

GRATIS GEBOORTEGIDS

Liefde, Lijf & Lef 30 Geboortetips

VERBINDING, ZELFVERTROUWEN, VEERKRACHT & LEF



WERELDMAMA.COM
Doula & meer...

ALLES VOOR DE EERSTE 1000 DAGEN



[Wereldmama.com](https://wereldmama.com)

Even voorstellen

HET GEZIN ACHTER WERELDMAMA

Wij zijn Björn & Pauline, trotse ouders van onze (bonus)zoons Brent (2018) en Mente (2025). Samen vormen we een hecht gezin.

Twee weken voor de geboorte van Mente kregen we het ingrijpende nieuws dat Björn mogelijk ernstig ziek was. Ons leven stond even stil. Twee weken na de bevalling kreeg hij verder onderzoek, waarna hij doodziek werd. Het was een onzekere tijd waarin we niet wisten of hij het zou redden. Na 2,5 intensieve maanden kwam er gelukkig herstel. Juist toen beseften we hoe kostbaar onze tijd samen als gezin is, omdat we niet weten hoeveel tijd we samen hebben. Zo ontstond het idee om **Wereldmama** te laten uitgroeien tot een **compleet label**, samen te creëren en niet alleen doula-ondersteuning.

Waar Björn zich vooral achter de schermen bezig houdt met de product & proces ontwikkelingen, het beheren en de technische kant van Wereldmama. Staat Pauline met haar warmte klaar voor gezinnen. Brent had als baby **veel last van eczeem**.

Dit inspireerde haar om zelf natuurlijke verzorgingsproducten te maken. Ook heeft haar Postpartum Depressie na de geboorte van Brent diepe inzichten gegeven. Daarom staat zij met liefde en begrip klaar voor andere moeders en gezinnen als doula en meer...

Vanuit onze verbinding en teamwork staan wij ook graag klaar voor andere gezinnen. Zo zorgt onze **persoonlijke zwangerschapscursus** ervoor dat **jij en je partner optimaal voorbereid** zijn. En hebben we **natuurlijke babyhuidverzorging en remedies** ontwikkeld die **geschikt zijn voor het hele gezin**. Zo hopen we met Wereldmama, met veel liefde en plezier, een plek te creëren voor andere gezinnen. Voel je welkom, geliefd en gesteund bij Wereldmama.

En we hopen natuurlijk dat jij óns ook wilt steunen door voor Wereldmama te kiezen. Want hoe meer gezinnen wij bereiken, hoe meer warmte, liefde, verbinding en kracht we samen kunnen verspreiden. Liefs Pauline & Björn 🌻



@wereldmama



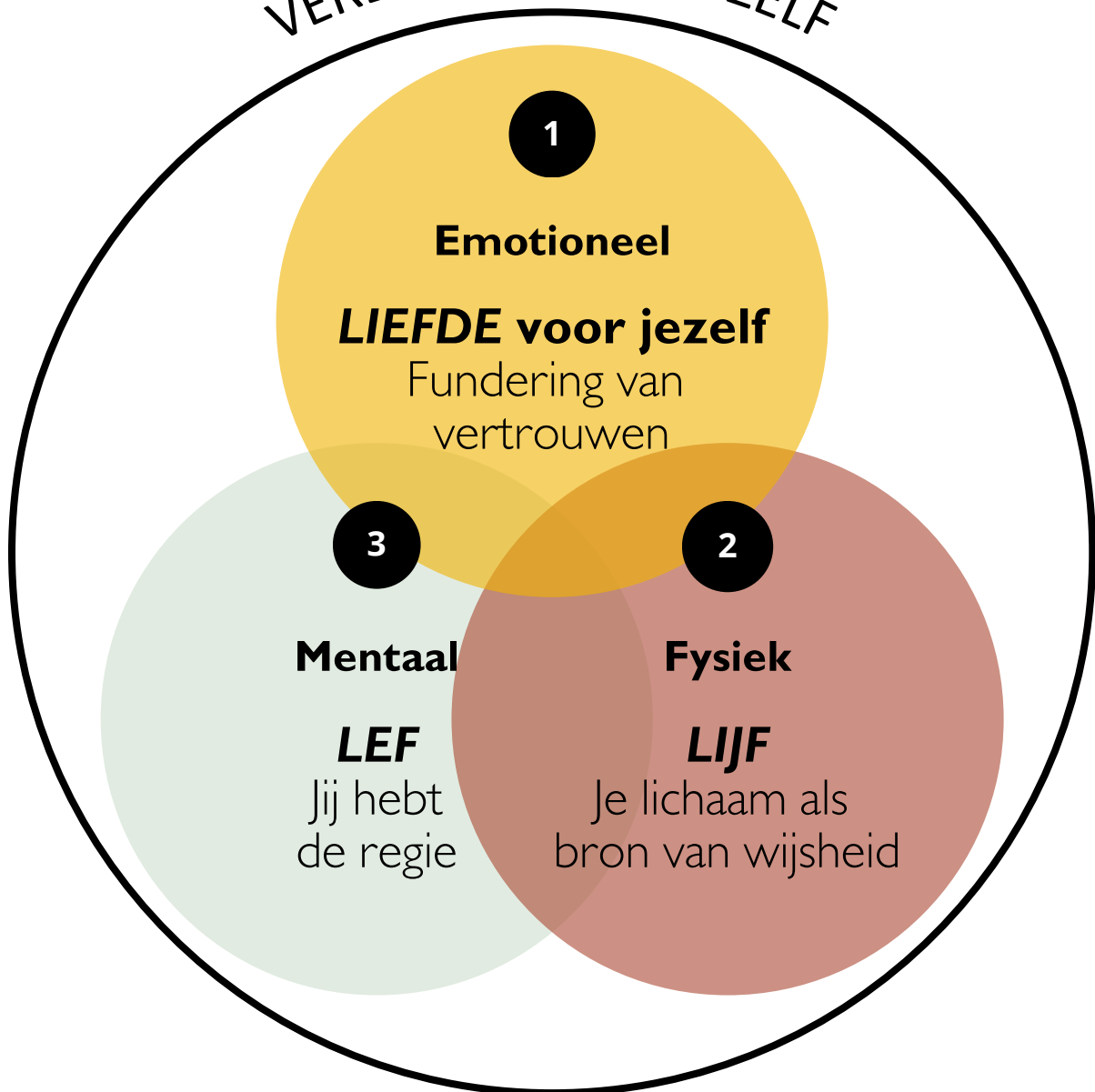
info@wereldmama.com

Liefde, Lijf & Lef Introductie

OP JOUW MANIER GEBOORTE GEVEN VANUIT VERBINDING

Holistische Kijk

VERBINDEN MET JEZELF

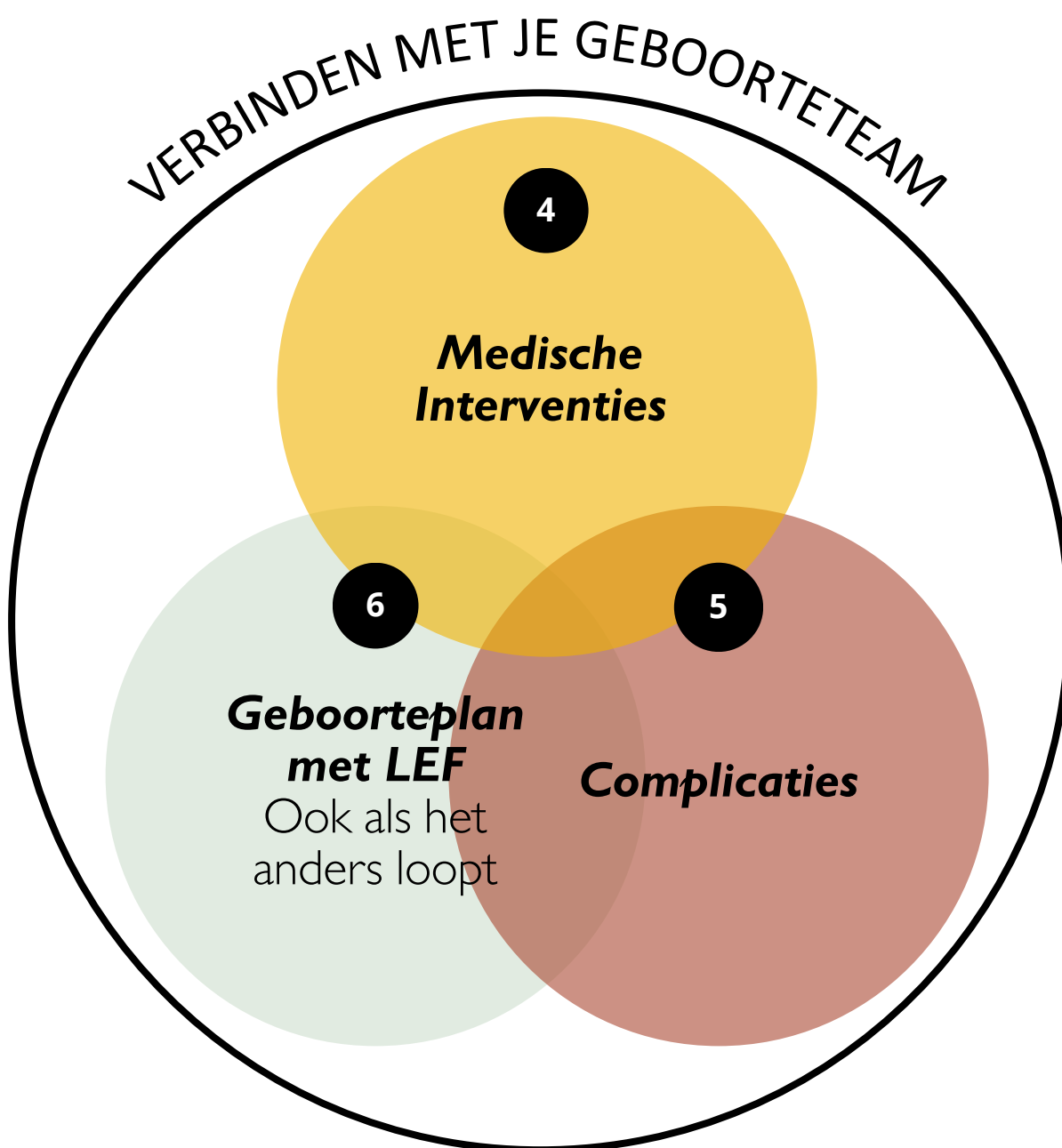


@wereldmama



info@wereldmama.com

Goed voorbereid & Veerkrachtig

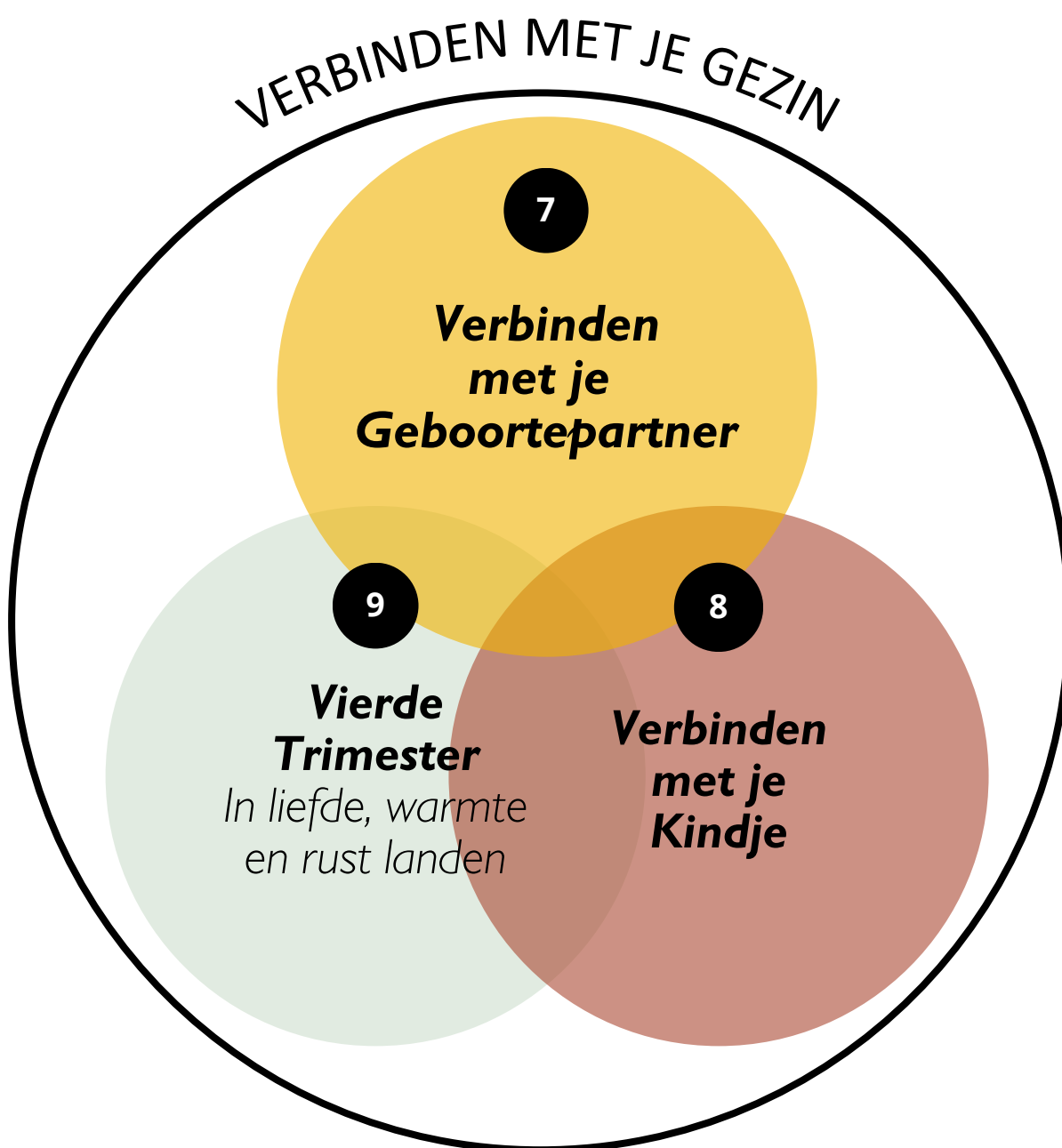


@wereldmama



info@wereldmama.com

In Verbinding Geboren



@wereldmama



info@wereldmama.com

LIEFDE voor jezelf

FUNDERING VAN VERTROUWEN

1

Herken hoe je reageert bij Angst, Stress, Pijn en Paniek. Wat is jouw copingmechanisme

Door het te begrijpen, erkennen en uitspreken kun je veerkrachtig zijn.

2

Laat oude overtuigingen los

Laat diepgewortelde ideeën over jezelf, je lichaam en geboortes los.

3

Reflecteer op de rol van Liefde, Vertrouwen, Zachtheid en Zelfcompassie

Hoe dragen liefde, vertrouwen, zachtheid en zelfcompassie positief bij aan jouw geboortereis.

4

Jouw intuïtie is de belangrijkste gids

Jouw intuïtie helpt om keuzes te maken en je uit te spreken.



@wereldmama



info@wereldmama.com

©WERELDMAMA.COM

LIJF

JE LICHAAM ALS BRON VAN WIJSHEID

5

Verdiep je in hoe je lichaam zich voorbereidt op de geboorte

Welke hormonen spelen een rol en hoe herken je de signalen. Wat is de positieve invloed van oefeningen, drukpunten en voeding na 37 weken.

6

Leer over de fysiologie van de reis door het bekken

Hoe verplaatst jullie kindje zich door het bekken, welke fases en emoties kent een geboorte, hoe intens kunnen weeën oplopen en welke hormonen spelen hierbij een rol.

7

Verdiep je in de kracht van bewegen, houdingen, ademhaling, geluid en ontspanning

De juiste bewegingen, houdingen, ademhalingstechnieken, geluid maken en ontspanning kun je per fase inzetten om de ontsluiting te bevorderen. Verdiep je in de houdingen en technieken.



A background image of a field of purple lavender flowers, with some stalks in sharp focus in the foreground and others blurred in the background.

8

Vormen van natuurlijke pijnstilling

Er zijn diverse vormen van natuurlijke pijnstilling die je zowel thuis als in het ziekenhuis kunt inzetten voordat je voor medicinale pijnstilling kiest. Verdiep je in de effecten en de juiste timing.

9

Vormen van medicinale pijnstilling

Er zijn diverse vormen van medicinale pijnstilling waar je in het ziekenhuis voor kunt kiezen. Verdiep je in de effecten en de juiste timing.

10

Een extra toolbox met Affirmaties & Visualisaties

Ontdek welke affirmaties en visualisaties voor jou ondersteunend zijn tijdens de zwangerschap, geboorte en kraamtijd.



@wereldmama



info@wereldmama.com

©WERELDMAMA.COM

LEF

JIJ HEBT DE REGIE

11

Weet dat jij mag kiezen

Ken je geboorterechten zodat jij de regie kunt nemen in alle scenario's. Ook voor zorgvragen buiten de richtlijn en protocollen.

12

Begrijp hoe de Nederlandse geboortezorg is ingedeeld en wat 'informed consent' is

Dit helpt om keuzes te maken die bij jullie passen en de regie te houden over jullie geboortereis.

13

Weet hoe je op een verbindende maar assertieve manier kunt communiceren met zorgverleners

Communicatie is de sleutel, zo lang jij kunt uitspreken wat je nodig hebt en met welke onderbouwing.

14

Leer omgaan met onvoorziene situaties

Soms loopt het anders dan gepland en kan jouw plan A niet doorgaan. Hoe ga jij om met zulke onvoorziene momenten.



Medische Interventies

GOEDE VOORBEREIDING ZORGT VOOR REGIE & VEERKRACHT

15

Krijg inzicht in de medische interventies tijdens de geboorte

Welke medische interventies zijn er allemaal, wat zijn de voor- en nadelen en welke Wetenschappelijke Onderbouwing helpt om een keuze te maken voor de desbetreffende interventie.

16

Maak afwegingen over welke medische interventies voor jullie in welke situaties passend zijn

Zijn er medische interventies waar je niet voor openstaat en met welke onderbouwing? Of zijn er medische interventies waar je in specifieke situaties wel voor kiest, met welke onderbouwing?



@wereldmama



info@wereldmama.com

Complicaties

GOEDE VOORBEREIDING ZORGT VOOR REGIE & VEERKRACHT

17

Ken de mogelijke complicaties die zich tijdens de zwangerschap en geboorte kunnen voordoen

Welke complicaties kunnen zich tijdens de zwangerschap en geboorte allemaal voordoen. Wat zijn de risico's en afwegingen per complicatie. En wat zegt de Wetenschap over het accepteren van risico's of het beïnvloeden van complicaties met medische interventies?

18

Maak afwegingen waar jullie per complicatie voor open staan

Zijn er complicaties waarbij je geen medische interventie wilt en met welke onderbouwing? Of zijn er complicaties waarin je wél kiest voor een medische interventie en met welke onderbouwing?



@wereldmama



info@wereldmama.com

Geboorteplan met LEF

GOED VOORBEREID, OOK ALS HET ANDERS LOOPT

19

Breng in kaart op welke geboortewensen je wél invloed hebt bij een thuisbevalling/geboortehotel en maak bewuste afwegingen

Maak een geboorteplan voor een thuisbevalling/geboortehotel en zet hier jullie geboortewensen in voor de mogelijkheden waar je wél invloed op hebt.

20

Breng in kaart op welke geboortewensen je wél invloed hebt bij een medische geboorte en maak bewuste afwegingen

Maak een geboorteplan voor een medische geboorte en zet hier jullie geboortewensen in voor de mogelijkheden waar je wél invloed op hebt.

21

Breng in kaart op welke geboortewensen je wél invloed hebt bij een buikgeboorte (keizersnede) en maak bewuste afwegingen

Maak een geboorteplan voor een buikgeboorte en zet hier jullie geboortewensen in voor de mogelijkheden waar je wél invloed op hebt.



@wereldmama



info@wereldmama.com

©WERELDMAMA.COM

Verbinden met je geboortepartner

JOUW VERTROUWDE EN VEILIGE ROTS IN ELKE FASE

22

Stem af wie jouw geboortepartner is en bereid jullie samen voor. Dit hoeft niet per se je liefdespartner te zijn

Een geboortepartner is iemand waarbij jij je veilig voelt. Deze persoon is er voor jou tijdens de zwangerschap, geboorte en kraamtijd. Dit kan een liefdespartner zijn, maar ook een doula, moeder of vriend(in). Deze persoon fungeert als veilige rots, kent jouw wensen en behoeften.

23

Verdiep je samen in hoe jouw geboortepartner jou het beste kan ondersteunen

Een geboortepartner kan jou op fysiek, emotioneel, mentaal en sociaal niveau ondersteunen. Op ieder niveau weet een geboortepartner wat jij nodig hebt in welke fase en wat je valkuilen/schaduwkanten zijn.

24

Bereid jullie samen voor op onvoorziene situaties

Een geboortepartner kent jouw wensen en behoeften bij medische interventies, complicaties en onvoorziene situaties. Heeft het LEF om deze naar zorgverleners te communiceren wanneer het jou niet lukt.



@wereldmama



info@wereldmama.com

Verbinden met je kindje

HECHTEN VANAF HET ALLEREERSTE MOMENT

25

Oefen met hoe je op energetisch, emotioneel en fysiek niveau kunt communiceren met je kindje tijdens de zwangerschap

De hechting tussen moeder en kind vindt plaats vanaf het allereerste moment in de buik.

26

Jullie wensen voor het Gouden Uur

Het Gouden Uur is het eerste moment van rust na de geboorte van jullie baby, zonder aanwezigheid van zorgverleners. Op welk moment wil je het Gouden Uur en wat zijn jullie wensen tijdens dit uur.

27

Het eerste voedingsmoment

Wil je borstvoeding geven of flesvoeding? Verdiep je in de voor- en nadelen van beide en kies wat het beste bij jullie past. Verdiep je ook in de “natuurlijke maaginhoud” en hoe je hiertoe het beste kunt voeden.



@wereldmama



info@wereldmama.com

©WERELDMAMA.COM

Vierde trimester

IN LIEFDE, WARMTE EN RUST LANDEN

28

Maak een Kraamplan en Eerste 40-dagenplan

Verdiep je in de mogelijkheden, jouw wensen en behoeftes voor de kraamtijd en eerste 40 dagen na de geboorte. Schrijf hiervoor een Kraamplan en Eerste 40-dagenplan die je deelt met je omgeving en kraamzorg. Kijk daarbij naar wat je nodig hebt voor je herstel, rust en slaap.

29

Lees je in over Matrescentie en Patrescentie en praat daarover met je partner

Wat is het en hoe verandert het jullie op fysiek, emotioneel en mentaal niveau als moeder of vader. Het heeft impact op je relatie, gezinsdynamiek en werk. Maak jullie wensen en behoeften bespreekbaar.

30

Weer seks na de geboorte

Lees je in over vruchtbaarheid na de geboorte, wanneer je weer seks kunt hebben, hoe het anders kan voelen en welke keuzes er zijn voor anticonceptie. Maak daarbij keuzes die goed voelen voor jullie.



@wereldmama



info@wereldmama.com

”
**vergoeding
Geboortecursus
zorgverzekeraar
mogelijk**

**Behoeftte aan meer uitleg,
verdieping en oefeningen,
maar geen puf om zelf alles
uit te zoeken?**

**Of juist behoefte aan
Verbinding & Community
met andere gezinnen?**

MELD JE AAN VIA DE
GEBOORTEDOULA
PAGINA OP DE WEBSITE:



[Wereldmama.com](https://wereldmama.com)



Blijf je met mee verbinden:



[@wereldmama](https://www.instagram.com/wereldmama)

ONLINE CURSUS

9 maanden de tijd om de cursus te doorlopen & toegang tot de Wereldmama Community met andere ouders.

GROEPSCURSUS

Samen in 1 dag voorbereiden op de geboorte met gezinnen die gelijktijdig zijn uitgerekend & toegang tot de Wereldmama Community.

PRIVÉ CURSUS

Samen 6 uur persoonlijke voorbereiding bij jullie thuis & toegang tot de Wereldmama Community.