

# Dit is jouw KRACHT

Jij kunt, nu en tijdens de bevalling, in je eigen KRACHT gaan staan. KRACHT is een acroniem en staat voor:

- Kwaliteiten
- Reikwijdte
- Aanpakken
- Controle
- Hou vol
- Trots



Het benutten van je KRACHT is makkelijker wanneer je iets hebt wat je daaraan herinnert. Daarom komen hier de belangrijkste punten uit het boek samen. Het kan je tijdens de bevalling helpen een kopie hiervan, samen met je geboortepan en zwangerschapskaart, bij je te hebben.

Wanneer ben jij tevreden over je bevalling? Wat vind je belangrijk?

---

---

---

---

---

Hoeveel vertrouwen heb je er op dit moment in dat je dat gaat bereiken?

Geen vertrouwen Volledig

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Als je bezorgd bent over de bevalling, wat is voor jou de reden van deze zorgen?

---

---

Wat ga je doen om ervoor te zorgen dat eventuele zorgen je beleving van de zwangerschap en bevalling niet meer dan nodig kleuren? (*Kijk terug naar de hoofdstukken 'Piekeren en negatief denken' en 'Reikwijdte.'*)

---

---

---

Welk stapje positief-denken kun jij zetten?

---

---

---

**KRACHT**

**Kwaliteiten**

**Hoe kun je deze zwangerschap, bevalling en kraamperiode gebruik maken van jouw kwaliteiten?**

.....  
.....

**Reikwijdte**

**Zie je ergens tegenop? Zijn er dingen waar je bang voor bent, of je onzeker over voelt?**

.....  
.....  
.....

**En je partner? Zijn er dingen waar hij/zij tegenop ziet, of zich onzeker over voelt?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Hoe wil je (samen) reageren als dat gebeurt? Hoe kun jij dan de nadelen van die situatie zo goed mogelijk beperken? En hoe kun je de voordelen van die situatie zo goed mogelijk benutten?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wat is het beste dat zou kunnen gebeuren in die situatie?**

.....  
.....  
.....  
.....

**Aanpakken:**

**Hoe heb jij je voorbereid op de bevalling? Wat kun/wil je nog meer doen?**

.....  
.....

.....

**Hoe wil jij 'aanpakken' tijdens de bevalling?**

.....

.....

.....

.....

**Hoe wil jij een positieve invloed uitoefenen op het verloop van je bevalling?**

.....

.....

.....

.....

**Welke manieren om baringspijn te verlichten wil je gaan gebruiken?**

.....

.....

.....

**Controle:**

**Welke aspecten van de zwangerschap, bevalling en kraamperiode kun jij niet controleren maar vind je wel belangrijk?**

.....

.....

.....

**Hoe kun je die aspecten beïnvloeden?**

.....

.....

.....

**Hoe kun jij jouw pijnsysteem goed laten werken?**

.....

.....

.....

**Wat lijkt je fijn ten aanzien van de bevalkamer? Denk aan sfeer, licht, indeling, televisie, geuren, muziek, rust, verwarming.**

---

---

---

---

**Hoe kan je partner (en/of bevalmaatje) jou ondersteunen?**

---

---

---

---

**Wat wil je dat de verloskundige voor je doet?**

---

---

---

---

---

**Hoe kan de verloskundige je partner (en/of bevalmaatje) ondersteunen?**

---

---

---

---

**Hebben je vertrouwen in alle zorgverleners?**

---

---

---

---

**Vind je het prettig om veel uitleg en informatie te krijgen? Of juist liever zo weinig mogelijk?**

---

---

---

---

**Wanneer er extra medische zorg nodig is, zoals een infuus, pijnstilling, inleiding, kunstverlossing, keizersnede; heb je dan specifieke wensen of zijn er dingen waar de verloskundige rekening mee kan houden?**

---

---

.....  
**Heb je wensen voor de eerste uren en dagen na de geboorte waar de verloskundige rekening mee kan houden?**  
.....  
.....  
.....

**Wie wil je bij de bevalling hebben?**  
.....  
.....

**Heb je voorkeur voor een bepaalde houding tijdens de geboorte?**  
.....  
.....

**Hou vol**

**Welke houdingen wil je proberen tijdens de weeën? En tijdens het persen?**  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wat wil je nog meer proberen tijdens de weeën?**  
.....  
.....  
.....  
.....

**Wat is je plan B?**  
.....  
.....  
.....  
.....

**En plan C?**  
.....  
.....  
.....  
.....

**Aan welke gedachten wil je denken op moeilijke momenten?**

---

---

---

---

**Kijk, nu je dit boek uit hebt, nog eens opnieuw naar de vragenlijst 'Hoe denk jij over pijn?' Hoe denk jij op dit moment over baringspijn?**

---

---

---

**Wens je medicinale pijnstilling, of hoop je dit niet nodig te hebben?**

---

---

---

**Heb je een zwangerschapscursus gevolgd? Welke? Is je partner daar mee naar toe geweest? Wat hebben jullie daar geleerd waar jij steun aan hebt?**

---

---

---

---

**Trots**

**Wat heb jij nodig om zelfverwijt en negatief denken te vermijden?**

---

---

---

---