

BirthVR



Minder pijn en minder angst bij je bevalling.

BirthVR is een app die vrouwen in alle fases van de bevalling helpt om te ontspannen en minder pijn te voelen.

Vraag bij uw verloskundige of gynaecoloog naar BirthVR.

BirthVR is ontwikkeld in samenwerking met patiënten.

Minder pijn met BirthVR

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de pijnscore gemiddeld met 2 punten daalt op een schaal van 0 (geen pijn) tot 10 (hevige pijn).

Zo kan BirthVR zorgen voor een fijnere ervaring waarin je zelf de regie houdt over je bevalling en de bestrijding van de pijn.

Waarom bevallen met BirthVR?

- ✓ Meer ontspanning
- ✓ Minder angst en pijn
- ✓ Geen bijwerkingen
- ✓ Regie over pijnbestrijding
- ✓ Zowel thuis als in het ziekenhuis
- ✓ 96% zou opnieuw met BirthVR bevallen



“BirthVR is een manier om angst en pijn tijdens de bevalling zónder medicijnen te verminderen. De app kan thuis en in het ziekenhuis gebruikt worden, bij begeleiding door zowel verloskundige als gynaecoloog.”

dr. Martine Wassen
gynaecoloog /
hoofdonderzoeker
Zuyderland MC



“BirthVR heeft mij echt geholpen te ontspannen. Ik was helemaal klaar met de pijn en kon geen fijne houding meer vinden, maar door het gebruik van VR werd ik helemaal rustig en deed mijn lichaam minder pijn. Al met al een hele fijne ervaring.”



Wat is VR?

VR staat voor Virtual Reality. Met een VR-bril stap je direct in een andere wereld. VR wordt al op allerlei plekken in de gezondheidszorg gebruikt. Het is een bewezen effectieve methode om angst en pijn te verminderen. Door de afleiding en ontspanning worden er namelijk minder pijnprikkels naar de hersenen gestuurd. Je wordt rustiger en voelt pijn minder sterk.



BirthVR bestaat uit twee delen. Eén voor tijdens de zwangerschap, en de ander voor wanneer je gaat bevallen.



Ik ben zwanger

Type: Ontspanning
3 oefeningen

Type: Concentratie
2 oefeningen

Type: Ademhaling
3 oefeningen

Tip
Met de oefeningen in de module 'ik ben zwanger' kun je je voorbereiden op je bevalling.



Ik ga bevallen

Fase 1:
Mijn bevalling begint

Fase 2:
Ik heb ontsluitingsweeën

Fase 3:
Mijn kindje is er bijna

Tip
Wissel het gebruik van BirthVR zo nu en dan af met een warm bad of een warme douche.

Het effect van meditatie

Herhaaldelijk mediteren tijdens de zwangerschap leidt tot veranderingen in de hersenactiviteit.

Mediteren helpt je om je gedachten te controleren en je te focussen op je ademhaling. Dit helpt je tijdens de bevalling om je beter te ontspannen.



www.birthvr.nl
support@birthvr.nl

BirthVR is een product van BirthCoach B.V.