

Liefdevol bevallen

KIES DE VOORBEREIDING
DIE BIJ JOU PAST

MIRJAM VOS



(c) 2019 tekst Mirjam Vos
(c) 2019 illustraties Lucy Keijser
(c) 2019 Nederlandse editie uitgeverij Samsara, Amsterdam
Opmaak binnenwerk en omslag Hester van Toorenborg, Studio Hes

ISBN 978 94 92995 13 1
NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden gebruikt zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Dit boek geeft algemene informatie, handvatten en praktische tips en mag niet beschouwd worden als individueel medisch advies. Het is geenszins bedoeld ter vervanging van verloskundige zorg. Hoewel het gebaseerd is op recente wetenschappelijke inzichten, kunnen deze inmiddels achterhaald zijn.

**Het mooiste ter wereld is weten hoe men zichzelf toebehoort.
– Michel de Montaigne**

**Lieve zwangere,
Maak een plan voor jezelf voor de bevalling,
dat geeft rust en vertrouwen.
Bereid je er dan op voor van dit plan af te wijken
en je bevalling alsnog te omarmen.**

*– Tip van een moeder bij de terugkombijeenkomst
van haar zwangerschapscursus.*

**Voor alle zwangere vrouwen, hun baby's en hun partners,
zij staan aan het begin van een groot avontuur.**

Inhoud

Oefeningen om uit te kiezen --- 6

Waarom ik dit boek heb geschreven --- 10

-Deel 1-

ALLES WAT JE VOORAF WILT WETEN OVER DE BEVALLING
EN DE GEBORTE VAN JE KIND

Hoofdstuk 1	De bevalling --- 16
Hoofdstuk 2	Bevallen in Nederland --- 35
Hoofdstuk 3	Plannen maak je vooraf, bevallen doe je 'in het moment' --- 41
Hoofdstuk 4	Wat je zelf kunt doen voor een optimale geboorte - 45
Hoofdstuk 5	De hormonen laten stromen --- 68
Hoofdstuk 6	Omgaan met pijn --- 87
Hoofdstuk 6	Controlfreaks in extase? --- 105
Hoofdstuk 7	Meer over medische verrichtingen en gebruiken - 112
Hoofdstuk 8	FAQ's, fabels, feiten --- 138
Hoofdstuk 9	Klaarzetten --- 141
Hoofdstuk 10	Oefeningen voorafgaand aan de bevalling --- 143
Hoofdstuk 11	Tips voor de laatste weken --- 170

- Deel 2-

HET ABC VAN BEVALLEN

Inleiding	--- 181
Hoofdstuk 12	De A is van Adem --- 184
Hoofdstuk 13	Handvatten met de A van Adem --- 188
Hoofdstuk 14	Oefenen met de A van Adem --- 195
Hoofdstuk 15	De B is van Body --- 222
Hoofdstuk 16	Handvatten met de B van Body --- 234
Hoofdstuk 17	Oefenen met de B van Body --- 241
Hoofdstuk 18	De C is van Coaching --- 261
Hoofdstuk 19	Handvatten met de C van Coaching --- 266

Hoofdstuk 19	Oefenen met de C van Coaching --- 273
Hoofdstuk 20	Oefenen in een weeënritme waarbij je de A, de B en de C combineert --- 279
Hoofdstuk 21	Bevallen is teamwerk: informatie voor je partner - -283

Bij de hand houden:

Hoofdstuk 21	Samenvatting --- 297
Hoofdstuk 22	Tips om bij de hand te houden --- 303
Hoofdstuk 23	Overzicht van de ademvariaties of het gebruik van klank --- 319

- Deel 3 -

ERVARINGEN, WENSEN EN VERANDERINGEN

Hoofdstuk 24	Vierentwintig geboorteverhalen en tips van moeders en partners --- 322
Hoofdstuk 25	Acht goede feeën met hun wensen: zorgverleners aan het woord --- 358
Hoofdstuk 26	En dan? Na de geboorte --- 363
Hoofdstuk 27	Ouder zijn --- 369

Verklarende woordenlijst en register --- 376

Verder lezen --- 393

Woord van dank --- 396

Oefeningen voorafgaand aan de bevalling

VOOR MOEDER EN BABY

- Oefening 1.** *Aandacht naar je lichaam, je adem en contact met je baby*
blz 145
- Oefening 2.** *Liggende bodyscan met het richten van de aandacht, ook online*
blz 146
- Oefening 3.** *Liggende bodyscan met extra ontspanning*
blz 151
- Oefening 4.** *Bodyscan ultrakort*
blz 152
- Oefening 5.** *Aanspannen en ontspannen, slapen als een roos*
blz 152
- Oefening 6.** *Je bekkenbodem aanspannen en loslaten*
blz 155
- Oefening 7.** *Je bekkenbodem in het dagelijks leven*
blz 156
- Oefening 8.** *Onder de douche: ontspanning van je buik, billen, bekkenbodem*
blz 157
- Oefening 9.** *Aarden en centeren*
blz 157
- Oefening 10.** *Gevoeliger worden voor oxytocine*
blz 161

VOOR EN MET JE PARTNER

- Oefening 11.** *Je beeld van de bevalling*
blz 162
- Oefening 12.** *Omgaan met pijn of onaangename sensaties*
blz 163
- Oefening 13.** *De adem in het lichaam laten zakken*
blz 166
- Oefening 14.** *Ontspanning van de onderrug en contact maken met jullie baby, ook online*
blz 167

Oefenen met de A van Adem

VOOR MOEDER EN BABY

- Oefening 1.** Het volgen van je adem
blz 198
- Oefening 2.** Ademen met een mantra
blz 199
- Oefening 3.** Buikadem, ook online
blz 201
- Oefening 4.** Flankadem
blz 204
- Oefening 5.** Lange klanken gebruiken
blz 206
- Oefening 6.** Uitademen in een ritme
blz 207
- Oefening 7.** Klank gebruiken in een ritme
blz 208
- Oefening 8.** De zucht van verlichting
blz 209
- Oefening 9.** Persen
blz 211
- Oefening 10.** Zuchten/bitterballen, blazen, loeien of briesen
blz 214

SAMEN MET JE PARTNER

- Oefening 11.** Het volgen van je adem
blz 216
- Oefening 12.** Het verdiepen van je adem, ook online
blz 217
- Oefening 13.** Rustgevende handen
blz 219

Oefenen met de B van Body

Oefening 1.
blz 242–243

Oefening 2.
blz 244

Oefening 3.
blz 246

Oefening 4.
blz 249

Oefening 5.
blz 251

VOOR MOEDER EN BABY

Bodyscans in soorten en maten

Aankomen in je bekken

Je bekkenbodem ontspannen, ook online

Loopmeditatie

Bewegingen tijdens de weeën of in de pauzes

SAMEN MET JE PARTNER

Oefening 6.
blz 256

Oefening 7.
blz 258

Oefening 8.
blz 259

Wat te doen bij rug- of beenweeën? ook online

Het gebruik van een rebozo

Massage met een tennisbal

Oefenen met de C van Coaching

VOOR MOEDER EN BABY

Oefening 1.

blz 273

Oefenen met mantra's, affirmaties of woorden

Oefening 2.

blz 275

Oefenen met visualisaties

Oefening 3.

blz 276

Oefenen met loslaten, ook online

SAMEN MET JE PARTNER

Oefening 4.

blz 278

Je partner als coach

Oefenen in een weeënritme waarbij je de A, de B en de C combineert

blz 270

Oefenen in een weeënritme waarbij je de A, de B en de C combineert

Waarom ik dit boek heb geschreven

Buiten bij het Geboortecentrum in Amsterdam loop ik een verloskundige tegen het lijf. We hebben het over het grote aanbod aan cursussen waarmee je je kunt voorbereiden op de bevalling: diverse vormen van zwangerschapsyoga of -gym, haptonomie, mindfulness, HypnoBirthing, Mensendieck en Samen Bevallen. Sommige cursussen beslaan meerdere maanden, bij andere ben je klaar in een middag; er zijn cursussen waar je alle keren samen met je partner naartoe gaat en er zijn er waar je partner maar een enkele of zelfs geen enkele sessie bijwoont, groeps-cursussen versus individuele begeleiding, cursussen op locatie of bij je thuis. Met zo'n enorm gevarieerd aanbod zie je als zwangere vrouw wellicht door de bomen het bos niet meer. Maar, zegt de verloskundige met wie ik aan de praat raakte, uiteindelijk gaat het steeds om hetzelfde: los kunnen laten.

Omdat de weg naar 'los kunnen laten' voor elke vrouw anders is, heb ik dit boek geschreven. Het is voortgekomen uit meer dan twintig jaar ervaring in het geven van verschillende soorten zwangerschapscursussen aan vrouwen en hun partner* ter voorbereiding op de bevalling en de geboorte van hun, veelal eerste, kind. Die brede en jarenlange ervaring heeft me geleerd dat de cursus die je volgt niet bepalend is voor het verloop van je bevalling of hoe je erop terugkijkt.

Maar wat is dan wél doorslaggevend of ten minste van grote invloed? Die vraag heb ik mijzelf veelvuldig gesteld om het antwoord door te kunnen geven aan jou als zwangere. Wat kan jou helpen in de voorbereiding? En wat gaat je, als het eenmaal zover is, helpen? Zijn er voorwaarden te noemen om voorspoedig te bevallen? Om daar meer inzicht in te krijgen heb ik jaar in, jaar uit aan moeders de vraag 'Wat heeft je geholpen?' gesteld. Aan moeders die naar de terugkombijeenkomst van hun zwangerschapscursus kwamen, aan moeders die een baby cursus bij mij volgden, aan moeders die met een piepjong baby'tje in het kraambed lagen en aan moeders die zelf inmiddels oma waren.

Hun antwoorden, de vele geboorteverhalen van moeders en hun partner, de uitwisseling met collega's die vanuit verschillende vakgebieden hun bijdrage leveren aan de zorg voor zwangeren, moeders, baby's en partners in de ruimste zin van het woord, mijn ervaring in het geven van zwangerschapscursussen en mijn aanwezigheid bij bevallingen vormen de grondslag van dit boek.

Dat wat in principe voor iedereen toepasbaar is, heb ik verwoord in praktische handvatten: het ABC van bevallen. De A staat daarbij voor adem: in de adem worden het fysieke en het mentale met elkaar verbonden. De B staat voor body en benadrukt het fysieke aspect van bevallen. De C ten slotte staat voor (zelf)coaching: daarbij ligt de focus op het mentale aspect. Zo bieden de handvatten van de A, de B en de C je tijdens je bevalling houvast. Om de handvatten tijdens je bevalling in te kunnen zetten, kies je naar eigen inzicht en voorkeur oefeningen. Met deze oefeningen vergroot je je vaardigheden om 'in het moment' in contact met je lichaam te blijven. Er zijn oefeningen waarbij de aandacht vooral naar de adem gaat, er zijn fysieke oefeningen en mentale – en natuurlijk zijn er ook oefeningen om samen met je partner te doen om jullie teamwerk en de verbinding met jullie baby te versterken. Als het zover is, gebruik je de handvatten: ze helpen je om liefdevol en bewust te bevallen, ook als het anders gaat dan vooraf bedacht. Ze vormen samen een uniek, overzichtelijk en samenhangend geheel: het ABC van bevallen. Met het ABC van bevallen heb je jouw persoonlijke kompas in handen om zo veel mogelijk in een flow te komen of te blijven en de regie in eigen hand te houden. Uit het ABC kies je oefeningen en handvatten die je aanspreken. Alleen wat jou aanspreekt, kan je helpen om los te laten en in het diepe te springen.

Anders dan bedacht

Omdat een bevalling anders kan gaan dan je vooraf bedacht hebt, is het belangrijk vooropgezette ideeën los te kunnen laten en mee te kunnen gaan in het proces dat bevallen is. Maar wát kun je doen om los te kunnen laten? En hoe doe je dat? Bewuste en onbewuste verwachtingen kunnen je parten spelen en beïnvloeden hoe je achteraf terugkijkt. In de lopende tekst zijn oefeningen opgenomen waarmee je je bewuster wordt van je gedachten, gevoelens en ideeën over bevallen. Dat is verhelderend en kan zo een licht werpen op wat je kunt doen om je bevalling te optimaliseren.

Dat een bevalling zo verschillend kan verlopen, een heel persoonlijke ervaring is en vaak anders verloopt dan vooraf bedacht, heeft te maken met de vele verschillende factoren die van invloed zijn op hoe je bevalt. Denk bijvoorbeeld aan:

-] Mentale aspecten zoals je vertrouwen, je angst, je gevoel van competentie, je gevoel van veiligheid, je eigen verwachting.
-] Fysieke aspecten, bijvoorbeeld je uithoudingsvermogen, je conditie, de bouw van je bekken, de spiertonus van je bekkenbodem, of het de geboorte van je eerste of van een volgend kind is.

-] Fysieke aspecten van je baby, bijvoorbeeld zijn* conditie of gewicht.
-] De wisselwerking tussen fysieke aspecten van jou en die van je baby, deze kan zich bijvoorbeeld uiten in de ligging van je kindje en de mate van indaling in je bekken.
-] De relatie met de andere ouder: Heb je daar een liefdesrelatie mee of doe je het alleen? Hoe staan jullie of hoe sta jij tegenover je zwangerschap?
-] De rol van je partner tijdens de bevalling: is hij je maatje, je coach, je veilige haven, je spreekbuis, beschermer, je bemiddelaar?
-] De begeleiding door je zorgverlener(s)*: heb je een vertrouwensrelatie met hen opgebouwd gedurende je zwangerschap of word je door onbekenden begeleid bij je bevalling? Word je door hen 'gezien en gehoord'? Is een en dezelfde zorgverlener bij je van begin tot eind of krijg je te maken met verschillende teams?
-] Omgevingsfactoren als rust, temperatuur, sfeer, licht, de aanwezigheid van een douche, bad, baarkruk, geboorte- of zitbal, bed.

De wisselwerking tussen deze factoren en het vrijkomen van bevalhormonen speelt een grote rol in het verloop van je bevalling en hoe je je bevalling ervaart. Want deze hormonen zorgen voor krachtige weeën en die heb je nodig om je kind geboren te laten worden. Niet voor niets is het Amerikaanse *labor* afgeleid van het Engelse *labour* wat werk, arbeid, karwei betekent. Naast krachtige weeën zorgen bevalhormonen er ook voor dat je 'in een flow' komt zodat je 'je karwei' kunt afmaken. We noemen die flow ook wel '*laborland*'. Het is een bewustzijnsverandering die typerend is voor barende vrouwen.¹

Is dit boek voor jou bedoeld?

In dit boek richt ik me niet alleen op vrouwen die zo natuurlijk mogelijk willen bevallen, maar ook op hen die kiezen voor pijnbestrijding, een inleiding of een geboorte met een keizersnede. Ook vind je in dit boek geen dogma's of strikte regels voor wat je op welk moment tijdens je bevalling moet doen. Te vaak heb ik moeders gesproken die teleurgesteld terugkeken omdat wat ze geleerd hadden op hun cursus in de praktijk

* Onder partner versta ik diegene die bij je bevalling aanwezig is. Omwille van de leesbaarheid heb ik het over jullie baby. Ik gebruik zowel voor je partner als voor je baby de mannelijke vorm en voor je zorgverlener(s) de vrouwelijke. Met zorgverleners worden eerstelijns- en klinisch verloskundigen, gynaecologen, verloskundigenpraktijken als geheel, studenten en stagiaires bedoeld; alleen waar nodig wordt onderscheid gemaakt in wie het betreft.

1. P. England en R. Horowitz, *Birthing from within*, 1998, Partera Press, blz 181

niet voor hen werkte, vooral wanneer een geromantiseerd beeld schuurde met de realiteit. Daarbij overkwam hun bijvoorbeeld een gevoel van falen ('Ik kan het niet!') of van boos verzet ('Ik doe wat ik heb geleerd maar het werkt niet!'). Daarom help ik je liever om je op je eigen manier voor te bereiden op de intense en intieme ervaring die een bevalling is, zodat je op je eigen wijze en vanuit je eigen wijsheid kunt bevallen. Gebruik dit boek als inspiratiebron en neem wat je aanspreekt mee de bevalling in. Door je actief voor te bereiden en te kiezen wat bij je past, neem je verantwoordelijkheid en vergroot je de kans op het houden van de regie tijdens de bevalling. Gaandeweg zul je merken wat op het moment zelf werkt en wat je motiveert om je kind geboren te laten worden.

Wanneer je graag zo natuurlijk mogelijk bevalt, neemt je lichaam het in het meest optimale scenario over en helpen de bevalhormonen je om dat te kunnen laten gebeuren. Je gedachten verschuiven meer naar de achtergrond. Je aandacht verlegt zich naar je lichaam en naar het hier en nu. Je laat de controle los. Vaak hoor ik vrouwen over zichzelf zeggen dat ze een controlfreak zijn en ze om die reden opzien tegen de bevalling. Maar gelukkig maken ook controlfreaks hormonen aan die hen helpen! Dit boek vergroot je inzicht in hoe je die hormonen voor je kunt laten werken en hoe je kunt voorkomen dat je behoefte aan controle het struikelblok is. Zo kom je 'in de flow' van bevallen.

Het 'in de flow zijn' is, bijna altijd, een voorwaarde voor een voor spoedige bevalling maar biedt desondanks geen garantie. De geboorte van een kind blijft een complexe aangelegenheid waar hulp van buitenaf nodig bij kan zijn. Ook een bevalling waarbij die hulp nodig of gewenst is, kan een mooie ervaring zijn. Als je gedaan hebt wat in je vermogen ligt, heb je alle reden om er positief op terug te kijken. Met dit boek schenk je aandacht aan wat in je vermogen ligt, zodat je vermogen kan groeien en je een stevige basis legt voor een optimale geboorte. Want zoals Aristoteles al schreef: 'Alles wat je aandacht geeft, groeit.'

Hoe je dit boek kunt gebruiken

Je hoeft dit boek niet chronologisch te lezen; blader erdoorheen, laat je inspireren, markeer met een dikke stift wat je aanspreekt en oefen. Om het je gemakkelijk te maken staan de tips aan het einde van een paragraaf en/of komen ze terug in aparte hoofdstukken. Ben je vooral op zoek naar praktische handvatten, dan kun je direct beginnen met *Deel 2: Het ABC van bevallen*. Ik raad je aan in dat geval ook oefeningen die je aanspreken uit het hoofdstuk *Oefeningen voorafgaand aan de bevalling* uit *Deel 1* te doen. Ben je op zoek naar informatie over het verloop van de bevalling en over wat een optimale bevalling inhoudt? In *Deel 1* vind je

alle informatie. Je baby krijgt de plek die hem toekomt, want de tijd van het leven in de baarmoeder en de manier waarop je baby geboren wordt, kunnen een grote impact hebben op de rest van zijn leven en daarmee op dat van jullie als ouders. Ben je geïnteresseerd in hoe je kunt omgaan met pijn of wat bevallen met extase te maken heeft? Ook dat lees je in het eerste deel.

Omdat je partner een wezenlijke bijdrage aan de geboorte van jullie kind kan leveren, komt je partners rol uitgebreid aan bod. Er zijn oefeningen om jullie vaardigheden als team te versterken en er is een apart hoofdstuk *Bevalllen is teamwork: informatie voor je partner* met aandacht voor de invulling van zijn rol met een eigen ABC. In het hoofdstuk *Samenvatting* komt het ABC van de barende vrouw samen met dat van de partner. Tijdens de bevalling kan het dienstdoen als geheugensteun.

Het laatste en derde deel bevat ervaringen en tips van moeders, partners en wensen van professionals. De geboorteverhalen zijn bijna allemaal bekrachtigende en bemoedigende ervaringen, al kreeg een deel van de bevallingen een andere wending dan vooraf bedacht. Maar er zijn ook ervaringen opgenomen van vrouwen die minder positief terugkijken, zodat je zo volledig mogelijk geïnformeerd bent en je ook van die ervaring kunt leren.

Uit de praktijk weet ik dat veel aanstaande ouders niet verder kunnen kijken dan de bevalling: die wordt gezien als een te nemen hinderenis en wat er daarna komt, lijkt in nevelen gehuld. Om vooraf toch een tip van de sluier op te lichten of om er later nog eens op terug te kijken, is in het laatste deel een hoofdstuk over de periode na de geboorte en de veranderingen die het ouderschap met zich meebrengt opgenomen. Achter in het boek vind je een verklarende woordenlijst met register.

Je kunt dit boek uitstekend combineren met je zwangerschapscursus: een cursus heeft een heel andere waarde en dit boek is daar geen vervanging van. Wat je op je cursus leert, kun je toepassen met behulp van de handvatten die dit boek je biedt. Evenzogoed kunnen vrouwen die ervoor kiezen om geen cursus te volgen baat hebben bij het lezen van en doen van oefeningen uit dit boek. Een deel van de oefeningen is online beschikbaar, zie blz 391.

Graag wil ik het belang van bewust en doorvoeld oefenen benadrukken. Door te oefenen word je vertrouwd met het gebruik van de verschillende handvatten en 'komen ze in je lijf'. Dat is noodzakelijk om er tijdens je bevalling gebruik van te kunnen maken. Oefening baart kunst.

- Deel 1 -

ALLES WAT JE VOORAF WILT
WETEN OVER DE BEVALLING
EN DE GEBORTE VAN JE KIND

Informatie die je blik verruimt en je inzicht verdiept,
oefeningen die je vaardigheden vergroten,
opdat je vertrouwen groeit
en je beter weet wat je keuzes zijn.

HOOFDSTUK 1

De bevalling

Geboren worden is een proces

Wonderlijk genoeg is het je baby die zijn geboorte al een week of vier, vijf voordat het daadwerkelijk zo ver is, in gang zet. Het begint allemaal met het vrijkomen van het hormoon cortisol in het lichaam van je baby. Dit hormoon komt in de bloedbaan, gaat via de navelstreng naar de placenta en bereikt dan jouw bloed om daarmee een hele reeks hormonale veranderingen in gang te zetten. Zo neemt de werking van het zwangerschapshormoon progesteron af; dit hormoon, dat er al die tijd voor zorgde dat je baarmoeder ontspannen mee kon rekken terwijl je baby verder groeide, heeft zijn taak volbracht en is niet langer nodig. Daarnaast maak je juist meer oestrogenen en prostaglandines aan, de hormonen die ervoor zorgen dat je baarmoeder geleidelijk ontvankelijker wordt voor oxytocine, het ultieme bevalhormoon.²

De wonderbaarlijke werking van oxytocine

Oxytocine is als hormoon verantwoordelijk voor de kracht van de weeën, de samentrekkingen van de baarmoeder. Ze ontleent haar naam aan de Griekse woorden voor 'snel' en 'bevalling'. Maar de werking van natuurlijke (door je eigen lichaam aangemaakte) oxytocine gaat veel verder, het is naast een lokaal werkend hormoon, ook een neurotransmitter - wat inhoudt dat het een verstrekkende invloed op lichaam en geest heeft. Het beïnvloedt je stemming en speelt een grote rol in hechting, binding, vriendschap en seksualiteit, het is onmisbaar voor het toestromen van moedermelk en komt vrij bij het uitvoeren van zorgtaken. Een minder

bekend effect van oxytocine is dat het pijn vermindert, alsook de herinnering daaraan, en moed bevordert. Ook dat komt goed van pas tijdens en na je bevalling en als je moeder bent.

Pas de laatste decennia wordt veel onderzoek naar de werking van oxytocine gedaan. Dr. Kerstin Moberg, een pionier op dat gebied, noemt het 'the hormone of calm, love and healing'. Dit laatste onder andere doordat oxytocine wondgenezing bevordert en het immuunsysteem versterkt. Voor je baby geldt de wonderbaarlijke werking van oxytocine evenzeer als voor jou.

Omdat het vrijkomt bij knuffelen, en zelfs bij het aaien van je huisdier of - sterker nog - als je huisdier gewoon bij jou op schoot zit, wordt het ook het knuffelhormoon genoemd. Als metafoor wordt het een verlegen hormoon genoemd; het komt voorzichtig om het hoekje kijken of alles veilig is en bij het minste signaal van onraad trekt het zich terug.³



De wonderbaarlijke werking van oxytocine

Oefen

Met *Oefening 10: gevoeliger worden voor oxytocine*, blz 161, kun je ervaren wat oxytocine doet (*Oefeningen voorafgaand aan de bevalling*).

De laatste weken; lichamelijke veranderingen en plooibare hersenen

De laatste weken voordat je gaat bevallen, heb je - door je veranderde hormoonspiegel - waarschijnlijk meer nesteldrang en minder behoefte aan drukte, ben je vermoeider en beweeg je moeizamer, word je 's nachts vaker wakker omdat je naar de wc moet en heb je vaker een harde buik waarbij je het gevoel kunt hebben dat je buik in een voetbal is veranderd. Harde buiken worden oefenweeën genoemd omdat je baarmoeder vast oefent met samentrekken. Ze zijn het voorwerk voor de echte weenen. Wanneer je een harde buik hebt, kun je de gelegenheid aangrijpen om adem oefeningen te doen zodat je vertrouwd wordt met het bewust inzetten van je adem.

Ook heb je misschien meer last van je bekken, bijvoorbeeld plotselinge steken of een zeurend drukgevoel bij je schaambeent*, in je liezen, laag in je rug, in je bil of heb je een gevoelig stuitje. Dit is niet zo vreemd want tijdens je zwangerschap zijn de verbindingen tussen de verschillende delen van je bekken weker geworden. Dit geldt zowel voor de kraakbeenverbindingen tussen de botten onderling als voor de zachte weefsels, zoals banden en ligamenten, die in en om je bekken heen liggen. Er wordt letterlijk ruimte gemaakt voor de geboorte van je kind. Verschijnselen als steken hoog in je vagina duiden erop dat er iets aan het gebeuren is bij je baarmoedermond, waterige afscheiding bereidt het weefsel van je vagina voor op rek - alles staat zo langzamerhand in het teken van de bevalling. Met de groei van je borsten bereidt je lichaam zich voor op het voeden van je kind.

Mentaal is je nesteldrang de opmaat voor de kleinere wereld waarin je leven zich de komende tijd gaat afspelen en met de verstoorde nachtrust bereidt je je voor op een periode waarbij doorslapen voorlopig van de baan is. Met een dagelijks middagdutje kun je bijtanken en creëer je een goede gewoonte waar je als kersverse moeder profijt van hebt.

Grote kans dat je met al deze verschijnselen en de bijkomende vermoeidheid je zwangerschap beu wordt. Je verlof is ingegaan en de re-

** In de Nederlandse taal hebben we helaas geen andere vertaling van het Latijnse os pubis, dan schaambot of schaambeent. In landen om ons heen wordt het pubic bone, pube, pubis, el pubis of pubis genoemd, maar een dergelijke vertaling bestaat niet in ons taalgebied.*

gelklusjes zijn zo'n beetje gedaan. Het vertrouwen dat je kunt bevallen, is gaandeweg gegroeid en je wilt je kleintje nu wel in het echt en buiten je buik ontmoeten. Je vraagt je af hoe jij de bevalling zult ervaren en hoe de kennismaking met je baby zal zijn. Je nieuwsgierigheid in combinatie met die laatste zware loodjes wint het gaandeweg van je eventuele eerdere angst. En al kan je angst echt nog wel opspelen, waarschijnlijk is je idee over de bevalling, gaandeweg verschoven van 'eng spannend' in de richting van 'leuk spannend'. Wellicht ben je benieuwd geworden naar hoe je zult reageren of verheug je je erop om het proces van bevallen zelf te beleven, ook dat is heel goed mogelijk.

Net als ons lichaam, bereiden onze hersenen zich voor op de bevalling en het ouderschap en passen ze zich aan. David van Reybrouck en Thomas d'Ansembourg verwoorden dit vermogen tot aanpassing treffend: 'Onze hersenen blijken even plooibaar als onze spieren.'⁴

Mocht het zo zijn dat bovenstaande niet voor jou geldt en je angst om te bevallen niet minder is geworden, dan raad ik je aan dit met je zorgverlener te bespreken. Zij kan je eventueel doorverwijzen naar trainers, begeleiders of therapeuten die je kunnen bijstaan. Voor alle duidelijkheid, je bent zeker niet de enige die blijft opzien tegen de bevalling! Kijk met je zorgverlener naar wat je kunt doen om je bevalling en de geboorte van je kind te optimaliseren.

Oefen

- Met *Oefening 1: het volgen van je adem*, blz 198, *Oefening 2: ademen met een mantra*, blz 199, *Oefening 3: buikadem*, blz 201, en *Oefening 4: flankadem*, blz 204, kun je vertrouwd worden met bewust ademen (*Oefenen met de A van Adem*).
- *Oefening 1: oefenen met mantra's, affirmaties of woorden* - blz 273 kun je gebruiken om mentale veranderingen in gang te zetten of te bekrachtigen (*Oefenen met de C van Coaching*).

Is het begonnen?

In de laatste periode van je zwangerschap stel je je waarschijnlijk vaak de vraag hoe je bevalling zal beginnen en of je dit meteen zult herkennen. Je zorgverlener zal je vertellen bij welke signalen ze van je verwacht contact op te nemen. Weet dat je altijd mag bellen bij ongerustheid, ook midden in de nacht. Weet ook dat 'Dr. Google' zelden vertrouwenwekkende informatie geeft!

De bevalling: twee belangrijke wetmatigheden

Noem het een open deur of een waarheid als een koe; elke bevalling, elke geboorte van een kind is en blijft een unieke gebeurtenis. Toch zijn er ook wetmatigheden: een bevalling kenmerkt zich doordat er verschillende fases zijn die in een vaste volgorde verlopen waarbij de weeën afwisselen met pauzes.

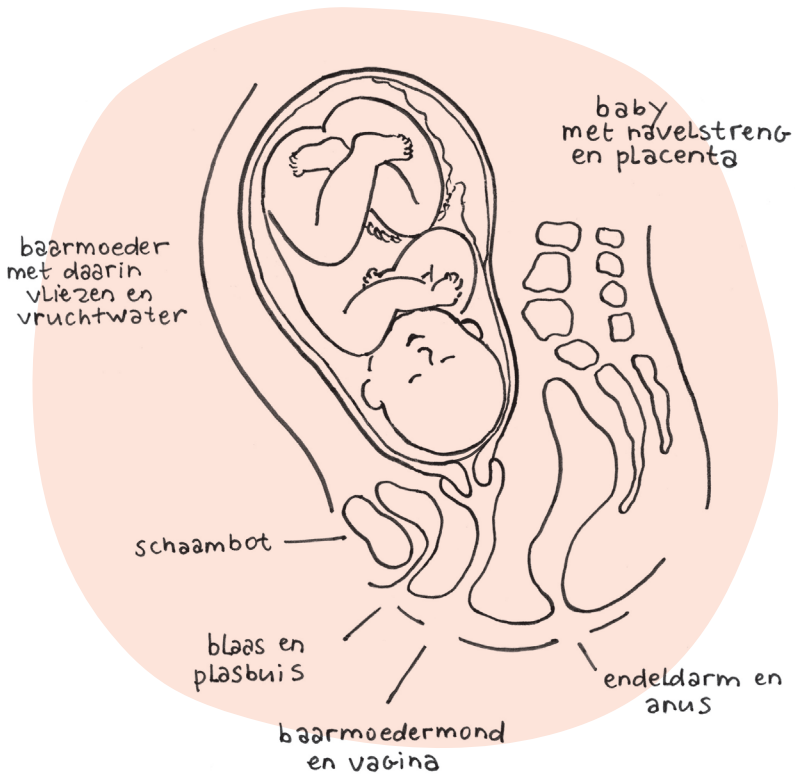
De eerste wetmatigheid van de bevalling: verschillende fases in een vaste volgorde

Een bevalling bestaat altijd uit drie fases: de ontsluitingsfase, de uitdrijvings- of persfase en het nageboortetijdperk. Alleen een geboorte met een keizersnede is hierop een uitzondering: deze kan voor de uitgerekende datum gepland worden of nog tijdens je bevalling gedaan worden. In Nederland wordt een keizersnede niet routinematig gedaan; er moet een duidelijke aanleiding zijn om je kind langs deze operatieve weg geboren te laten worden.

De verschillende soorten weeën heten hetzelfde als de verschillende fases van de bevalling. De ontsluitingsweeën zorgen ervoor dat je baarmoedermond ontsluit oftewel opengaat. Door de uitdrijvings- of persweeën gaat je baby dieper je bekken in om ten slotte geboren te worden en de weeën van het nageboortetijdperk zorgen voor de geboorte van de placenta en de vliezen.

Door het verschillende karakter van de weeën, kun je de weeën en fases heel anders ervaren. De meeste vrouwen keren naar binnen in de ontsluitingsperiode, ze sluiten zich af van hun omgeving om zich te concentreren op hun lichaam en het opvangen van de weeën. In de uitdrijvings- of persfase hervinden ze meestal hun energie, zelfs wanneer ze heel moe aan het einde van de ontsluitingsfase waren. In het besef dat de baby binnenkort geboren wordt, boren ze een nieuwe krachtbron aan. Het gevoel 'iets te kunnen doen' maakt dat veel vrouwen de uitdrijvingsweeën als prettiger ervaren. Toch geldt dat niet voor iedereen en hoe het voor jou zal zijn, is afwachten. De nageboorteweëen stellen, in vergelijking met de eerdere weeën, niet meer zoveel voor. Misschien heb je helemaal geen zin meer om nog een paar keer te persen voor de geboorte van de placenta en de vliezen. Maar pas als 'kind en koek'* geboren zijn, is je bevalling voorbij.

** Koek komt van moederkoek, het woord dat vroeger gebruikt werd voor placenta.*



Ontsluitingsfase

Je kunt de vorm van je baarmoeder voorstellen als een grote ballon en je baarmoedermond als het tuitje ervan. Aanvankelijk is je baarmoedermond nog gesloten en zo hard als het puntje van je neus. Ontsluiting begint met het verkorten en zachter worden van je baarmoedermond: het verstrijken en verweken. Als je de eerste keer bevalt, kan dit veel tijd in beslag nemen. Als je al een keer bevallen bent, gebeurt dit verweken en verstrijken vaak tegelijkertijd en ongemerkt in de laatste weken of dagen van je zwangerschap. Je gaat dan, ten opzichte van vrouwen die voor de eerste keer bevallen, met een voorsprong de bevalling in. Dat is een van de redenen waarom een tweede of volgende bevalling meestal korter duurt dan een eerste.

Onder invloed van de ontsluitingsweeën zal je baarmoedermond verder opengaan. Tijdens zo'n wee trekken de spiervezels van je baarmoeder van onder naar boven samen. In tegenstelling tot bijvoorbeeld de spieren van je armen of benen, gebeuren deze samentrekkingen niet