

BONDING BEFORE BIRTH

Tamara Schvitz | Coming into Being



Je bent zwanger

Naast je eigen leven, draag je nieuw leven in je buik

Leven dat zichzelf ontwikkelt, terwijl het door jou gevoed wordt

Nog zo klein

En zo groots

Zo bijzonder

Bijna niet te bevatten als je er bij stil staat

Je bent nu al moeder

Jouw lichaam vormt de eerste leefomgeving van je kindje

Je kindje gaat met jouw zijn/haar eerste relatie aan

Is van jou afhankelijk

Leeft via jou

Leert via jou

Wat leert het jou?

Wat raakt het in jou?

Je bent zwanger! Wat een bijzondere tijd. Misschien heb je het pas kort geleden ontdekt en moet je nog wennen aan het idee, misschien ben je al halverwege en voel je je kindje ook bewegen in je buik. Of misschien ben je al aan het einde en bezig je voor te bereiden op de bevalling. Iedere fase heeft zijn eigen charme en in iedere fase ligt weer een andere uitnodiging tot verdieping.

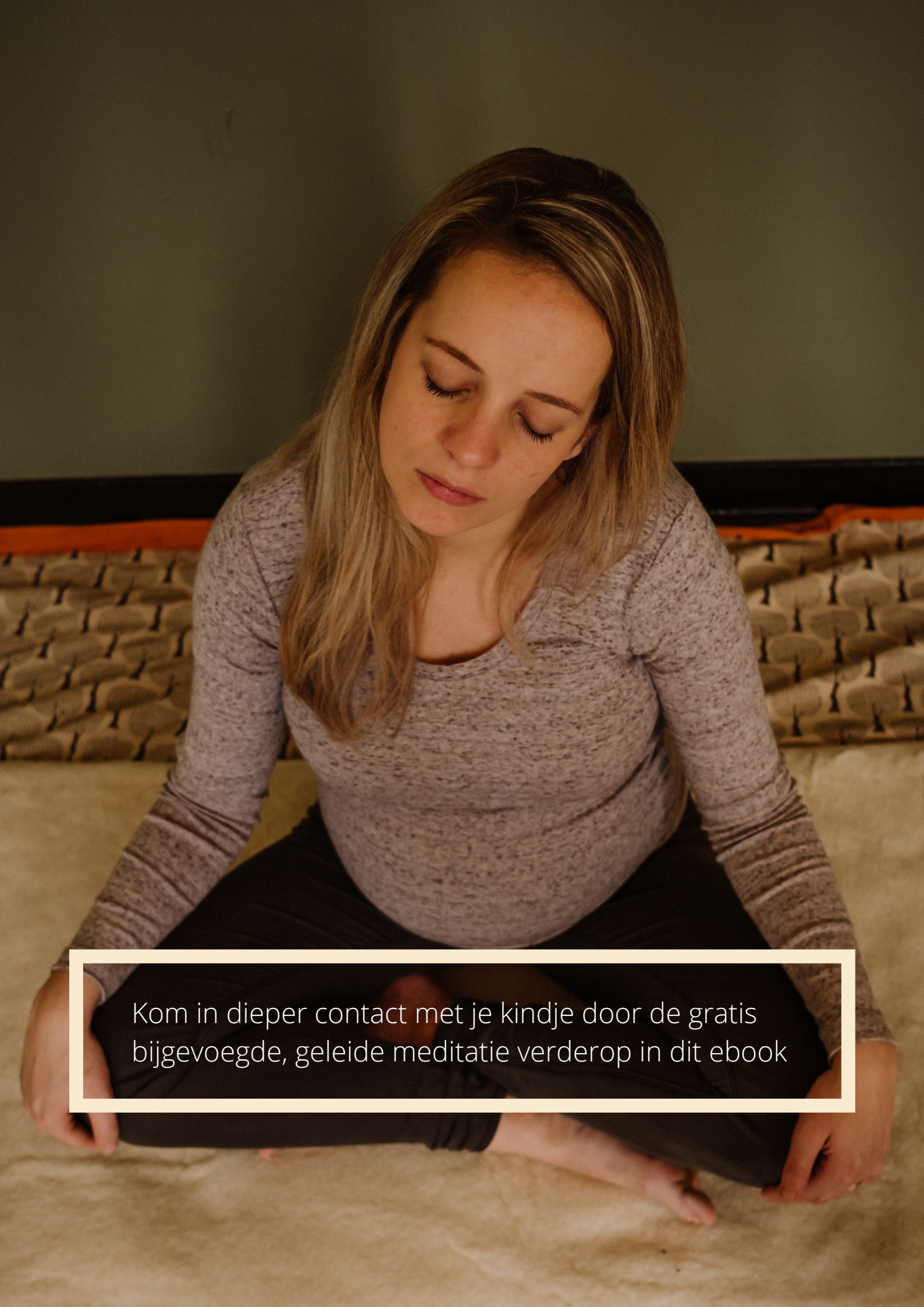
Misschien vind je het idee dat er daadwerkelijk een mensje groeit en leeft in je buik een abstract idee. Zelfs als je nu niet van je eerste kindje in verwachting bent. Voor mij was dat ook beide keren het geval, al kon ik tijdens mijn tweede zwangerschap veel dieper in contact komen met mijn zoontje en hadden we een levendige uitwisseling. Ik wist toen ook zoveel meer doordat ik het al eens had meegemaakt, maar ook doordat ik me tussen mijn twee zwangerschappen in tot integratieve baby therapeut had laten opleiden.

En toch... bleef het een niet te bevatten wonder. Een alledaags wonder dat zich in mijn lichaam voltrok met een natuurlijke vanzelfsprekendheid. Ik was zowel toeschouwer als facilitator van een buitengewoon intelligent proces.

Ik vond een weg te zijn met het wonder en me erdoor te laten voeden en inspireren. Ik heb meer leren vertrouwen op mijn intuïtie tijdens de zwangerschap, wat me hielp het kindje in mijn buik al echt te leren kennen. Daarnaast ging ik aan de slag met oude pijnen die tijdens deze zwangerschap ook krachtig boven kwamen drijven. De zwangerschap raakte aan vroege, ongeziene ervaringen en juist door ook hiermee bezig te zijn vond ik verdieping in mezelf.

Ik neem je in dit ebook graag mee op persoonlijk onderzoek. Wat vertelt deze zwangerschap jou? Hoe voelt je kindje in de buik aan? Hoe verdiep je jullie relatie?

Laat je meenemen en je beleving van de zwangerschap verdiepen. Neem met meer bewustzijn deel aan het hechtingsproces tussen jou en je kindje dat nu al volop in gang is!

A pregnant woman with long, wavy blonde hair is sitting in a lotus position on a light-colored rug. She is wearing a grey long-sleeved top and dark pants. Her eyes are closed, and she has a calm expression. Behind her is a patterned cushion and a dark headboard against a grey wall.

Kom in dieper contact met je kindje door de gratis
bijgevoegde, geleide meditatie verderop in dit ebook

BONDING BEFORE BIRTH

Hechting begint al voor de geboorte. Dat wil ik je in dit ebook laten zien. Maar wat is hechting precies?

Hechting laat zich het meest eenvoudig omschrijven als een duurzame, affectieve band tussen ouder en kind die ervoor zorgt dat het kind zich veilig en geborgen voelt. Dat een kind erop vertrouwt dat het in zijn/haar behoeften wordt voorzien. Een veilige hechting draagt bij aan zelfvertrouwen en aan vertrouwen in de wereld.

"There is no such thing as a baby. There is a baby and someone."

W.D. Winnicott

Deze quote geeft aan dat een baby alleen in relatie bestaat. Een baby die wel gevoed wordt, maar nooit wordt opgepakt, overleeft niet. Menselijke interactie is essentieel, en als die interactie en de co-regulatie van emoties van goede kwaliteit is, kan een kindje zich optimaal ontwikkelen.

Het is al vrij duidelijk wat je kan doen om de hechting te verstevigen zodra je baby geboren is. Je kunt je kindje dan zoveel mogelijk nabijheid en emotionele beschikbaarheid bieden, zodat je gevoeligheid ontwikkelt voor zijn/haar behoeften en daar gepast op kunt reageren.

Tijdens de zwangerschap kun je beginnen je emotionele beschikbaarheid te oefenen voor jezelf. **Wat raakt de zwangerschap in jou en kun je daar ruimte aan geven?** Mogen al jouw emoties er zijn?

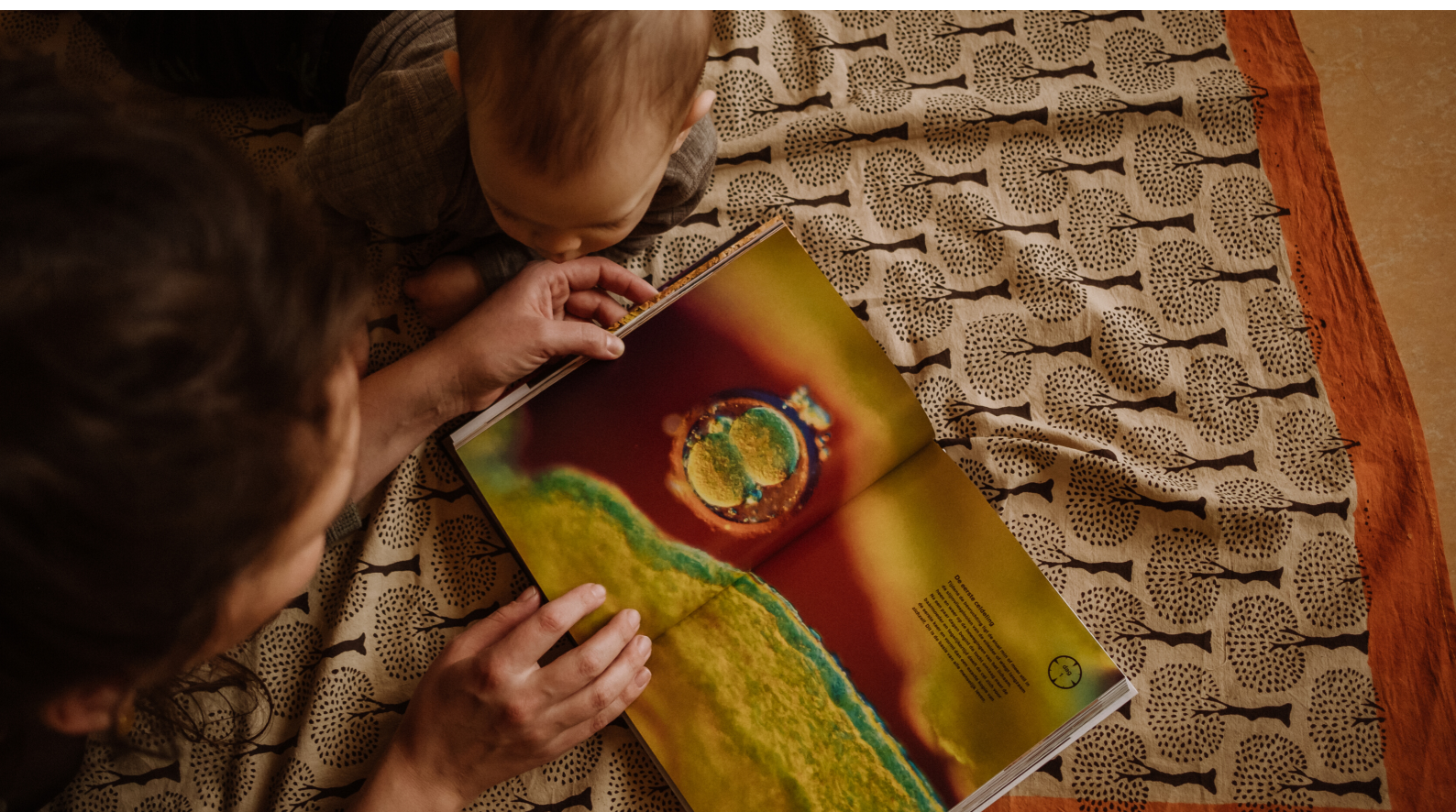
HET PRILLE BEGIN

Het eerste trimester van de zwangerschap is misschien wel de meest onstuimige tijd. Niemand ziet nog dat je zwanger bent en misschien wil je het ook nog met niemand delen, maar je voelt je anders dan ooit of ben je vooral bezig met wennen aan het idee.

Het moeilijkste in deze periode is soms nog wel om precies je vinger te leggen op wat je voelt, op hoe je je erover voelt en op wat er door je heen gaat. Je kunt je extreem moe voelen, misselijk en emotioneel.

Als je kijkt naar het razendsnelle tempo waarin je kindje zich in deze fase ontwikkelt, is het ook niet gek dat je voelt dat er zoveel gaande is. Uit de samensmelting van twee cellen ontstaat een klein mensje in een heel korte tijd. **Het is de grootst denkbare transformatie die aan het begin van elk leven staat.**

Het speelt zich af in het allerkleinste en in het verborgene en toch heeft het zoveel invloed op hoe je je voelt.





Op de weg door zwangerschap en geboorte ligt een uitnodiging om de diepte in te gaan.

Dieper in je lichaam. Dieper in het water. Dieper in de aarde. In diepere verbinding met het leven. Alsof je er nog meer wilt zijn. Mag zijn. Moet zijn. Voor je kindje.

Er is zoveel in beweging. In je ontstaat leven, een mensje, vanuit beweging. Beweging is er vanaf het eerste moment, beweging zit in de cellen. Die beweging beweegt door jou als een ripple-effect. Vanuit de onderbewuste wateren komen dingen aan de oppervlakte. Levendige en wilde dromen, onbestemde gevoelens, tranen.

Je lichaam groeit en huist een kind. Een kind met een eigen leven en met eigen ervaringen, zelfs al in de buik. Jullie levens raken diep aan elkaar, zijn in elkaar verstrengeld.

De prille zwangerschap kan een stormachtige tijd zijn. Er kunnen allerlei gevoelens in je oplaaien die je niet altijd goed weet te plaatsen.

Je kunt daarbij ook wat zwaardere gevoelens tegenkomen, gevoelens van eenzaamheid, lusteloosheid en verdriet. Daardoor kun je je onzeker voelen en ga je je misschien afvragen of je toch niet blij bent met deze zwangerschap. Misschien trek je jezelf in twijfel en voel je je schuldig ten opzichte van je kindje of je partner. Terwijl gevoelens van blijdschap er ook zijn.

We hebben geleerd naar deze emotionele onrust te kijken als het gevolg van hormonale schommelingen. Natuurlijk maakt je lichaam enorm veel hormonen aan tijdens de vroege zwangerschap en verandert je hormonale balans ingrijpend.

Toch denk ik dat we onszelf en het wonderlijke proces van de zwangerschap tekort doen door de emotionele staten die we meemaken volledig toe te schrijven aan de hormonen. **In mijn beleving zijn de hormonen het middel om wat vanuit de diepte opborrelt voelbaar te maken in ons lichaam.** Ook om onze aandacht te vragen, omdat er een kans op verdieping en groei in besloten ligt in deze bijzondere periode.

Het proces van het leven geven vraagt je in alle opzichten te groeien. Het leven vraagt je er zo stevig mogelijk te staan en overtollige ballast te durven loslaten, zodat je de ruimte hebt om er voor je kindje te zijn. Dat kan een bewogen en uitdagend proces zijn, een versnelde emotionele schoonmaak, waarbij je soms oude pijnen en diep weggestopt verdriet tegen kan komen.



Het kindje dat in je buik groeit is nog heel erg klein. Op een gegeven moment is het zo groot als een maanzaadje, dan als een sesamzaadje en later als een erwt. Het kan helpen voor je referentiekader je te beseffen hoe groot het embryo is en tegelijk dekt het totaal niet de lading van het bijzondere proces dat het embryo doorloopt. In deze vroege fase neemt het een menselijke vorm aan. Het zenuwstelsel wordt aangemaakt, het hartje klopt en organen beginnen te vormen. Er gebeurt zoveel in zo'n korte tijd!

En dan de vraag hoe je je tot dit wezentje kan verhouden. **Heeft het dan al bewustzijn?** Het kan nog zo ver weg en zo abstract voelen dat je niet weet hoe je je een beeld kan vormen van deze vroege relatie.

Dat brengt ons bij de vraag van Bewustzijn.

Zie onderstaande vragen als een meditatie. Probeer voor elk van de volgende vragen even de tijd te nemen of je zelfs te laten inspireren om je gedachten erbij op papier te zetten:

BEWUSTZIJN

Wat is Bewustzijn?

Wanneer ontstaat Bewustzijn?

Ontstaat Bewustzijn wanneer de vorm 'af' is?
Of ontstaat de vorm vanuit Bewustzijn?

Vanaf welke fase in de ontwikkeling beschikt
mijn ongeboren kindje over Bewustzijn?

Waar in het lichaam huist Bewustzijn?

Hoe kan ik me verhouden tot het Bewustzijn van mijn baby?

Onze ideeën over het bewustzijn en over de grote vragen 'Waar komen we vandaan?' en 'Waar gaan we naartoe?' zijn verschillend en heel persoonlijk. Onze relatie tot de spirituele kant van het leven is gevormd door onze ervaringen en ook door de mate waarin we ervoor open durven te staan.

Het beeld dat mij helpt is van een soort inkomende energie. De energie of ziel die al voor de conceptie rond de aanstaande ouders hing. Die deel was van de seks waaruit een bevruchting ontstond en die vervolgens de eigen energie werd van het daaruit ontwikkelende embryo. **Die energie geeft letterlijk leven aan het embryo en is tegelijk de Intelligentie achter de ontvouwing van dat kleine mensje.**

Vanuit de pre- en perinatale psychologie wordt met inbegrip van verschillende disciplines naar dit vraagstuk gekeken. Uit disciplines en wetenschappen als neurologie, fysiologie, biologie en moleculaire biologie, genetica en epigenetica, maar ook uit psychoanalyse en regressietherapie wordt waardevolle informatie gehaald.



De vragen over het bewustzijn brengen ons terug naar de cellen, naar het leven op celniveau. Ik ga uit van een theorie (downward causation) die beschrijft dat bewustzijn niet ontstaat uit de vorm, zoals bijvoorbeeld uit volledig ontwikkelde hersenen, maar dat de vorm ontstaat vanuit bewustzijn. Als je je verdiept in de ontwikkeling van het embryo, dan kun je haast niet anders dan grote bewondering voelen voor de intelligentie waarmee de cellen zich delen en organiseren. De ontvouwing en de ontwikkeling van het menselijk embryo is een universeel principe, het houdt altijd dezelfde volgorde en hetzelfde tempo aan.

De cellen beschikken in die zin over bewustzijn dat ze zich aanpassen aan hun omgeving, dat ze aan hun omgeving informatie ontleen en dat ze ook de benodigde eigenschappen aannemen om deel van een bepaald orgaan of een bepaald weefsel te vormen.

DUS HOE IS DIT VAN INVLOED OP HET HECHTINGSPROCES?

We maken onderscheid tussen de verschillende stadia van zijn. We zien het embryo, dan de foetus, de baby, het kind, de puber, de volwassene, en uiteindelijk de bejaarde. We praten er vaak over alsof eerdere stadia, en zeker de allervroegste, geen deel meer van ons zijn. Maar de rode draad die door ons leven loopt, heeft zijn oorsprong in het begin.

Die rode draad loopt ook door de vroegste fases van onze ontwikkeling, zoals tijdens de zwangerschap de conceptie, de innesteling in de baarmoeder en de prenatale relatie met onze moeder. Al deze momenten en ervaringen zijn van invloed op het hechtingsproces en op hoe we ons voelen ten opzichte van de wereld.

Ik schets hierbij twee wat extreme uitersten die dit voelbaar kunnen maken:

▶ Een conceptie die voortkomt uit een liefdevolle relatie en een vrijpartij waaraan plezier is beleefd heeft een heel andere energie en geeft andere informatie over de wereld en relaties, dan een conceptie die het gevolg is van bijvoorbeeld een gewelddadige verkrachting.

▶ Een vrouw die gezond is en goed in haar vel zit, een vrouw die graag zwanger wil worden en een liefdevolle relatie heeft, biedt een heel andere eerste leefomgeving aan haar kindje dan een vrouw die ongezond leeft, die misschien verslaafd is of die bijvoorbeeld veel onverwerkt leed en trauma's heeft en voor wie een zwangerschap het laatste is waarop ze zit te wachten.

Het prille leven voelt zich veiliger als het welkom is, als het goed gevoed wordt en als het emotionele klimaat overwegend evenwichtig is, zodat het zich ook optimaal kan ontwikkelen. Hoe klein het embryo of de foetus ook is, deze ervaringen worden in het zich ontwikkelende lichaam opgeslagen als indrukken, die informatie overbrengen over de wereld waarin het terecht komt.

Ongeboren baby's beschikken nog niet over taal, dus ze begrijpen dingen nog niet zoals wij dat doen. Maar ze leren voor een heel groot deel van de emotionele tonen die hun moeder beleeft, naar aanleiding van verschillende situaties en gebeurtenissen. **De emoties die de moeder heeft, maken een biochemische vertaalslag in haar lichaam en die biochemische stofjes (hormonen) bereiken dan weer het kindje.** Zo leert een ongeboren kindje al ongelooflijk veel en ontstaat er bij de baby ook een bepaald verwachtingspatroon van hoe het leven is.



Je kunt voor jezelf eens nagaan hoe je denkt dat de momenten van conceptie, van innesteling in de baarmoeder en de ontdekking van de zwangerschap voor je kindje zijn geweest. Hoe heb je je zelf gevoeld? Hoe voelde je je over je lichaam, over je partner en over moeder worden?

Wees hierin mild naar jezelf. Misschien waren sommige omstandigheden niet ideaal. Het komt de hechting met je kindje ten goede als je deze dingen kunt zien en accepteren. Ook als je het liever anders had gezien. Je kunt hierover altijd in (innerlijk) gesprek gaan met je kindje en bijvoorbeeld vertellen hoe het toen was en hoe je je nu voelt.

Eventuele hechtingsschade is altijd met terugwerkende kracht te helen. Zelfs met oudere kinderen kun je hierover in gesprek gaan. De essentie is dat zij gezien worden in het hebben van een ervaring in die allervroegste fases en dat je gevoelens die ze daarbij hadden of hebben kunt erkennen.

WAT VERTELT JE KINDJE JOU?

Op een heel andere manier dan waarop jij met je kindje in contact gaat, communiceert je kindje ook met jou. Al vanaf het begin van je zwangerschap merk je misschien dat je zelf ook gevoeliger en intuïtiever bent. Je pikt makkelijker boodschappen op uit je onderbewuste, zoals bijvoorbeeld in de levendige dromen die je nu vaker hebt. Je staat meer open voor communicatie in beelden en dat is ook hoe je informatie van je kindje kunt ontvangen.

Als je zelf in diepe ontspanning bent, kunnen dit soort beelden of associaties bij je opkomen. Zo zag ik tijdens mijn tweede zwangerschap een keer een stormachtige, woeste zee, een cactus in een bloedhete woestijn en een zwart paard galopperend over het strand...

Wit ben ik met mijn
jongste zoontje, op de
foto 9 maanden oud





HALVERWEGE

Zo halverwege de zwangerschap merk je misschien dat je emotioneel in wat rustiger vaarwater komt. Vaak heb je ook weer meer energie, waardoor je weer meer van dingen kunt genieten.

En het wordt allemaal nog veel leuker en echter zodra je je kindje voelt bewegen in je buik. Naast het energetische contact dat je in meer of mindere mate al had komt er nu heel duidelijk ook fysiek contact bij en kun je zelfs al een beetje met je kindje gaan spelen.

Vooraf op de momenten waarop je je lichaam bewust ontspant voelt je kindje zich uitgenodigd contact met je te maken door te gaan bewegen. Jouw ontspannen staat van zijn voelt voor je kindje het meest veilig aan. Op een diep niveau krijgt het de boodschap mee dat de wereld veilig is en dat alle energie uit mag gaan naar zijn of haar groei en ontwikkeling. **Je kindje beleeft op deze momenten ook de sterkste verbinding met jou, omdat het voelt alsof er iemand thuis is, als jij zelf thuis bent in je lichaam en open kan staan voor wat je voelt.**



Ik erken je aanwezigheid.
Je bent welkom, lief mooi
kindje

Stress ligt in onze moderne wereld natuurlijk altijd op de loer en je weet dat teveel stress tijdens de zwangerschap niet goed is voor je ongeboren kindje. Toch is stress in ieders leven een onvermijdelijke factor, zeker gedurende een periode van 9 maanden en is het hebben van (een beetje) stress tijdens de zwangerschap niet alleen maar slecht.

STRESS KAN VOORTKOMEN UIT:

- stressvolle of emotionele gebeurtenissen
- werkdruk
- een ongeluk
- oude, onopgeloste pijn en trauma's
- disharmonie in relaties
- slechte voeding of ondervoeding
- milieuvervuiling

De foetus kan stress ervaren op verschillende manieren. Als de moeder stress ervaart, heeft dat een negatieve impact op haar hormoonhuishouding en immuunsysteem. Dat kan dan het immuunsysteem, de algehele groei en de hersenontwikkeling van de baby negatief beïnvloeden.

Misschien krijg je nu een beetje stress bij het lezen over stress. Misschien voel je je ademhaling wat oppervlakkiger worden en je hart samenknijpen, omdat je vast en zeker weleens meerdere vormen van stress ervaart. **Er is niet te ontkomen aan stress en het hebben van stress tijdens de zwangerschap is ook zeker niet alleen maar slecht.**

Baby's in de buik leren belangrijke levenslessen. Zo lang stress komt en gaat en er ook veel fijne momenten van ontspanning en verbinding zijn, leert je kindje dat het leven op en neer beweegt. Het leven heeft altijd twee kanten en we moeten soms de donkerte meemaken om ook de lichtheid te kunnen ervaren.

Baby's in de buik hebben ook hun eigen afweersystemen voor stress. Ze hebben hun eigen instinctieve manieren waarmee ze het effect van stress op hun ontwikkeling weten te managen. **Zo leren ze al vroeg veerkrachtig te zijn, wat ze voor het leven buiten de baarmoeder nodig hebben.**

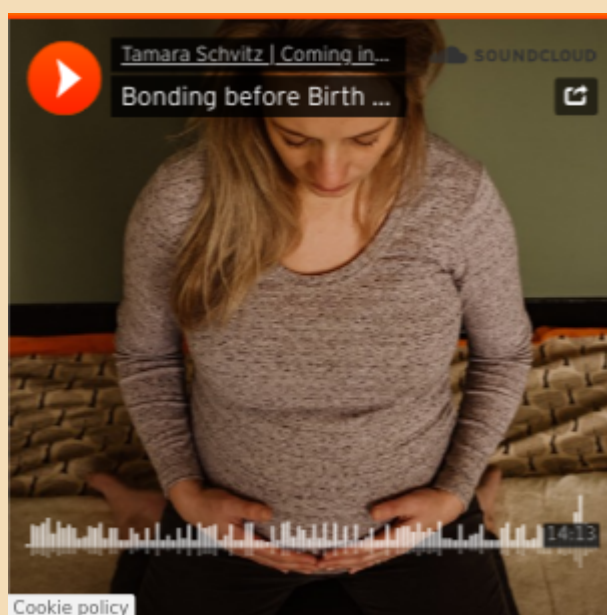
▶ Je kunt je zwangerschap wel als een uitnodiging zien om je eigen stresslevels onder de loep te nemen. Welke situaties bezorgen jou stress? **Draag je misschien een zwaarte met je mee uit het verleden?** Zijn er spanningen binnen je relatie en wat zou je kunnen doen om nader tot elkaar te komen?



Het bewustzijn hiervan kan je helpen om dieper met je kindje te verbinden. Op momenten waarop jij stress ervaart, zou je je kindje geruststellend kunnen toespreken (hardop of in gedachten), uitleggen wat er gaande is en dat de stress of heftige emoties van jou zijn. Dat jij er zorg voor draagt. Omdat ze zich zo één voelen met jouw lichaam en jouw ervaringen, kan het heel fijn voor ze zijn als je ze al tijdens de zwangerschap helpt om het onderscheid te maken.

Het werkt ook heel verbindend als je af en toe gewoon vertelt wat je gaat doen, wie je gaat zien of waar je naartoe gaat. Pasgeboren kindjes vinden het ook heerlijk als je tegen ze praat en dat doe je dan als ouder ook heel intuïtief. Maar tijdens de zwangerschap heeft het hetzelfde effect. **Ook al zijn ongeboren kindjes nog taalloos, vanuit de prenatale psychologie weten we dat de intentie achter je woorden voelbaar voor ze is. Ze vinden het heerlijk als je tegen ze praat!**

BONDING BEFORE BIRTH - DE MEDITATIE -



Nu je weet dat je kindje in de buik eigenlijk al jouw bewegingen, indrukken en emoties meebeleeft, kun je de band met je kindje verder verstevigen door deze heel bewust te voeden. Jouw eigen ontspanning en de gesprekjes die je met je kindje voert zijn al heel voedend voor jullie relatie, maar er is nog heel veel meer wat je kunt doen.

Jezelf voeden met het doen van dingen die je fijn vindt, zijn automatisch ook voedend voor je kindje. De gelukshormonen die jij aanmaakt bereiken ook jouw kindje en geven je kindje wezenlijke informatie over wat het leven te bieden heeft. Als jij je goed voelt, ontleent je kindje daaruit de boodschap dat het veilig is en dat jij emotioneel beschikbaar kunt zijn voor hem of haar. Vooral het extra aanmaken van het hormoon oxytocine is bevorderlijk voor de hechting.

Oxytocine wordt ook wel het liefdeshormoon of het gelukshormoon genoemd. Je maakt er extra van aan op momenten waarop je je verbonden voelt met iemand of met een grotere groep, of wanneer je je creatief kunt uiten. Alle activiteiten die daaraan bijdragen kunnen dus heel fijn zijn om op te zoeken tijdens je zwangerschap.

▶ Volg daarin vooral zoveel mogelijk je eigen interesses en behoeften. Om je te inspireren noem ik hier een aantal voorbeelden:

intimiteit en verbondenheid beleven met je partner, een diepzinnig gesprek met iemand voeren, **dansen, zingen,** je laten omringen door mooie dingen als bloemen en kaarsjes, **in de natuur zijn, wandelen, yoga en meditatie,** **een motherblessing met geliefden om je heen,** een massage ontvangen, *stilte, schilderen of tekenen, kleertjes breien voor je baby,* **verbinding ervaren met andere vrouwen/moeders**

HET NADERENDE EINDE

De laatste weken van je zwangerschap kan niemand er nog omheen. Het is voor iedereen duidelijk dat je met z'n tweeën bent. Je merkt waarschijnlijk ook dat het iets met mensen doet, jou zo zwanger te zien. Het roept vaak vertedering en bewondering op. Dat geldt voor je naasten, maar ook voor onbekenden. Het zien van een zwangere vrouw roept bij veel mensen iets op. Mensen vinden het mooi en leven mee. En toch gebeuren er vaak nog onhandige dingen, wordt er ongevraagd advies gegeven of wordt er zomaar een heftig geboorteverhaal gedeeld met een aanstaande moeder. **Cultureel gezien kunnen we nog wel wat leren om de moeder&baby-eenheid meer te eren en te beschermen.**

"It takes a village to raise a child."

Een geveugelde uitspraak, die wat mij betreft zo waar is, maar wat ook nog lang niet onze realiteit is.

Deze houding zouden we collectief al tijdens de zwangerschap aan kunnen nemen vanuit de gedachte dat alles wat je voor de moeder doet, ook voor het kind is, net als dat alles wat je voor het ongeboren kind doet, ook de moeder ten goede komt.

Zelf ben je in deze fase waarschijnlijk al meer gericht op de geboorte en op de tijd daarna. Ook daarop kun je je samen met je kindje voorbereiden. Zowel jij en jouw lichaam als je baby zijn van nature ingesteld op een natuurlijke geboorte. Bij een natuurlijke en zoveel mogelijk ongestoorde bevalling vinden jij en je kindje samen een ritme. **Je baby neemt actief deel aan zijn/haar geboorte.** Samen gaan jullie door de weeën, samen door dit krachtige en indrukwekkende proces.

In de aanloop naar de bevalling kun je je het verloop van een natuurlijke bevalling in een setting waarin jij je prettig zou voelen heel precies visualiseren en met je kindje doornemen. Je kunt hem of haar er alles over vertellen wat er in je opkomt, wat je hoopt en wat je wenst. Dit versterkt voor beiden het gevoel het samen te doen.

▶ Je kunt ook je partner hierbij betrekken zodat hij/zij tijdens de geboorte de verbinding met jullie kindje kan onderhouden. Je partner kan hardop of in gedachten met jullie baby praten, hem/haar aanmoedigen, en liefdevol verwelkomen.

Zeker als er medische ingrepen gaan plaatsvinden tijdens de bevalling is het heel fijn als je partner die verbinding met jullie kindje blijft houden en ook aan het kindje uitlegt wat er gaat gebeuren.

Bijvoorbeeld in het geval van een spoedkeizersnede:

"Omdat de bevalling niet verloopt zoals we hadden gehoopt en je nu toch snel geboren moet worden, word je zometeen door de arts uit de buik van mama gehaald. Misschien schrik je even van de handen die je vastpakken en voelt het gek om er toch via de andere kant uit te gaan. Er staan veel mensen in de operatiezaal en de sfeer is misschien een beetje hectisch, maar wij zijn er voor je en we zijn blij je straks te kunnen zien."



En als je kindje dan eenmaal geboren is en jullie elkaar kunnen zien en voelen, breekt er een heel nieuw hoofdstuk aan. **De eerste uren en dagen na de geboorte gebeurt er ontzettend veel en zullen jullie allebei tijd nodig hebben om in jullie eigen tempo de ervaring te verwerken.**

Als (op)nieuwe moeder zul je waarschijnlijk de behoefte voelen op de bevalling terug te kijken en erover te praten met mensen die je vertrouwt, zodat je de ervaring kan integreren.

Voor een baby geldt hetzelfde, al kan hij/zij niet in woorden uitdrukken hoe het voor hem/haar was. Baby's doen dat door te huilen en zich te uiten via lichaamstaal. Als je meer te weten wilt komen over de ervaringen van je kindje van zowel de zwangerschap als de geboorte, zou je een paar sessies integratieve baby therapie kunnen doen. Het ontmoeten van elkaar in een therapeutische setting kan enorm bijdragen aan een gevoel van begrip van deze gedeelde ervaring, aan ontspanning en emotionele ontlading en aan een diepere verbinding met elkaar.



De hele weg van je kindje kunnen zien en je er bewust van willen zijn, vraagt om een open blik en open hart. **Als moeder voel je je gauw kwetsbaar en verantwoordelijk voor alles wat je kindje meemaakt.** Je wil het zo graag goed doen. Vergeet niet dat ze een eigen weg te gaan hebben en dat moeilijkheden een belangrijk deel van het leven zijn, en ook onlosmakelijk verbonden aan de reis in het leven zelf. Het leven laat ons hoogtes en dieptes zien, het licht en het donker, al vanaf het prilleste begin. Dat geldt ook voor jou in de postnatale periode. Waarschijnlijk zit je niet 24/7 op een roze wolk en dat is volkomen normaal.

Je mag jezelf de tijd gunnen voor je eigen verwerkingsproces. Als je bijvoorbeeld voelt dat je wel benieuwd bent naar hoe je kindje het heeft beleefd, maar het voor jou nog teveel voelt om je daarvoor open te stellen, is dat okee. Je mag altijd eerst voor jezelf zorgen zodat je er helemaal voor je kindje kunt zijn.

Een perfecte moeder of ouder kun je niet zijn en dat is ook helemaal niet wenselijk. Je mag jezelf de tijd gunnen je eigen intuïtie te laten spreken en erop te durven vertrouwen. Dit is de eerste periode met je kindje vaak nog een beetje zoeken en je zult geregeld de plank misslaan. Dat mag ook! Zolang je weet hoe je steeds weer terug in verbinding komt met zowel jezelf als met je kindje, zal je kind je dit altijd vergeven.

De zwangerschap en de geboorte zijn deel van een continuüm, van een doorgaand proces. De eerste 1000 dagen van het leven, gerekend vanaf de conceptie, zijn van groot belang voor een optimale ontwikkeling en een veilige hechting. **Het is altijd mogelijk en nooit te laat om samen met je kindje terug te kijken op die vroegste periode en de belangrijke hechtingsmomenten.** Juist door in verbinding te gaan met je kindje en openheid te kunnen tonen, versterk je de relatie in het nu en kun je eventuele schuldgevoelens die jij hebt en gevoelens van berouw om hoe dingen zijn verlopen, helen. Het leven is van nature ingesteld op heling, het vraagt alleen jouw moedige, liefdevolle en oprechte deelname.



WIL JE MEER?

MEER WETEN? VOELEN? ERVAREN?

- ▶ Doe mee aan de workshop Coming into Being
- ▶ Ga de diepte in met een 1 op 1 sessie of coachingtraject
- ▶ Is je kindje al geboren?
Kom meer te weten over zijn/haar ervaring tijdens een Integratieve Baby Therapie sessie

www.tamaraschvitz.nl

