevalcursus

Je kunt niet bepalen hoe jouw bevalling verloopt. Maar je kunt je er wél ontzettend goed op voorbereiden.

Liefs,

Gülgen

Verloskundige | Vroedvrouw Gülgen · Op jouw plek, in jouw kracht.


VROEDVROUW
GÜLGEN