



10 tips voor een
ontspannen bevalling

Gefeliciteerd met je zwangerschap

Je leest dit waarschijnlijk, omdat je zwanger bent en je aan het voorbereiden bent op je bevalling. Want laten we eerlijk zijn, dat is toch wel zo'n gebeurtenis waar je graag voorbereid naar toe leeft toch? Bevalling zijn nou eenmaal spannend, omdat niemand je kan vertellen hoe het zal gaan verlopen en wat je nu precies te wachten staat...of je het nou voor de eerste keer doet of al eerdere bevallingen hebt meegemaakt. Iedere kindje heeft toch ook weer zijn of haar eigen manier om ter wereld te komen. En tegelijkertijd wordt er ook door iedereen over gepraat alsof het een enorm heftige, intense en levensveranderende gebeurtenis is. En begrijp me niet verkeerd, dat is ook zo!

Maar in mijn beleving wordt er ook vaak onnodig veel angst gezaaid over een gebeurtenis die ook heel bijzonder en uniek is. De geboorte is namelijk ook de eerste ontmoeting met je kind! En dat is naast intens, heftig en levensveranderend, ook gewoon heel mooi en bijzonder!

Met dit e-book wil ik je graag helpen voorbereiden op een zo ontspannen mogelijke bevalling. Want het is gewoon zonde van je energie om je tijdens de zwangerschap onnodig druk te maken over wat er tijdens de bevalling allemaal mis kan gaan. Ik ben er van overtuigd dat een positieve mindset je zeker gaat helpen tijdens de bevalling, maar ook tijdens de zwangerschap en alle spannende momenten die er nog zullen komen in het ouderschap. In dit e-book zul je dan ook veel tips lezen die je gaan helpen bij een ontspannen bevalling. Niet alleen voor jou als moeder, maar zeker ook voor je partner! Omdat ik geloof dat je als team nóg krachtiger kunt optreden als je weet wat je aan elkaar hebt en wat ieders rol is.

Ik wens je veel plezier en succes tijdens je voorbereiding op de bevalling. Dat het een mooie en bijzondere tijd mag gaan worden, waar je met een goed gevoel op terug kunt kijken!



Wie ben ik?

Mijn naam is Petra en ik ben zelf moeder van 2 dochters. Ik ben zwangerschapscoach en heb inmiddels honderden ouders geholpen zich voor te bereiden op de geboorte van hun kindje, waarbij het mijn missie is om zelfvertrouwen te geven en ouders in hun kracht te laten staan. Een zwangerschap en het ouderschap is een pittige periode in iemands leven, dat ook vaak onzekerheid, twijfel, stress en onrust met zich meebrengt. Ik zet me voor de volle 100% in om ouders hier handvatten bij te bieden door veel informatie te geven, praktische tools en tips te geven, te coachen en inzichten en echte eye-openers te bieden.

Mijn eerste zwangerschap van mijn oudste dochter was geen pretje. Ik voelde me eigenlijk de hele periode zwak, misselijk en lamlendig. De bevalling was uiteindelijk verre van hoe ik het me had voorgesteld en ik liep er ook wel een licht trauma aan over. Ik keek er helemaal niet goed op terug en had totaal geen gevoel van regie ervaren. En als ik er dan over probeerde te praten met mensen dan kreeg ik toch vaak een reactie als 'maar je hebt er toch een prachtige, gezonde dochter voor terug gekregen', 'dat hoort er nou eenmaal bij' en 'gelukkig vergeet je dit allemaal weer binnenkort'. En hoe dankbaar en gelukkig ik ook met mijn kleine meisje was, zomaar vergeten deed ik het niet. Ik stopte het juist weg, waardoor ik het dubbel en dwars terug kreeg toen ik voor de tweede keer zwanger raakte. Want naarmate mijn buik groeide, groeide ook mijn stress. Ik maakte me druk over de aanstaande bevalling, waar ik weer 'doorheen' moest.



Ik realiseerde me toen (gelukkig!) ook heel goed dat die mate van stress geen goede basis was om weer een kindje te krijgen, dus ben met mezelf aan de slag gegaan. Ik heb veel gelezen, gepraat, nagedacht en ik volgde een cursus Mindfulness. Uiteindelijk kan ik het niet heel veel ingewikkelder maken dan dat er een knop omging...ik ging positiever naar mijn bevalling kijken. Want in plaats van er tegen op te zien als de hel waar ik weer doorheen moest, ging ik het zien als de eerste ontmoeting met mijn tweede dochter...en daar keek ik wél heel erg naar uit! Ik had er zin in, voelde me sterk en krachtig! Met als resultaat een echte droombevalling! Het ging precies zoals ik me gewenst had, heel soepel en snel. En het werd dus ook die geweldige eerste ontmoeting! Ik realiseerde me toen heel goed dat dit niet was omdat mijn lichaam het voor de tweede keer deed, maar dat dit alles te maken had met hoe ik naar de geboorte ging kijken.

Kort daarna besloot ik mijn eigen praktijk Birth & Balance te beginnen, en heb ik inmiddels veel opleidingen, bijscholing en cursussen gevolgd om ouders te helpen bij hun voorbereiding op de komst van hun kindje. Mijn achtergrond als psycholoog, mijn opgedane kennis als HypnoBirthing docent, Dunstan Babytaal trainer, AromaTouch practitioner, NLP practitioner én zowel mijn eigen ervaringen als de ervaringen van de ouders die ik begeleid heb, heb ik gebundeld.

Je kunt bij mij terecht voor de zwangerschapscursussen HypnoBirthing, de online cursus Ontspannen Bevalen, workshops Babytaal, Mama massages, zwangerschapscoaching en workshops over etherische oliën. In 2019 heb ik een boek uitgegeven samen met Tanja Daniels, genaamd 'Natuurlijk in balans tijdens de zwangerschap – Aromatherapie en meer'. En ik ben sinds 2019 voorzitter van de Vereniging voor HypnoBirthing in Nederland en België.

Tip 1: Voorbereiding!

Ik ken veel mensen die zeggen dat je de bevalling gewoon maar over je heen moet laten komen. Je kunt het tenslotte niet bepalen hoe het loopt en het is belangrijk om 'los te laten'. Grote kans dat jij bij dit soort uitspraken ook denkt 'ja leuk, maar **hoe** dan? Hoe moet ik nou precies loslaten?' En die gedachte ken ik ook. Want als je al je hele leven opgegroeid bent in een kennismaatschappij, waarbij je maar met je ogen hoeft te knippen, is het best lastig om van jezelf te vragen om maar 'gewoon' de belangrijkste gebeurtenis van je leven tegemoet te gaan!

Ik kan je helaas ook niet vertellen hoe dat zou moeten, alles 'zomaar' loslaten. Maar ik ben er van overtuigd dat je de manier van leren en voorbereiden, zoals je al dat hele leven gedaan hebt, prima ook kunt toepassen tijdens een zwangerschap en bevalling. Ok, toegegeven...je kunt je perfecte bevalling niet regisseren. Maar je kunt je wel zoveel mogelijk voorbereiden, weten wat er op je afkomt, verschillende fases van de geboorte herkennen, snappen wat er daadwerkelijk fysiek én emotioneel in je lichaam gebeurt, en handvatten hebben waarop je kunt terugvallen. En nadenken over wat je belangrijk vindt, wat je wel en niet wilt laten gebeuren. Want dát gaat je uiteindelijk een groot stuk vertrouwen geven, waardoor je de manier waarop het loopt ook makkelijker kunt **accepteren**. Als je er van te voren alles aan gedaan hebt om je voor te bereiden, dan kun je namelijk veel makkelijker schakelen als dingen anders lopen. En kun je dus ook de wendingen die de bevalling neemt, makkelijker toelaten en accepteren, maar blijft het jouw beslissing en blijf je **'in control'**.

Dus:

- Lees over bevallingen en wat er in je lichaam gebeurt
- Verdiep je in manieren van bevallen: hoe gaat het met een thuisbevalling? Wat gebeurt er bij een ziekenhuisbevalling? Wat is een badbevalling? Wie gaat jouw bevalling begeleiden en welke keuzes heb je daar in?
- Informeer naar soorten pijnbestrijding en de voor- en nadelen ervan (juist de nadelen van pijnbestrijding worden niet altijd goed toegelicht is mijn ervaring. Zorg dat je dus goed geïnformeerd bent over risico's voor jou en de baby én hoe het verloop van je bevalling beïnvloedt kan worden).
- Lees positieve geboorteverhalen en luister alléén naar positieve ervaringen! (Je zit nu niet te wachten op wat er mis kan gaan, maar juist op wat jou kan helpen! Lees ook tip 3)
- Volg een zwangerschapscursus. Kijk goed naar welk soort cursus bij je past, welke informatie gegeven wordt en welke stijl de trainer heeft. Wil je samen met je partner een cursus volgen? En wil je liever fysieke bijeenkomsten of een online cursus die je in je eigen tempo volgt? Wil je liever in een groep of liever privé? Er is ontzettend veel beschikbaar, dus google lekker wat er allemaal aangeboden wordt en vorm je eigen mening. Ik ben groot fan van de HypnoBirthing cursus, omdat deze heel compleet is, je fijne handvatten biedt én je deze volledig samen met je partner kunt volgen. Ik kan je daarbij wel de officiële cursus aanraden die uit 5 lessen van 2,5 uur bestaat, omdat deze zorgt dat je alle belangrijk info krijgt en er tijd is om de geboden informatie ook te oefenen en te laten bezinken. Mocht een dergelijke cursus minder goed bij je passen, omdat je niet op vaste tijden de lessen kunt volgen, of omdat het qua timing of locatie niet goed matcht, dan bied ik ook de online cursus Ontspannen Bevalen aan. Heel relaxt alle lessen in je eigen omgeving en in je eigen tijd en tempo volgen. Lessen kun je zo vaak terug kijken als je zelf wilt en je krijgt veel oefeningen en opdrachtjes om mee aan de slag te gaan. En als je wilt, kun je die ook altijd nog combineren met een Live-dag, zodat je alles nog eens door kunt nemen met me en vragen kunt stellen.

Tip 2: Relax...

Het menselijk lichaam is vanuit de oertijd zo geprogrammeerd dat we onze omgeving goed kunnen scannen op gevaar. Wanneer we vroeger een beer tegenkwamen, dan was het superhandig dat we dat op tijd in de gaten hadden, en op dat moment hadden we drie opties om op dat gevaar te reageren: vechten, vluchten of bevriezen. Misschien heb je wel eens van deze **'fight-flight-freeze'**-reactie gehoord; dat is ons natuurlijke afweermecanisme en zo beschermen we ons tegen stress en gevaar. Hartstikke handig als je oog in oog stond met een beer, want daarmee konden we ons leven redden! En nog steeds is ons hele systeem er zo op ingericht dat we deze drie opties hebben als we geconfronteerd worden met stress en 'gevaar'. En ondanks dat we niet heel veel écht gevaarlijke situaties meer tegenkomen en er gelukkig niet meer veel echte beren op ons pad staan, zijn de figuurlijke beren op ons pad nog wel steeds de triggers, die ons nog steeds hetzelfde laten reageren. Dus wanneer jij met stress te maken hebt op je werk bijvoorbeeld, dan reageert je lichaam nog steeds hetzelfde. Je kunt met die agressieve klant nog steeds gaan **vechten** (of verbaal 'vechten'). Je kunt **vluchten** (letterlijk weglopen, maar ook in gedachten wegvlugten of een grapje maken zijn manieren van vluchten). Of je zult **bevriezen** (dat is vaak de black-out zoals we die kennen, en je even niet meer weet wat je moet doen). En dan is het ook zo dat ons lichaam geen onderscheid kan maken tussen realiteit en een gedachte, dus wanneer jij schrikt van een auto die je ineens afsnijdt in het verkeer reageert je lichaam precies hetzelfde als wanneer jij schrikt van de gedachte dat je een deadline op je werk niet gaat halen. Het geeft dezelfde stress reactie in je lichaam.

Wat dat allemaal met de bevalling te maken heeft? Nou, alles! Want als je dit principe snapt en begrijpt hoe je lichaam reageert onder stress, heb je al een belangrijke factor tijdens de bevalling te pakken. Wanneer jouw bevallende lichaam zich onveilig voelt en stress ervaart namelijk, schiet het ook weer in die 'vecht-vlucht-bevries'-reactie en durf ik je te beloven dat het geboorteprocess stagneert. Het is namelijk helemaal niet logisch en handig (in ieder geval niet vanuit onze programmering uit de oertijd) om een kind te krijgen in gevaarlijke, stressvolle omstandigheden. Denk weer aan die beer op je pad, niet zo'n goed moment om dan te gaan bevallen 😊. Dat heeft de natuur dus eigenlijk heel slim bedacht, en nog steeds werkt dat zo in de dierenwereld. In gevaarlijke omstandigheden worden er geen baby's geboren. Maar...ik zei net al dat ons lichaam geen onderscheid kan maken tussen een 'echt' gevaarlijke, stressvolle situatie of een gedachte aan iets stressvols, dus reageert het hetzelfde. Stel je dus voor dat jij angstig je bevalling in gaat, of het superspannend vindt, of schrikt van een gedachte die ineens langs geflitst komt ('begint de bevalling nu al?', 'kan ik dit wel aan?')...bingo, je lichaam schiet in de stress en zorgt er voor dat je kind niet geboren gaat worden! En vanaf dat moment hebben we verloskundigen en artsen die je op allerlei manieren gaan proberen te helpen om te zorgen dat jouw kindje alsnog geboren gaat worden (denk aan weeënopwekkers, vacuumpompen, keizersnedes), maar wordt het vaak niet meer zo'n ontspannen geboorte als je misschien in gedachten had en moet je een groot deel van de regie uit handen gaan geven.

Het is daarom superbelangrijk om **ontspannen en zelfverzekerd** je bevalling in te gaan, want hoe relaxter jij nu tijdens de zwangerschap al bent en al leert je angstige gedachten onder controle te houden, hoe soepeler de bevalling straks ook zal gaan. Ga dus oefenen met relaxen en leer ontspanningstechnieken; denk aan ademhalingsoefeningen, meditaties, visualisaties en andere simpele ontspanningstechnieken waar jij je goed bij voelt. Je kunt je lichaam én je geest namelijk écht trainen om te ontspannen en dan leer je supersnel die 'feel-good'-stofjes aanmaken die je gaan helpen bij de bevalling.

Tip 3: Werk aan een positieve mindset

In navolging van bovenstaande tip, is het ook fijn om te gaan werken aan een **positieve mindset** rondom je bevalling. Want als jij een positiever beeld hebt van de bevalling en wat je daar eigenlijk te wachten staat, krijgen die angstige gedachtes ook minder kans.

Maar dat is in de praktijk best nog wel een uitdaging. Herken je dat je, nu je zwanger bent, van veel mensen horror-verhalen over je uitgestort krijgt over bevallingen? Of dat ze je sterkte wensen met de bevalling? Tja, dan is het best lastig om neutraal, of zelfs positief je bevalling in te gaan. Allereerst vind ik dat we nu eindelijk een moeten stoppen met zwangeren en hun partners angst in te praten! Ja, een bevalling kán vervelend en pijnlijk zijn, maar dat hóeft niet. En angst helpt gewoon écht niet om een soepelere bevalling te krijgen! Ik vind het belangrijk dat iedereen zijn éigen geboorte-ervaring krijgt en daar op een goede manier op terug kan kijken, hoe het dan ook loopt. En mensen te gaan waarschuwen voor wat er allemaal mis kan gaan helpt niet...simpel! Daarnaast worden er op televisie en in films ook vaak hele verkeerde beelden van een bevalling neergezet. Daar is het vaak veel drama, vliegen de bloedspetters je om de oren, wordt er vooral veel geschreeuwd en ziet het er verre van comfortabel en ontspannen uit. Toch? Ook dat is een compleet vertekend beeld van hoe een doorsnee bevalling gaat. Écht niet elke bevalling gaat er zo aan toe, op televisie moet het 'entertainment'-gehalte hoog zijn om de kijkers te blijven boeien. In werkelijkheid zijn mooie, ontspannen geboortes namelijk supersaai om naar te kijken. Vrouwen zitten dan vaak helemaal geconcentreerd in hun eigen 'bubbel', doet het lichaam eigenlijk alles en hoeven de zorgverleners nauwelijks iets te doen.

Dus allereerst: stop met luisteren en kijken naar horror-bevallingen. Het is iemand anders zijn of haar ervaring, en dat hoeft niet jouw ervaring te worden. Dus vraag mensen vriendelijk of ze willen **stoppen met hun horror-verhalen** te delen, dat jij recht hebt op je eigen ervaring en dat je graag op een positieve manier gaat uitkijken naar de komst van je kindje in plaats van dat je bang wordt gemaakt. En zapp gewoon weg op televisie als je daar een heftige bevalling langs ziet komen; niet omdat je wilt ontkennen dat ook jij zult moeten bevallen, maar wel om verkeerde beelden in je onderbewuste te planten.

Vervolgens is het goed om je te omringen met **positieve verhalen** en zelf ook vertrouwen te gaan krijgen in het geboorteproces. Want jouw lichaam is er voor gemaakt om te baren, heel veel ingewikkelder is het eigenlijk niet. Als je leert vertrouwen op je lichaam, hoe het geboorteproces in elkaar zit en leert om regie te pakken in hoe jij je kindje geboren wilt laten worden, zul je merken dat je al een stuk rustiger kunt gaan toeleven naar de geboorte. En een ontspannen geest, is een ontspannen lichaam. En laat ontspanning nou net de sleutel zijn tot een soepele bevalling! Dus lees veel over mooie ontspannen geboortes, kijk eventueel ook filmpjes van mooie, ontspannen geboortes (op YouTube kun je er genoeg vinden). En ga aan de slag om ook een positief beeld te vormen van hoe jouw bevalling zou kunnen gaan en ga werken aan je **zelfvertrouwen**.

Tip 4: Denk na over je opties

Veel mensen kiezen voor een 'standaard' geboorte, omdat ze eigenlijk gewoon niet goed weten welke opties er zijn en waar ze uit kunnen kiezen. Of nemen hun beslissingen vanuit angst, of verkeerde beelden en verwachtingen die ze hebben over bevallingen (denk ook weer aan die horror-verhalen en beelden op televisie). En dat is zo zonde, want er is echt zoveel mogelijk! Je hebt als ouder zoveel te **kies**en als het gaat over de zorg voor je kind, de opvoeding, de levensstijl, de soort school...allemaal keuzes die je gaat maken met de beste intenties voor het kind. Datzelfde geldt ook gewoon voor de bevalling; maak je keuzes op basis van wat jij en je partner belangrijk vinden voor de komst van je kind. Waar wil je dat het geboren wordt? Welke sfeer is daarbij belangrijk? Wie zijn er aanwezig? Op welke manier wil je bevallen? In welke houding wil je bevallen? Hoe ziet de periode na je bevalling er uit? Kortom, allemaal keuzes waar je nu al tijdens de zwangerschap nog de tijd voor hebt om op onderzoek uit te gaan, je te oriënteren, over na kunt denken en over kunt praten. En als jij en je partner jullie opties kennen, is het makkelijker op het 'moment suprême' je keuze te maken en ook naar een alternatief te zoeken als dingen toch een beetje anders lopen. Als je hier namelijk nooit over na gedacht hebt, overvalt een onverwachte situatie je namelijk sneller en neemt iemand anders sneller de regie. En dat geeft altijd een minder prettig gevoel dan wanneer je zelf 'in control' bent.

Daarnaast wil ik je graag wijzen op de **B.R.A.I.N. methode**. Een manier om je vragen te stellen als je tijdens je zwangerschap of tijdens de bevalling in onverwachte omstandigheden komt, of als er een interventie voorgesteld wordt. Het is een manier van vragen stellen aan je zorgverlener, die je gaat helpen om goede informatie te krijgen over wat er aan de hand is, wat je opties zijn en wat de voor- en nadelen zijn, zodat je voldoende input krijgt om een overwogen besluit te kunnen nemen. Deze vragen kun je als zwangere prima zelf stellen, maar liever zie ik nog dat je partner (of geboortepartner, iemand anders die bij je is tijdens de geboorte) deze vragen stelt. Zodat jij zoveel mogelijk in je 'bubbel' kunt blijven en je lichaam zoveel mogelijk aan zet kunt laten, in plaats van dat je hoofd moet gaan denken. Iedere letter van B.R.A.I.N. staat voor een vraag die je kunt stellen.

- **B:** Wat is de **bedoeling**? Wat willen we hiermee **bereiken**?
- **R:** Welke **risico's** / nadelen zijn er te bedenken op dit voorstel?
- **A:** Zijn er nog **alternatieven** te bedenken voor het probleem? (Bij ieder alternatief kan je eventueel dan ook weer hetzelfde rijtje afdraan).
- **I:** Wat zegt mijn **intuïtie**? Wat is mijn/ons gevoel erbij? Klopt dit voorstel naar mijn idee? En raakt dit misschien nog aan bepaalde angsten en emoties die aandacht behoeven, voordat we verder gaan?
- **N:** Wat gebeurt er wanneer we nu **niets** doen? Moet deze keuze 'nu' gemaakt worden? Hebben we nog bedenktijd?

Dus: gebruik je **B.R.A.I.N.** bij onvoorziene omstandigheden en voorgestelde interventies, en weet daardoor beter welke opties je hebt en wat voor jullie situatie de beste keuze is.

Tip 5: Een perfect geboorteteam

Als bevallende vrouw wil je graag kunnen **steunen** op mensen op je heen. Sterker nog, dat is essentieel! Zodat jij echt los kunt laten, je lichaam het werk kan laten doen en je niet met allerlei randvoorwaarden en bijzaken hoeft bezig te houden.

Hiervoor is het superbelangrijk dat je je omringt met een '**geboorteteam**' dat volledig op één lijn ligt met elkaar. Allereerst vormen jij en je **partner** een team. Je partner kan je liefdespartner zijn, maar dat kan ook prima iemand anders zijn die bij je is tijdens de geboorte, misschien wel je moeder, zus of beste vriendin etc. Je geboortepartner is dus in ieder geval iemand die er voor zorgt dat jij en de baby in alle rust zich kunnen ontspannen en de bevalling in kunnen, die jullie wensen behartigt, zoveel mogelijk communiceert met de zorgverleners waardoor jij met rust gelaten kunt worden en je ondersteunt met ademhalingstechnieken, massage en ontspanningstechnieken. Het is fijn als je geboortepartner dus ook kennis heeft van de technieken die voor jou prettig zijn, zodat je geholpen kunt worden als jij het even niet meer weet. Ik raad je dus ook vooral aan om zoveel mogelijk van de voorbereiding op de bevalling, ook gezamenlijk doen. Dus samen een cursus volgen, samen lezen, samen naar voorlichtingsbijeenkomsten, samen een geboorteplan maken en veel samen praten. Veel vrouwen in deze tijd en maatschappij zijn toch een beetje controlfreaks (herkenbaar?) en dan is het gewoon belangrijk dat je vertrouwen hebt in het team dat je om je heen hebt verzameld. Want dan kun je pas echt **loslaten**, als je weet dat iemand anders wél alles onder controle heeft.

Anderen die deel uitmaken van je geboorteteam zijn zorgverleners, dus bijvoorbeeld de verloskundige, gynaecoloog en verpleegster/kraamverzorgster die je op medisch vlak ondersteunen bij de bevalling. Voor je perfecte geboorteteam is het ook op dit vlak belangrijk dat jij een goed gevoel hebt bij de mensen die je gaan begeleiden. Omdat er bij veel verloskundigenpraktijken en ziekenhuizen in diensten gewerkt wordt, heb je niet altijd voor het kiezen wie er daadwerkelijk bij jou bevalling aanwezig gaat zijn. Maar je kunt tijdens de zwangerschap wel kiezen voor een plek waar je je op je gemak voelt, waar je voelt dat er **aandacht** is voor jouw wensen en behoeften, en waar de manier van werken aansluit bij jou. Je hoeft dus echt niet altijd maar te kiezen voor de praktijk of het ziekenhuis die het dichtste bij jouw woonadres is. Maar zorg dat jij bezig bent om jouw perfecte geboorteteam samen te stellen!

Tot slot horen alle anderen, die niet direct een rol hebben in jouw geboorteteam, níet thuis in jouw geboorteteam. Mensen die niet direct weten wat ze voor jou kunnen doen, wat jouw wensen zijn of hoe ze je kunnen helpen, kunnen eerder storend zijn dan ondersteunend. Extra aandacht op jou, geroezemoes, gepraat of sowieso de aanwezigheid van mensen zijn voor jou alleen maar afleidend en maken dat jij alleen maar lastiger in je 'bubbel' kunt.

Tip 6: Wat heb je nodig om je veilig te voelen?

Gelukkig zijn er in onze maatschappij, met goede zorg voor handen, goed opgeleide zorgverleners en de medische standaard eigenlijk geen écht onveilige situaties. Dus dat zou al een geruststellende gedachte moeten zijn voor je. En toch voelt een bevalling nog vaak spannend, want je gaat één van de meest bijzondere momenten in je leven meemaken en je hebt geen idee hoe het zal gaan lopen. Whaaaaa....over een lesje loslaten gesproken?! En naast dat deze gedachte misschien al heel spannend is, is je lichaam ook gewoon zo geprogrammeerd dat het reageert op spanning en stress...vanuit onze oer-programmering betekent dat namelijk vaak gevaar en onveiligheid (weet je nog? Tip 2?).

Wat dus heel belangrijk is, is dat je gaat nadenken over welke omstandigheden jou **veilig** laten voelen. Welke mensen heb je dan om je heen nodig? Heb je bepaalde accessoires nodig, zoals je favoriete deken, of bepaalde foto's? En op welke plek wil je bevallen?

Met name waar het gaat om de plek, vind ik het belangrijk dat je nadenkt over waar je veilig *voelt*. Niet perse waar je veilig *bent*. Want in dat laatste geval zou je altijd voor het ziekenhuisbevalling kiezen toch? Terwijl juist de beleving van veiligheid zó belangrijk is, om het geboorteproces soepel te laten verlopen. Dus wanneer je gaat nadenken over waar jij je het veiligst voelt, ontstaan er waarschijnlijk nog veel meer opties. Dan is thuis misschien ook wel heel fijn? Of is je ouderlijk huis misschien wel de meest geschikte plek?

Kortom, ga alsjeblieft nadenken over waar jij je het meest veilig voelt tijdens de bevalling, wat je daarbij veilig laat voelen en wie jou veilig laat voelen. Dat zijn dan de belangrijke ingrediënten voor jouw **droombevalling**!



Tip 7: Move it, baby!

Niemand denkt er ook over na om liggend te gaan poepen toch? En heb je wel eens een zoogdier op zijn rug zien liggen bevallen? Is allemaal vrijwel onmogelijk. Wanneer je naar de bouw kijkt van het vrouwelijk lichaam, is het eigenlijk volledig onlogisch om op je rug te gaan liggen bevallen. Al je gewrichten, waaronder je bekken, worden tijdens de zwangerschap steeds **zachter en flexibeler**, met als doel om je kindje er tijdens de bevalling uit te kunnen krijgen. Terwijl op je rug gaan liggen in een bed, er juist voor zorgt dat dat bekken alleen maar dichtgedrukt wordt. Dan ben je dus eigenlijk je lichaam tegen aan het werken. Bovendien moet de baby ook nog een kleine hoek om je schaambotje maken om naar buiten te kunnen komen, wat betekent dat je ook nog eens tegen de **zwaartekracht** in perst.

De reden dat vrouwen op hun rug in een bed zijn gaan liggen tijdens een bevalling, is dat het daarmee voor een zorgverlener makkelijker wordt om goed zicht te hebben en er beter bij te kunnen. Maar nogmaals, voor een bevallende vrouw is het eigenlijk de meest onlogische houding die je maar kunt bedenken (althoewel, op je kop is ook niet handig 😊).

Dit geldt allemaal niet alleen in de persfase, maar zeker ook in de ontsluitingsfase! In de ontsluitingsfase is het belangrijk dat je kindje naar beneden kan zakken en met het hoofdje ook druk gaat uitoefenen op de baarmoedermond die zich aan het openen is. Dan helpt het echt als je bekken niet dichtgedrukt zit, maar juist flexibel kan bewegen. En je kindje ook de ruimte krijgt om zich naar beneden te wurmen in plaats van vast te liggen in jouw bekken als je steeds in dezelfde houding in een bed ligt. Dus **varieer** veel in houding en beweeg! Het is vaak juist ook fijn om ergens op te hangen, even te lopen, met je heupen te draaien, even onder een warme douche te gaan staan, te hurken of te knielen, of op een bal te zitten.

En voor tijdens de persfase geldt dat je prima je kindje op handen en knieën kunt krijgen, hurkend (kan ook op het bed, met je armen hangend over het hoofdeinde), staand, op een baarkruk of op één zij. Ook in een bevallingsbad is het makkelijk om verschillende houdingen aan te nemen, omdat je in het water makkelijker kunt bewegen en van houding kunt veranderen.

Weet alleen wel dat wanneer je kiest voor een ruggenprik, je wel gekluisterd bent aan het bed; je kunt dan niet meer vrij bewegen en moet in het bed blijven liggen.

Ik wil je dan ook van harte uitnodigen om een andere houding aan te nemen tijdens de bevalling dan plat op je rug. Laat je leiden door wat je lichaam je aangeeft en wat jij het prettigst vindt, en niet zozeer wat jouw hoofd je vertelt. Grote kans namelijk dat je hoofd plaatjes heeft gevormd van foto's of tv-beelden van bevallende vrouwen op hun rug. Of dat je wat makkelijker de 'standaard' volgt, zoals dat het bed in een verloskamer er staat om in te gaan liggen, of de zorgverlener die je vertelt om even te gaan liggen, of dat je met draden aan een monitor vastligt (dan kun je nog steeds je bed uit!). Laat je daar dus niet door misleiden en onthoud deze tip! Kom van dat bed af en...**move it, baby!**

Tip 8: Dim het licht

Ons lichaam produceert **endorfine** als we ontspannen zijn. Dat is zo'n 'feel-good'-stofje wat ons een heerlijk, relaxt gevoel geeft én het is je lichaamseigen pijnstiller. Dus...die wil je lekker veel tijdens de bevalling!

Als het 's avonds gaat schemeren, maakt ons lichaam vanzelf al endorfine aan. En daardoor worden we langzaam steeds een beetje meer ontspannen en moeier. Tot we op een gegeven moment zo moe worden dat we besluiten om naar bed te gaan.

Dus wat moet je doen om lekker veel endorfine te produceren tijdens de bevalling? Juist! Het licht lekker uitdoen! Of het in ieder geval **dimmen**. Daardoor zijn onze hersenen ook een stuk minder actief en kan je lichaam veel beter doen waar het voor gemaakt is, namelijk soepel baren.

Vraag dus aan je partner of hij/zij op wil letten dat het licht gedimd is en de gordijnen dicht zijn. Met name in het ziekenhuis, zit je anders uren lang vol in het TL-licht zonder dat je er erg in hebt. Terwijl je je lichaam juist zo makkelijk een handje kunt helpen door gewoon even simpel het licht uit te doen en hoogstens ergens een schemerlampje of nachtlampje aan te doen. Echt een supersimpele, maar supereffectieve tip!



Tip 9: Ssssst....

In het menselijk brein bevindt zich het taalcentrum en onze ratio. Tijdens de bevalling wil je dat gedeelte van de hersenen zo koest mogelijk houden, om het liefst maar zo 'dierlijk' (I know, klinkt niet heel charmant maar is toch wel het meest natuurlijk) mogelijk te bevallen. Maar wat gebeurt er nou als je gaat praten tijdens de bevalling? Inderdaad, dat wordt dat gedeelte van de hersenen weer geactiveerd en sta je weer verder af van dat 'dierlijke' oerlichaam. En een druk hoofd dat aan het nadenken is, vertraagt het geboorteprocess alleen maar.

Dus om dat stukje hersenen een beetje koest te houden, is het verstandig om zo min mogelijk te praten. En ook dat is een hele mooie rol van je partner. Laat je partner zoveel mogelijk communiceren met de zorgverleners, doorvragen als er een interventie nodig is (denk aan de B.R.A.I.N methode!) en in overleg gaan over jullie geboortevoorkeuren.

Hoe meer **stilte** er om jou heen is, jij niet op vragen hoeft te antwoorden en niet met je omgeving in gesprek hoeft te gaan, hoe makkelijker het is voor jou om in je 'bubbel' te blijven. Wil je een ontspannen bevalling? Dan ssssssst....



Tip 10: Een beetje privacy graag!

Bevallen is echt een op en top oer-ding. Dierlijk, natuurlijk en krachtig. En zoals zoveel natuurlijke processen, zoals bijvoorbeeld plassen, poepen en seks moet dat natuurlijk wel met de nodige privacy gebeuren vind ik. Hoe zou jij reageren als je moet poepen en er staan allerlei zorgverleners of misschien wel familie om je heen? Da's raar toch?! En de kans is vrij groot dat het ook echt niet gaat lukken! Het lichaam **blokkeert** gewoon, die wil dat echt niet als het zich zo ongemakkelijk voelt. Maar bij een bevalling zouden we het wel normaal moeten vinden dat je in je blootje met je benen wijd je kind ligt te krijgen, terwijl er mensen om je heen staan te kijken? Dat vind ik niet logisch in ieder geval! En mag je dus ook gerust om wat meer **privacy** vragen als je er ongemakkelijk bij voelt, of merkt dat je lichaam hier niet goed op reageert. Of beter nog, laat je partner ingrijpen op het moment dat hij/zij ziet dat jij je ongemakkelijk voelt, dan hoef jij je daar ook niet druk over te maken.



Tot slot....

Mocht je geïnspireerd zijn geraakt en verder aan de slag willen met de voorbereiding op je bevalling? Heb je behoefte aan het leren van technieken die je kunnen gaan helpen in die ontspannen bevalling? Of hoor je graag nog veel meer tips van me (en ik heb er nog veeeeeeeeel meer kan ik je beloven!)? Kijk dan op www.birthandbalance.nl voor het volledige aanbod. Heb je nog vragen of twijfel je over welke cursus je wilt volgen? Neem contact met me op via info@birthandbalance.nl. Hopelijk tot snel!

Ik wens je in ieder geval een prachtige, bijzondere, indrukwekkende eerste ontmoeting met je kindje toe!

Liefs, Petra

