

# Virtual Reality bril tijdens je zwangerschap en bevalling - BirthVR

In het Spaarne Gasthuis kun je een Virtual Reality bril gebruiken als je tijdens je zwangerschap ligt opgenomen of tijdens je bevalling.

## Wat is VR?

VR staat voor Virtual Reality. Met een VR-bril stap je direct in een andere wereld. Je kijkt met een VR bril naar een beeld dat is gemaakt door de computer. Doordat je ogen elk een eigen beeld zien dat licht van elkaar verschilt, zie je diepte in de virtuele omgeving. VR wordt al op allerlei plekken in de gezondheidszorg gebruikt. Het is bewezen dat het angst en pijn kan verminderen. Door de afleiding en ontspanning kun je je rustiger voelen en minder pijn ervaren.

## VR-bril tijdens de zwangerschap

De VR bril heeft verschillende modules. Met de oefeningen in de module "Ik ben zwanger" kun je je voorbereiden op je bevalling. Hierin staan verschillende meditatie- en ademhalingsoefeningen.

## VR-bril tijdens de bevalling

Dit is een VR bril die in alle fases van de bevalling gebruikt kan worden. Dit kan tijdens de bevalling zorgen voor:

- meer ontspanning
- minder pijn
- minder stress en angst
- onbewust verbeteren van je ademhaling
- verbeteren van je focus

VR tijdens de bevalling is nooit vergeleken met andere manieren van ontspanning zoals in bad gaan of douchen. En is ook niet vergeleken met pijnstilling. Het is dus niet bekend hoe goed het werkt in vergelijking met andere vormen van ontspanning of met pijnstilling.

De VR bril heeft verschillende modules, voor de verschillende fases tijdens de bevalling.

- De module: "Mijn bevalling begint" wordt voor de 1<sup>e</sup> fase aangeraden. Dit is een meditatie en hypno-birthing oefening die je helpt om te ontspannen.

- De module : “Ik heb ontsluitingsweeën” wordt voor de 2<sup>e</sup> fase aangeraden. Dit is een meditatie waarbij de focus ligt op ademhaling en coaching. Deze module bevat ademhalings- en puf-oefeningen voor tijdens de wee en helpen je te ontspannen tussen de weeën door.
- De module “Mijn kindje is er bijna” geeft aanwijzingen voor het laatste stukje van de bevalling.

## Veel gestelde vragen

### Wanneer kan ik de VR bril gebruiken?

Als je zwanger bent en je bent opgenomen op de geboortefdeling in het Spaarne Gasthuis of als je komt bevallen in het Spaarne Gasthuis.

### Kan ik de VR-bril ook gebruiken als ik met mijn eigen verloskundige kom bevallen?

Ja

### Moet ik betalen voor het gebruik van de birth-VR?

Het gebruik van de VR-bril is gratis.

### Wanneer mag ik de VR-bril niet gebruiken?

Als je:

- ernstige wagenziekte hebt
- epilepsie hebt
- psychoses hebt
- last hebt van ernstige claustrofobie
- in strikte isolatie bent (MRSA, COVID)
- alcohol of drugs gebruikt
- in bad/onder de douche bent

Je kunt de VR bril niet gebruiken als deze opgeladen wordt.

### Kan ik rondlopen met de VR bril op?

Je kunt niet staan of rondlopen met de VR bril op vanwege valgevaar. Als de module is afgelopen kun je de VR bril afzetten en weer rondlopen. Je kunt wel op de skippybal met de VR-bril op.

### Kan ik de VR bril gebruiken in combinatie met pijnstilling?

Ja dat kan.

### Mag ik maar 1 module gebruiken?

Je kunt meerdere modules gebruiken. Het advies is wel om tussendoor de bril even af te zetten als de module is afgelopen. Je kunt daarna de VR bril weer gebruiken.

### Moet ik in dezelfde houding blijven?

Nee, je kunt nog steeds van houding veranderen. De horizon van de VR bril moet dan alleen aangepast worden, zodat het beeld waarnaar je kijkt ook meedraait. Je kunt ook op de skippybal met een VR-bril op.

### Kan ik de VR-bril een keer uitproberen of komen bekijken?

Dit is helaas niet mogelijk.

Voor meer informatie: vraag je verloskundige of gynaecoloog of klik op [deze link naar de Birth VR website](#).