

Beste zwangere,

Je hebt deze brief gekregen omdat jouw kindje niet in hoofdligging ligt. Hierover heb je uitleg gekregen van je verloskundige.



In deze brief staan links en verwijzingen naar oefeningen die kunnen helpen zodat je kindje gaat draaien naar hoofdligging. Kijk eens op de website van [www.spinningbabies.com](http://www.spinningbabies.com) om informatie op te doen.

Indien je baby door onderstaande oefeningen gedraaid is naar hoofdligging, dan is het geen probleem om toch nog door te gaan met de oefeningen. Het kindje zal alleen maar een betere liggingspositie gaan aannemen.

Oefeningen die goed zijn om te gaan doen:

Rebozo sifting:



Doek over de buik gelijkmatige spanning; op de knieën op de stoel hangen met je armen; buik hangt in de doek. Hele gewicht in de handen van de doekdrager. Fietsen met de handen. Echt heel rustig aan doen. De baby hoeft niet te swingen. Degene die de doek vast heeft draagt de baby voor je. Voor de versie is dit goed om te doen.

[www.youtube.com/watch?v=6ZUvplzZmfg](http://www.youtube.com/watch?v=6ZUvplzZmfg)

Side-lying Release:



Ga op je zij liggen, op de rand van je bed, schouders recht, heup recht, benen gestrekt. Bij je hoofd kan het fijn zijn de rugleuning van een stoel te plaatsen, iets waar je je aan vast kan houden. Helper zal met de hand het bekken/de heup tegen moeten houden, zodat deze recht blijft en je niet van het bed valt. Bovenste been optrekken, knie iets buigen en been helemaal over andere been naar voren langs het bed laten hangen. Helper moet niet tegen het been leunen. 2-3min, beide kanten!

[Side-lying Release - Ease pain in pregnancy and birth - Spinning Babies](#)

Forward leaning inversion:



Op de stoel/bank op de knieën zitten dan helemaal voorover met het hoofd op een kussen; laten hangen, 3 ademhalingen; dan omhoog 2 ademhalingen en weer zitten. Dit 3x achterelkaar. 1x daags geadviseerd. (Deze wordt geadviseerd om in de 24 uur voor de versie 7x te doen.)

[Forward-leaning Inversion - Technique for Easier Birth - Spinning Babies](#)

### Breech tilt: (Alleen bij stuitligging)



Liggen op een strijkplank op de bank, advies 20-40 min. volhouden. Door deze houding gaat de stuit wat meer uit het bekken en flecteert het hoofd van de baby waardoor de kans op draaien van de baby groter wordt.

<https://spinningbabies.com/learn-more/baby-positions/breech/flip-a-breech/>

### Andere opties:



Mocht je meer willen weten over wat je kunt doen om je kindje te helpen met draaien dan zou je ook nog contact kunnen opnemen met Klasiena.

[www.hypnobirthing-friesland.nl/stuitconsult](http://www.hypnobirthing-friesland.nl/stuitconsult)

### Moxa-therapie bij stuitligging. [www.stuitlig.nl](http://www.stuitlig.nl)



### Filmpjes:



Mocht je een filmpje willen zien van een uitwendige versie en een vagina stuitbevalling of een keizersnee bij een stuitligging dan is [stuitinwest.nl](http://stuitinwest.nl) een goede website.

Als er vragen zijn dan mag je altijd contact met ons opnemen. Veel succes!

Team Verloskundig Centrum Nij Libben

Eke van der Molen Verloskundige / Versiekundige

Voorstraat 98

9291CM Kollum

0511-451045