Bevallen met bal

Handige tips

H1

st trudo
ziekenhuis
deskundig én dichtbij

01 Bevallen met bal

Foto 1

Mama, zittend op de bal, plaatst de handen op haar dijen en leunt naar voor. Ze laat haar bekken (bekken-bodem) goed doorzakken.
Pufjes veren op de bal.

Foto 2

De bovenarmen worden op het bed geplaatst en het hoofd rust op de armen. Het is belangrijk dat het bed op een goede hoogte staat.

Foto 3

Mama zit voor haar partner en neemt hem/haar vast rond de hals.
De rug is gestrekt.
Het buikje hangt door.

De partner kan helpen bij het wiegen en veren tijdens de pufjes.

Foto 4

De partner zit op een stoel of op de rand van het bed. Mama hangt in de nek van de partner.
Haar rug is goed gestrekt.
De partner plaatst de handen op de schouders van mama en helpt bij het wiegen en de pufjes.
Mama houdt de benen uit elkaar voor een vlotte indaling van de baby.

Foto 5

Mama zit op de knieën, en de knieën zijn gespreid. Er zit een kussen tussen het zitvlak en de hielen van de mama.

Het buikje ligt tegen de bal. Mama laat de handen, voorarmen en het hoofd rusten op de bal en blijft zitten op het kussen.

De bal wordt vooruit gerold zodat de rug helemaal gestrekt is. Haar buikje laat ze los doorhangen.

Ze kan in deze houding:
- actief wiegen
- passief wiegen (met behulp van de partner)
- pufjes, veren in de bal

Foto 6

Mama zit op de bal, haar partner zit achter haar op een stoel en helpt haar met wiegen tijdens de weeën.

Foto 7

Mama zit op de grond (eventueel op een kussen) en rolt zachtjes met haar bovenlichaam tijdens de weeën.

Foto 8

Mama zit met haar knieën (eventueel op kussen) op de grond en laat armen, bovenlichaam en hoofd rusten op de bal. Partner masseert haar tijdens of tussen de weeën.

Foto 9

Mama buigt lichtjes door de benen en steunt op de bovenbenen. Mama leunt tegen de bal die tegen de muur steunt. Lichtjes rollen met de bal tijdens de weeën.

Vragen?

Contacteer je kinesist of je kan contact opnemen met:

afdeling H1
tel.: 011 69 98 40

https://www.sint-trudo.be/nl/afdelingen/materniteit

st trudo ziekenhuis
deskundig én dichtbij

Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden
www.sint-trudo.be

Volg ons op

00457-NL - aug 2026