



# Hypnobirthing

Bevallen vanuit rust en ontspanning

Je hoopt op een pijnloze bevalling, maar welk scenario je ook voor ogen hebt, het kan altijd onverwachts anders lopen. Toch kun je vertrouwen op je eigen lichaam: met HypnoBirthing®

‘Zweverig? Helemaal niet!’, stelt Verginia van den Akker, hypnotherapeut én, samen met haar collega Coby Nypels, HypnoBirthing® docent. ‘Het is juist heel praktisch, zodat de bevalling zo positief mogelijk kan verlopen. Je kiest ermee voor een liefdevolle bewust meegemaakte geboorte van je kindje.’

#### Women in control

‘Bij HypnoBirthing® leer je verschillende oefeningen en technieken om tijdens de bevalling in controle te blijven’, legt Verginia uit. ‘Tijdens de cursus oefen je te ontspannen, positief te denken en te visualiseren, om je lichaam zo goed mogelijk voor te bereiden op de komende geboorte.’ ‘Mentale oefeningen en ademhalingstechnieken stellen je in staat je tijdens de bevalling heel diep te ontspannen en mee te werken met je lichaam.’ ‘Daardoor zijn deze geboortes zelden heel pijnlijk’, voegt Coby toe. ‘Het ontspannen heeft directe invloed op een gezonde ontwikkeling van de baby.’

#### Het angstmonster

‘Je weet nooit hoe een bevalling verloopt. Als die een andere wending neemt, kan dit gevolgen hebben voor je

kindje. Angst is dan een veel voorkomende emotie die de baarmoeder letterlijk doet verstijven. Al tijdens de tweede helft van de zwangerschap vertraagt de groei van het hoofdje, de buik en het gewicht en heeft invloed op het

‘De oefeningen stellen je in staat je tijdens de bevalling heel diep te ontspannen’

temperament van het kind. Die kinderen zijn later eerder bedroefd, overgevoelig en vaak overactief. De cursisten leren hun angsten onder ogen zien en ze ‘op te ruimen.’

#### Samen

‘Bekendheid met het geboorteprocés, de hormonen en technieken geeft ook je partner zelfvertrouwen. Hij is jouw steun en toeverlaat, zorgt dat je technieken op de juiste momenten en wijze toepast, beschermt je tegen zaken die je uit je concentratie kunnen halen en leert dé massage-techniek om in jouw lichaam het endorfineniveau te verhogen: de natuurlijke pijnstiller. Heel belangrijk, jullie doen het samen.’

#### Liefdevol

**Iris** (Voorburg) heeft de cursus hypnobirthing gevolgd en is nog zwanger:

‘De teksten van de affirmaties binnen hypnobirthing zijn zo liefdevol, dat eigenlijk ieder kind op deze manier ter wereld zou moeten komen.’



‘Alles op z'n tijd’

**Nathalie** (Rotterdam): ‘Ondanks dat ik vrij laat met de cursus begon, in week 35/36, ebde mijn onrust over de bevalling weg. Ik keek nu zelfs naar de bevalling uit. Toen was het wachten, want met 41 weken bleef ze maar zitten. De professional stelde voor het kindje te halen. Nee hoor, ik wilde blijven wachten. Met 42 weken moest ik toch naar het ziekenhuis. Een rustgevend idee dat ik mijn eigen spulletjes meehad. We konden ook rustig alles doorspreken.’ ‘En toen lag ik in het ziekenhuis, op

een zaal met allemaal schreeuwende en kermende dames. Ik bleef rustig en dacht alleen maar: “Dames, jullie moeten gewoon tellen!”.’ ‘Jammer dat Senne uiteindelijk niet spontaan kwam, het werd een keizersnee. Al met al ben ik blij dat ik de cursus heb gedaan, doordat ik rustig kon blijven heb ik enorm genoten van de laatste weken.’





*'Ik voelde me heel sterk'*

**Natasha** (Nieuwerkerk aan den IJssel): 'Ik had zwangerschapsdiabetes en werd in het IJsselland ziekenhuis opgenomen. Mijn geboorteplan met daarop hypnobirthing werd prima ontvangen. Ik had ook echt zin in de bevalling. Toen de verwachte buikweeën, rugweeën werden, was er even paniek. Ik kreeg van het ziekenhuis nog een tip, maar uiteindelijk gebruikte ik de ademhalingsoefening van de cursus om de weeën op te vangen. Dennis: 'De communicatie verliep meer tussen de verloskundige en mij, omdat Natasha helemaal in zichzelf gekeerd was.' Natasha: 'Vooral bij het naar buiten brengen voelde ik me heel sterk.'

**Famke** (Rotterdam): 'Ik ben al ernstig bang voor de tandarts. Ik ga naar een angststandarts in Limburg en dan moet Luc noodzakelijk mee. Hypnobirthing leek daarom dé ideale oplossing voor mij, aangezien je daarbij alles met je partner aangaat. We zijn samen de cursus hypnobirthing gaan volgen.'

'In ons huis kunnen hulpdiensten mij bij eventuele calamiteiten niet gemakkelijk bereiken via de trap. Nadat we veel ziekenhuizen en kraamhotels van binnen hadden bekeken, kozen we voor een kraamhotel. Maar het liep niet vlot met de ontsluiting en na

achtien uur moest ik uiteindelijk toch naar het ziekenhuis.'

'Een verpleegkundige stelde voor gewoon te puffen, maar toen leek het net of ik hyperventileerde.' Luc: 'Ik verwachtte tijdens de bevalling een servies naar mijn kop gesmeten te krijgen', kijkend naar zijn vrouw, 'maar alles viel mee. Het leek net of ze aan het slapen was'.

'Hoe kan dat?', denk je,

ook als je de filmpjes tijdens de cursus bekijkt, maar het kan!'

Famke: 'Het feit dat je weet dat elke golf je weer dichterbij brengt en het ook weer overgaat, helpt je er doorheen. Door te bewegen en rustig te blijven, zijn bij mij twintig uur nog nooit zo snel voorbijgegaan. Izabella is geboren zonder ingrepen.'

'De ademhalingstechniek en het visualiseren dat je een ballon in je buik aan het opblazen bent, om meer ruimte voor je baby te maken, was voor mij het belangrijkste. Zodra ik even niet meer geconcentreerd was, hielp Luc me weer rustig worden.'

'Naar de tandarts ga ik nog steeds niet alleen, dat vind ik nog steeds eng. Maar ik kan me wel rustiger houden door terug te denken aan de oefeningen. Maar, ik heb liever nog zo'n bevalling dan een wortelkanaalbehandeling.' ■



*'Een warme kruik en visualiseren helpt écht!'*

**Dagmar** (Oosterhout): 'Esmée had gepoept in het vruchtwater, daarom moest ik naar het ziekenhuis. Het verliep allemaal heel rustig en helder.'

Jeroen: 'Ik reikte de hypnobirthingtechnieken aan en drukte een warme kruik in Dagmar's rug om de weeën te verlichten.' Dagmar: 'Dat bracht echt rust en het visualiseren tijdens mijn zwangerschap, dat de bevalling om twaalf uur zou beginnen en om drie uur afgelopen zou zijn, heeft goed geholpen.'

### *De rust zelf*

**Manon** (Wateringen) heeft de cursus hypnobirthing gevolgd en is nog zwanger:

*'De verschillende scenario's neem ik mee, dan zie ik wel hoe het loopt.'*

