

## Advies bij zwangerschap en bevallen voor vrouwen met een misbruikgeschiedenis

**Als je in het verleden seksueel misbruik hebt meegemaakt, kunnen er tijdens de zwangerschap gedachten en gevoelens naar boven komen die daarmee te maken hebben. Een zwangerschap kan zorgen voor herbelevingen en onrust veranderen in: Als je in het verleden seksueel misbruik hebt meegemaakt, kun je tijdens de zwangerschap en/of bevalling last krijgen van spanning, gedachten en gevoelens die met deze ervaringen te maken hebben.**

### Wat je kunt doen:

- Het kan helpen om je negatieve seksuele ervaringen te bespreken met je verloskundige of je gynaecoloog. Het is fijn als de zorgverlener dit van je weet, zodat de zorg daarop aangepast kan worden. De verloskundige of gynaecoloog vraagt tijdens het eerste gesprek vaak naar negatieve seksuele ervaringen, maar niet altijd. Je mag er altijd zelf over beginnen, en je hoeft niets te vertellen wat je niet wilt.
- Zoek fijne mensen om je heen die jou kunnen steunen. Je kunt dan denken aan je partner, familieleden, vrienden of bijvoorbeeld een doula (bevallings- of geboortecoach).
- Het kan fijn zijn om je aan te melden bij een verloskundigenpraktijk met een klein team, zodat je niet te veel verschillende zorgverleners ziet. Je kunt binnen een verloskundigenpraktijk ook vragen om een vast persoon tijdens de zwangerschapscontroles. Je hoeft niet te vertellen waarom.
- Wanneer klachten als angst, spanning of somberheid blijven, kijk dan samen met de zorgverlener naar passende hulp. Hiervoor kunnen jullie kijken op de site van Landelijk Kenniscentrum Psychiatrie en Zwangerschap (<https://lcpz.nl>) of op zoek gaan naar een seksuoloog met deskundigheid op het gebied van misbruik.
- Soms hebben vrouwen door een verleden van seksueel misbruik continue pijn bij de vulva en heerst er de angst dat een vaginale bevalling niet mogelijk is. Bespreek dit met je verloskundige en arts. Bij veel vrouwen met deze klachten is een natuurlijke bevalling heel goed mogelijk.
- Er zijn mogelijkheden om je lichamelijk voor te bereiden op de bevalling, zoals: haptonomie, yoga en mindfulness voor zwangeren.
- Laat je goed informeren over de bevalling. Uit onderzoek weten we dat onverwachte situaties veel stress kunnen veroorzaken. Bijvoorbeeld als je ineens een andere zorgverlener krijgt, of als er snel ingegrepen moet worden als de bevalling niet goed verloopt. Het is daarom belangrijk dat jij je goed laat informeren en weet wat je kunt verwachten. Via de website [www.allesoverzwanger.nl](http://www.allesoverzwanger.nl) vind je meer informatie.

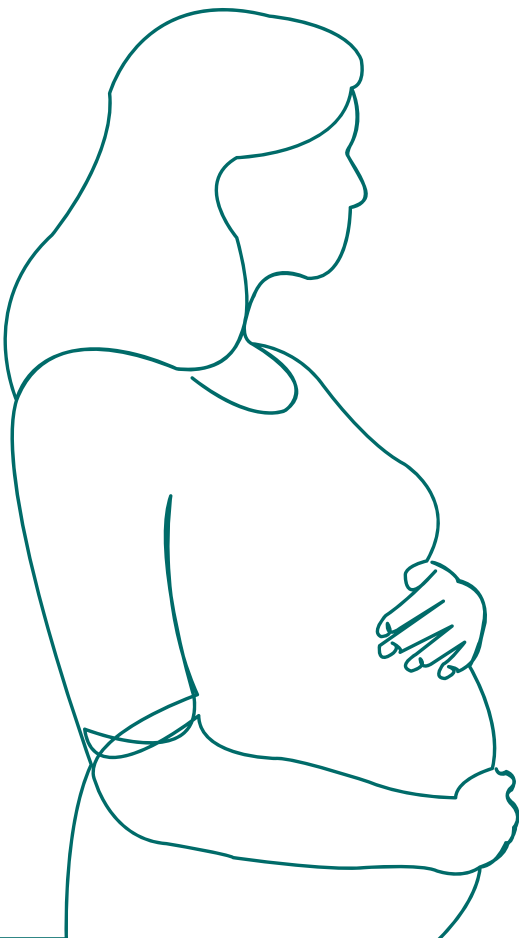
### 3 belangrijke vragen die je kunt stellen

1. Hoe kan ik me het beste voorbereiden op mijn zwangerschap en bevalling?
2. Wat zijn mogelijke scenario's in de zwangerschap en bij de bevalling, en hoeveel kans loop ik daar op?
3. Wat past het beste bij mij en bij mijn situatie?

### Inwendig vaginaal onderzoek

Tijdens de bevalling, maar soms ook tijdens de zwangerschap, kan het nodig zijn inwendig vaginaal onderzoek te doen. Bij het inwendig onderzoek voelt de verloskundige of gynaecoloog met twee vingers via je vagina aan je baarmoedermond. Hiervoor gebruiken ze handschoenen en gel. Soms kan het nodig zijn om een inwendige echo te maken. Dit gebeurt met een 'probe', een dunne staaf waar een condoom omheen wordt gedaan.

- Als je een inwendig onderzoek lastig vindt, is het goed om dit van tevoren met je verloskundige of gynaecoloog te bespreken. Ook kun je alvast vertellen wat jou zou helpen om het onderzoek makkelijker te maken. Bijvoorbeeld een stopwoord afspreken, iemand (zoals je partner of een vriendin) erbij hebben, of zelf de hand van de verloskundige of gynaecoloog vasthouden en bepalen wanneer en hoe ver die naar binnen kan gaan.
- Zet jouw wensen in je zwangerschaps- en bevalplan. Hierin kan je aangeven wat jij moeilijk vindt, wat jouw triggers zijn en wat jij daarin zelf kan doen en hoe anderen daarbij kunnen helpen.
- Je kunt vragen om zo min mogelijk inwendig onderzoek. Toch zijn er soms situaties waarbij het sterk wordt geadviseerd, bijvoorbeeld als je buikpijn hebt en de bevalling misschien te vroeg op gang komt. Maak afspraken met jouw verloskundige of gynaecoloog over wanneer er wel of geen inwendig onderzoek plaatsvindt. Vraag informatie over wanneer inwendig onderzoek nodig is voor jouw gezondheid en die van de baby.



Lees  
Tip!

**Zwangerschap na seksueel  
misbruik** - Ivonne Meeuwssen

**De zon in de regen**  
- Anoushka Boet

**When survivors give birth**  
- Penny Simkin