



Inhoudsopgave

1 VOORWOORD	3
2 BEVALLING	5
2.1 Van ontsluiting tot geboorte	5
Fase 1: het begin van de bevalling	5
Fase 2: de ontsluiting	6
Fase 3: de uitdrijving	7
Fase 4: de nageboorte	7
3 HORMONEN BIJ DE BEVALLING	8
3.1.1 pijnbeleving, hormonen en angst	8
Cortisol	9
Progesteron	9
Oxytocine	10
Endorfine	11
Adrenaline	12
Samenvatting	13
4 ONTSPANNINGSTRAINING	15
4.1 Focussen	15
4.2 Inductie basis	16
4.3 Basisoefening ontspanning	16
4.4 Oefening ter voorbereiding op de bevalling	19
5 ANKEREN	21
5.1 technieken en werking	21
5.2 pijnbestrijdingsanker	23
5.2.1 De verdovende hand	24
6 DRAAIBOEK	26



7 KRAAMPRIODE

28

8 NAZORG

28