



Bonding before Birth

Week 4

\ een digitaal dagboek ter
ondersteuning van je
zwangerschapsbeleving in deze
onzekere tijden \



Giving Birth and Being Born

Je voorbereiden op de bevalling, op de geboorte van je kindje is een proces dat zich op meerdere lagen afspeelt.

Het woord bevalling beschrijft jouw perspectief en is een wat passief woord. Baring is een woord waar meer actiekracht doorheen klinkt.

Het woord geboorte beschrijft meer het proces van je baby, een baby wordt geboren, maar is daarbij ook actief betrokken.

Daarbij ben jij zelf ook ooit geboren en deze week kijken we naar hoe al deze lagen elkaar beïnvloeden.



Aan je eigen geboorte heb je waarschijnlijk geen bewuste herinnering. Je weet er misschien een paar dingen van die je moeder je verteld heeft. Vaak zijn dat flarden van het verhaal, stukjes van haar beleving van jouw geboorte. Soms is het vrijwel niets en ook dat kan veelzeggend zijn.

In ieder geval heb je een eigen ervaring van die gebeurtenis gehad. Je was actief bij het geboorte-proces betrokken, je hebt de druk van de weeën gevoeld. Je had een innerlijk weten van wat je te doen stond en je zocht de weg van de minste weerstand in het bekken. Je hebt de enorme druk op je hoofdje gevoeld tijdens de daling door het geboortekanaal. En toen je er eenmaal was werd je door je ouders ontvangen. Stond je voor het eerst op jezelf, ging je zelf ademen en was je tegelijk totaal afhankelijk van de zorg van je ouders.

Misschien liep jouw geboorte ook wel heel anders, zoals bijvoorbeeld met een keizersnede. Dan had je weer andere ervaring die ook een diepe indruk maakte.

Het kan haast niet anders dan dat de baby in jouw wakker wordt op het moment dat jij zelf op het punt staat een baby te verwelkomen. Ik hoop dat je daar aan de hand van dit dagboek dichterbij kunt komen.

Voor de meditatie en schrijf oefening van deze week nodig ik je uit een babyfoto van jezelf op te zoeken. Het liefst een van de eerste foto's die van jou genomen zijn.

En kijk daar dan eens een tijdje naar. Probeer dat te doen op een rustig moment vanuit innerlijke stilte. Beluister ook de meditatie om meer uit de foto te halen. Om verbinding te maken met de baby die jij ooit was en de reis die aflegde om hier te zijn.

Je kunt de foto ook gedurende je zwangerschap op een klein altair zetten, zodat je er af en toe weer aan herinnerd wordt dat jij ook ooit een baby was. Dat je ook die kwetsbaarheid kent en dat je daarin de weer een nieuwe zachtheid vindt voor je baby.



Dagboek Week 4

Heb je deze zwangerschap gemerkt dat je intuïtiever bent dan anders? Heb je daar een duidelijke ervaring mee gemaakt?



Zijn er dingen waar je bang voor bent als je aan de naderende bevalling denkt? Durf je ze op te schrijven?



Wat werkt voor jou om vanuit angst terug te komen bij vertrouwen? Wat ondersteunt jou hierin?



Wat weet je van je eigen geboorte? Hoe heeft je moeder er altijd over gepraat? Je kan opschrijven wat je weet, maar ook wat je voelt bij deze vraag zonder te weten of het feitelijk klopt.