

# Mijn reis naar binnen

*Jouw weg naar een Vrije Geboorte*

Anna Myrte Korteweg & Jilke Pet



# Inhoudsopgave

15	Definitie vrije geboorte
17	Voorwoord van Shinta Lempers
21	Persoonlijk voorwoord van Jilke
25	Persoonlijk voorwoord van Anna Myrte
29	Inleiding
30	Kans
30	Afscheid
30	Zelfzorg
31	Stevige basis
32	Geboorte is heilig
33	Heelheid
<b>35</b>	<b>Deel 1 Onderweg</b>
<b>37</b>	<b>Hoofdstuk 1 - Jouw heldenreis</b>
38	Jouw reis naar binnen begint
38	Inwijdingsweg
41	De symboliek van het labyrnt
42	Inwijding is deel van de natuur
44	In het kort
45	Oefeningen
<b>49</b>	<b>Hoofdstuk 2 - Zelfexpressie: de poort naar jezelf</b>
50	Verbonden met de creatiekracht
50	Van binnen naar buiten
51	Een oceaan vol
52	Orde in de chaos
53	Je eigen affirmaties schrijven - Tips & tricks
54	Voordelen van creatieve expressie

<b>95</b>	<b>Deel 2 Wegwijzers</b>
<b>97</b>	<b>Hoofdstuk 5 - Set en setting: Geboorte optimaal faciliteren</b>
98	Je toevertrouwen aan het geboorteproces
98	Adrenaline van angst
99	Geboortehormonen
101	Laat de hormonen stromen
103	Faciliteren
104	De kracht van woorden
106	Hoe je je voedt en voelt
107	Holding space
108	Behulpzame state of mind
108	Wie begeleidt je bevalling?
109	Vroedvrouw of verloskundige?
110	Groepspraktijk
110	Caseload verloskundige
111	Klinisch verloskundige
112	Gynaecoloog
113	Een doula naast je
115	De optimale setting voor een vrije geboorte
115	Huiselijke omgeving
115	Bevallen met kaarslicht?
116	Wat barenden vrouwen nodig hebben
118	Zoogdierenschuilplaats
119	Je vrije geboorteplek inrichten
119	Omarming en acceptatie
120	Wegwijzers voor een positieve set en setting
121	Jouw birth map maken
124	In het kort
125	Oefeningen
<b>129</b>	<b>Hoofdstuk 6 - Ontspanning</b>
130	Aanvaarden in plaats van wegduwen

<b>277</b>	<b>Hoofdstuk 15 - Je geboorteplan maken: Set en setting concretiseren</b>
278	Wat is een geboorteplan?
278	Informed consent
280	Informed consent: de BRAIN-methode
283	Synthetische oxytocine
284	Tips & tricks om de oxytocine-aanmaak natuurlijk te stimuleren
286	Onderwerpen die je in je geboorteplan kunt behandelen
289	Voorbeeld van een geboorteplan
290	Jij bent het beginpunt
290	In het kort
291	Oefeningen
<b>299</b>	<b>Hoofdstuk 16 - Set en setting na de geboorte</b>
300	De weg terug
300	Gouden uren
300	De navelstreng en placenta
301	Bescherming
302	Wat te doen met de navelstreng?
304	Eén week?
403	Veertig gouden dagen
306	Een vrije kraamtijd
308	In het kort
309	Oefening
<b>311</b>	<b>Einde (en nieuw begin...)</b>
313	Volg ons
<b>314</b>	<b>Eindnoten</b>

# Inleiding

Zwangerschap is letterlijk en figuurlijk een periode van grote groei. Niet alleen voor het kleine wezentje in je buik dat mens wordt, maar ook voor jou, de vrouw die (opnieuw) moeder wordt. Geboorte lijkt de normaalste zaak van de wereld: iedereen is geboren en het merendeel van de vrouwen wordt zelf ook weer moeder, het hoort bij het leven. Maar een bevalling behoort tegelijkertijd ook tot de meest bijzondere én meest heldhaftige gebeurtenissen die je zult meemaken.

## Kans

Geboorte geven brengt je in directe verbinding met het geheim van het leven zelf en het vraagt alles van je. Elke zwangerschap draagt daarmee een enorme kans in zich: De kans om een kracht in jezelf te ontdekken en ontwikkelen die je voorheen nog niet kende. De kans om je leven vorm te geven zoals werkelijk bij je past. De kans om nog meer jij te worden. Als je deze periode met bewustzijn doorleeft dan bereid je je niet alleen voor op een *vrije geboorte*, oftewel een bevalling waar je met hart en ziel achter staat (en dat kan thuis, maar ook in het ziekenhuis of geboortehotel zijn) en waar je de rest van je leven de vruchten van kunt plukken.

## Afscheid

Als je zwanger bent, bevind je je in een periode van grote verandering. Bij een eerste kindje heb je misschien het idee dat je straks gewoon zo verder leeft als voorheen, maar dan met een kindje erbij. Je kunt je onmogelijk voorstellen hoe je leven er na de geboorte uit zal zien. Immers: hoe kun je een beeld maken bij wat er nog niet is en wat (en wie!) je nog niet kent? Maar een baby krijgen doe je er niet even bij... Het is een groots werk, je zou zelfs kunnen zeggen: een levenstaak. Niet alleen omdat het letterlijk veel werk is om voor zo'n klein hummeltje te zorgen dat helemaal van jou afhankelijk is, maar ook omdat het een van de meest belangrijke, waardevolle dingen is die je aan de wereld kunt geven. Jij zorgt ervoor dat er een nieuw mens op aarde komt en dat deze in liefde wordt ontvangen. Wat een verantwoordelijkheid!

De zorg voor zo'n nieuw klein baby'tje kan echt enorm intensief zijn. Terwijl jij altijd als vanzelfsprekend centraal stond, is er nu eerst een ander waar je voor moet zorgen. En dat merk je al tijdens de zwangerschap, als je lichaam verandert en je, bijvoorbeeld met wat je eet, drinkt en doet, rekening houdt met de baby. Geboorte is niet alleen een begin van iets nieuws, het is ook een *afsluiting* van je leven hiervoor, een afscheid van hoe je de dingen altijd deed.

## Zelfzorg

In tijden van grote verandering is niets belangrijker dan goed voor jezelf zorgen. Als alles in je leven verschuift is het extra waardevol om een stevige basis te hebben waar je op terug kunt vallen. Ook al is er veel in beweging, jij bent er. Hoe meer je jezelf bent, hoe makkelijker

je kunt omgaan met al die nieuwe gevoelens, gedachten en uiterlijke veranderingen. Maar dan moet je wel weten hoe je dat doet: jezelf zijn. Hoe weet je of je werkelijk vanuit je eigen wensen en bewustzijn leeft en je niet te veel aanpast, bijvoorbeeld om de ander maar tevreden te stellen? Hoe kom je er überhaupt achter wat jij het liefste wil? Hoe doe je dat: trouw zijn aan jezelf?

Vanuit de standaard zorg voor zwangeren krijgen we helaas meestal niet mee hoe we antwoorden op deze vragen kunnen vinden. De begeleiding van zwangeren bestaat uit bezoeken van vaak slechts zo'n tien minuten aan de verloskundigenpraktijk of gynaecoloog. In die weinige tijd ligt de nadruk op de fysieke controles en de gezondheid van de baby. Er is weinig ruimte om een band op te bouwen met de verloskundige – de persoon dus die bij een van de belangrijkste en meest intieme gebeurtenissen van je leven aanwezig zal zijn! Ook is er weinig aandacht voor wat alle veranderingen en de voorbereiding op de geboorte in emotioneel opzicht met je doen.

## Stevige basis

Naast een baby, worden er ook een moeder, (vaak) een vader\* en een gezin geboren (als je alleenstaand bent word je ook een gezinnetje). Ook als je al kinderen hebt zorgt een volgende zwangerschap voor een grote verandering. Hoe ga je om met alles wat zo'n ingrijpende verandering in je leven teweegbrengt? Hoe vind je je weg? En hoe wil je het liefst geboorte geven? Omdat hier vanuit de standaard begeleiding helaas nog weinig aandacht voor is, hebben we dit boek geschreven. Werkelijk iedereen die moeder wordt krijgt te maken met nieuwe (levens)vragen en gaat op zoek naar nieuwe antwoorden. Het is heel waardevol om daar de tijd en ruimte voor te nemen, want hoe meer je vanuit een goede stevige basis ouders wordt, hoe makkelijker je in je nieuwe rol kunt groeien en hoe meer evenwicht er is in je (gezins)leven en dus ook in het spiksplinternieuwe leventje van de baby, op korte en op lange termijn.

Dit boek herinnert jou aan de kans die geboorte biedt en het grootse levenswerk waar je nu mee bezig bent omdat je moeder wordt. Met goede informatie over hoe geboorte (door) werkt, inspirerende teksten en creatieve en verdiepende meditatieve oefeningen nodigen we je uit om de geboorte helemaal van jou te maken. We bieden je wegwijzers voor jouw reis naar binnen, jouw eigen authentieke weg naar jouw vrije geboorte. Zodat je de antwoorden in jezelf vindt, keuzes maakt die werkelijk bij je passen en in je kracht moeder wordt.

## De symboliek van het labyrint

*'We zoeken, vinden en vergeten weer, zo gaan we onze levensweg. En gaandeweg ontdekken we dat ons pad geen bestemming heeft, maar bestemming is.'*

– Hans Korteweg (1943) - Leraar en schrijver

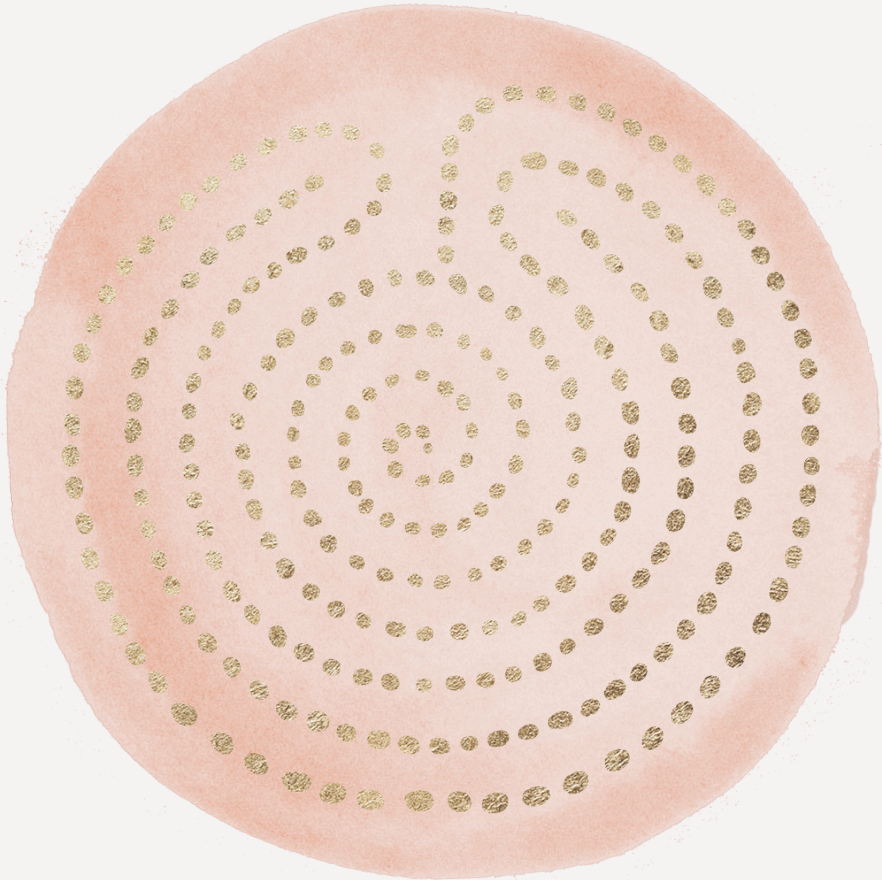
Hét symbool voor de heldenreis, oftewel de reis terug naar je ware zelf, is het labyrint. In culturen over de hele wereld vind je de beeltenis van de spiraal die naar binnen leidt als metafoor voor de (spirituele) weg van de mens.

Kenmerkend voor het labyrint is dat de weg zich vanzelf wijst. Een labyrint is geen doolhof waar je verkeerd kunt lopen of verdwalen. Een labyrint heeft maar één gang; degene die erdoor loopt komt uiteindelijk vanzelf in het midden uit. Je gaat de weg tot de kern van de cirkel, je diepste zelf. Stapje voor stapje. Je weet niet wat er om de hoek is, en kunt alleen maar hier zijn, met aandacht, met geduld, met een open blik, zonder te streven.

Het labyrint is een ultieme metafoor voor de zwangerschap, waarbij je een reis aflegt tot het moment van geboorte (het midden) waarop je oog in oog staat met jezelf. Jij moet het doen, en wel hier en nu. Er is geen ander moment en alles wat je ervoor nodig hebt zit in jezelf. Nu kun je alle kracht en wijsheid inzetten die je onderweg hebt opgedaan en je overgeven aan de levenskracht die de geboorte bewerkstelligt. Ook de geboorte zelf is als een reis. Je zou de bevalling kunnen zien als een labyrint in het grotere labyrint van de zwangerschap. Tijdens een bevalling kun je zoveel verschillende ervaringen tegenkomen: angst, vertrouwen, pijn om wat niet meer is, hoop op wat komen gaat en als grondtoon – de stilte tussen de weeën, het contact met je dierbaren, je liefde voor de baby – een diep besef van verbondenheid.

Onderweg kan het wel lijken alsof je geen steek vooruit bent gekomen. Weer dezelfde wanhoop, weer dezelfde *struggle*. Je dacht dat je dit thema allang had uitgewerkt, en nu duikt het weer op. Je bent inderdaad op hetzelfde punt beland, maar wel een graadje dieper in de cirkel. Het beeld van het labyrint helpt je om te vertrouwen. Steeds een stapje dieper, steeds een stukje dichterbij jou. En ondertussen ben je er al: het gaat niet om het doel, maar om de weg zelf.





Het labrynt, de spiraal die naar binnen leidt.

Mijn reis naar binnen

## Verbonden met de creatiekracht

Ook de voor de zwangerschap zo kenmerkende dromerige staat van zijn nodigt uit om je op een meer creatieve manier te uiten. Zowel jijzelf als de buitenwereld kunnen het wel als onhandig ervaren: Je bent soms verstrooid, vergeet van alles en kunt minder goed voldoen aan de gewone verwachtingen in je dagelijks leven en werk. Vanuit de (gangbare) mindset van waaruit je altijd op dezelfde manier moet kunnen functioneren is het erg lastig als je ineens niet meer je oude vertrouwde vermogens kunt (of wilt) gebruiken en je hoofd het 'minder goed doet'. Maar in plaats van jezelf hierom te veroordelen of om er neerbuigend over te doen ('ik heb *zwangerschapsdementie*') kun je het ook omkeren en benieuwd zijn naar deze verandering en wat het je brengt. Ook je gebrek aan concentratie (op de voorheen gebruikelijke vlakken) hoort bij de zwangerschap, en dus bij het leven. De natuur weet precies wat ze doet, ze streeft altijd naar balans. In deze periode verschuift je focus, en dat is niet voor niets: Je hele systeem is hard aan het werk om ruimte te maken voor een nieuw wezen. Bewust en onbewust bewegen je visie en behoeftes mee met alle veranderingen. Sommige dingen zijn ineens helemaal niet meer zo belangrijk om je kostbare energie aan te besteden. Je hebt niet minder aandacht, maar een andere aandacht.

Als je niet vecht tegen je 'dromerige zwangerschapsgevoel' maar het juist toelaat, ontdek je waarschijnlijk allemaal nieuwe kwaliteiten. Misschien gaat je gevoelsleven wel een grotere rol spelen dan voorheen en kom je meer in contact met je intuïtie. Je hoofd staat niet meer op de eerste plaats, maar iets vollers, diepers, omvattenders. Je bent meer in contact met de diepere lagen van je bestaan, met de onderstroom van hoe het met je gaat, en met je buik met baby. Open jezelf voor verandering en laat je verrassen door het nieuwe. Je zult merken dat je nu juist op andere, vaak krachtige, meer creatieve, out-of-the-box-manieren met situaties om kunt gaan en dat je creativiteit rijkelijk zal stromen als je haar de ruimte geeft: van leven vanuit je hoofd, naar leven vanuit je buik, hart én hoofd, van gespletenheid naar verbinding.

## Van binnen naar buiten

Het doet goed om de creativiteit te laten stromen en je vrij te uiten, juist in deze tijd! Er gebeurt zoveel met je dat er veel stof is om uitdrukking aan te geven. Zelfexpressie is gezond. Het geeft ruimte, het haalt je uit je hoofd en 'wat er uit je komt' kan je veel inzicht geven in hoe het werkelijk met je gaat en wat je nodig hebt. Je creativiteit helpt je om je basis te (her)vinden, om uiting te

## Faciliteren

Het geboorteproces optimaal faciliteren, hoe doe je dat? Hoe kun je zorgen voor de juiste omstandigheden waarin de bloem zich vanzelf kan (en wil!) openen? De belangrijkste voorwaarde is dat je je veilig en geborgen voelt, zodat je optimaal kunt ontspannen en de bevalhormonen, waaronder het belangrijke hormoon oxytocine, ruim baan krijgen. En hiermee kun je nu al beginnen: Als je al tijdens de zwangerschap ontspannen en vol vertrouwen bent, dan begin je de bevalling ontspannen en vol vertrouwen. De sfeer tijdens de geboorte vloeit logisch voort uit de sfeer tijdens de zwangerschap.

Het zorgen voor een goede set en setting is essentieel om je koers te bepalen op je reis naar binnen:

De set is je *mindset* (of misschien wel *heartset*), de intentie, de sfeer, de verwachting die je neerzet. Handel je bijvoorbeeld vanuit onzekerheid of vanuit vertrouwen, vanuit agitatie of vanuit openheid, vanuit verbinding of vanuit angst? Natuurlijk voel je je niet altijd perfect in balans en helemaal gelukkig, maar hoe meer vertrouwd je bent met een positieve mindset, hoe beter je weet wat je wel wilt, nodig hebt of zoekt. In het tweede gedeelte van dit boek bieden we je wegwijzers die je onderweg kunnen bekrachtigen en je helpen om jezelf weer terug te vinden als je jezelf even kwijt bent, om je kracht te hervinden als je uit het veld bent geslagen. Hoe meer je weet wat jij nodig hebt om je goed te voelen en hoe het voelt als je vanuit een positieve mindset leeft, hoe makkelijker het wordt om de flow weer terug te vinden als je het even kwijt bent. Zo creëer je een basis waar je steeds weer naar terug kunt keren.

De setting staat voor de uiterlijke omstandigheden, de manier waarop je leven is ingericht zoals je dagritme, de relaties met de mensen om je heen, je thuissituatie. Hoe geef je je leven vorm? En hoe bereid je je voor op de geboorte? Doe je naast nuttige dingen ook fijne dingen voor jezelf? Hoe is de relatie met je vroedvrouw of gynaecoloog? Hoe gaan je dierbaren om met de manier waarop jij met geboorte omgaat? Voel je je gezien en gehoord in je wensen? Heb je voldoende tijd voor jezelf? Heb je (letterlijk en figuurlijk) voldoende ruimte om je terug te trekken en weer op te laden, en om vrij te bewegen?

Kort gezegd zijn je innerlijke omstandigheden de set en je uiterlijke omstandigheden de setting. Set en setting zijn nauw met elkaar verwant en beïnvloeden elkaar wederzijds. De sfeer die je neerzet heeft zijn weerslag op je omgeving en je omgeving heeft weer invloed op hoe je je voelt enzovoort. Het is dan ook de kunst om jezelf op een liefdevolle en vriendelijke

# Je zoogdierenschuilplaats

## zacht licht

Gebruik je eigen verlichting, ook ergens anders! Denk aan een lamp die dimbaar is, een zoutlamp (geeft oranje licht wat doet denken aan de baarmoeder), elektrische theelichtjes, kerstverlichting...

## zacht geluid

Wijs iedereen erop om zo zacht mogelijk te doen. Hang een papier bij de deur of aan de deurklink met 'sst' of 'niet storen' of 'zachtjes aub'. Gebruik je eigen geluiden, muziek en playlists. Zorg voor draagbare boxjes die je mee kunt nemen.

## rustig

*Zo min mogelijk (storende) activiteit om je heen. Aan je eigen huishouden ben je gewend, op een andere plek is het liefst een stuk rustiger! Iedereen heeft z'n eigen plek en doet rustig iets voor zichzelf. Jij wordt zo min mogelijk gestoord.*

## geborgen

Zo min mogelijk mensen lopen in en uit. Er is maar één toegang en die is liefst afsluitbaar van binnenuit. De ruimte is niet te groot, maar ook niet te benauwend. Maak eventueel een afscheiding in de ruimte.

## besloten

Een plek waar je privacy hebt. Vraag mensen gerust om even weg te gaan! Maak, vooraf of tijdelijk, een doek om of over je bevalplek, net zoals je boven een wiegje een hemeltje hebt, of als gordijn, ter afscheiding in de ruimte. Trek je terug in de badkamer of een andere ruimte met een slot.

## spaceholders

De mensen om je heen zijn er om jou te helpen, ondersteunen en aan te moedigen. Ze beschermen de ruimte en grenzen. Ze geven jou ruimte en tijd. Ze hebben vertrouwen in jou, je baby en het natuurlijke proces. Hun intentie is positief.

## Wegwijzers voor een positieve set en setting

De basis van een gezonde, voedende, geboortefaciliterende set en setting is eenvoudigweg aanwezig zijn met een open houding, oftewel mindfulness of heartfulness. Met hart en ziel in het moment zijn wijst de weg.

Ook tijdens de geboorte is een mindfulle staat van zijn je 'houvast'. Je zou het als een vorm van yoga kunnen zien: fysiek houd je iets moeilijks/een intense oefening uit, en je blijft daarin helemaal wakker aanwezig. Je ademt er doorheen, benieuwd en met open aandacht, zonder iets in te vullen of er een oordeel over te hebben. Een bevalling nodigt je uit om ja te zeggen tegen de stroom en open en ontspannen aanwezig te zijn. En het mooie en bemoedigende is: Oefening *baart* kunst. Tijdens de zwangerschap heb je alle tijd om jezelf een mindfulle staat van zijn eigen te maken, zowel in hoe je denkt als in hoe je handelt. En eigenlijk hoef je je mindfulness niet eens eigen te *maken*, je hoeft het je alleen maar te herinneren – aanwezig zijn met al wat is is immers je natuurlijke staat, het was er altijd al! De kenmerken van een liefdevolle, mindfulle staat van zijn, zijn kenmerken van wie jij bent. Krachtige zijnskwaliteiten zoals ontspannen aanwezig zijn, in verbinding zijn met jezelf en je omgeving en geaard zijn, zijn eigenschappen van jou als mens. Het zijn ankers die je herinneren aan wat belangrijk is, wegwijzers die je weer terug 'op je pad' kunnen brengen, de elfjes op je weg door het labyrint die liefdevol helpende woorden in je oor fluisteren als je bang bent te verdwalen. Deze wegwijzers kunnen je elk moment weer herinneren aan wat er werkelijk toe doet en je helpen om weer in je kracht te komen. Het zijn tegelijkertijd ook waardevolle kwaliteiten die je ontwikkelt tijdens de zwangerschap en geboorte en ook zeker tijdens het moederschap. De belangrijkste wegwijzers terug naar jezelf hebben we in de hoofdstukken 6 tot en met 14 op een rijtje gezet, steeds aangevuld met creatieve en meditatieve oefeningen, zodat je alle tools hebt om een positieve, bekrachtigende set en setting te creëren.

## Jouw birth map maken

Om helder te krijgen hoe je ideale set en setting eruitzien, nemen we je mee om een persoonlijke *birth map* te maken. Een birth map is jouw eigen *geboorteplattegrond*, een schatkaart die de route naar jouw vrije geboorte visueel zichtbaar maakt. Het is een verzameling tekeningen in de vorm van een soort plattegrond of schema, waarop je op creatieve en intuïtieve wijze zichtbaar maakt welke elementen belangrijk voor je zijn rondom

Idealiter vertoeven we zo veel mogelijk in de staat waarin het parasympathisch zenuwstelsel actief is, oftewel in de zelfzorgstand of *nurture-modus*. *To nurture* betekent *voeden, koesteren, verzorgen*. In de *nurture-modus* voel je je ontspannen, verbonden met je omgeving, open en heb je een hogere pijndrempel. Het is een ideale staat van zijn, maar zonder dat we dat doorhebben gaat ons sympathisch zenuwstelsel maar al te gemakkelijk met ons aan de haal. Het sympathisch zenuwstelsel helpt ons om te overleven bij gevaar, we noemen het dan ook de *survival-modus*. Ons zenuwstelsel maakt geen onderscheid tussen daadwerkelijk gevaar buiten ons (een tijger die ons wil verslinden) of iets dat je met je hoofd als bedreigend beschouwt (iemand doet onaardig tegen je). Ook als we te laat dreigen te komen voor een afspraak, het druk hebben door ons werk of ons zorgen maken over onze financiële situatie gaat de overlevingsmodus, oftewel stressmodus, aan. Je lichaam gaat in de alerte stand, maakt adrenaline aan en richt zich op hard doorgaan om uit de situatie te geraken, stress dus.

### Nooit te laat

Het verschil tussen de *nurture-modus* en de stressmodus is als het verschil tussen een dier dat lekker in zijn nestje zit en een dier op de vlucht. De eerste laadt zichzelf op, de tweede verkeert in grote stress en put zichzelf uit. De overlevingsmodus is de stressvolle staat van zijn waarin je gericht bent op zorgen dat alles goed gaat en er niets mis gaat, oftewel presteren en doorgaan. Je gedachtes gaan maar door en je springt van de ene bezigheid die moet naar de andere verplichting. In deze staat pleeg je roofofbouw op jezelf en wordt het steeds moeilijker om de ontspanning terug te vinden.

Het is de kunst om op tijd te stoppen en bewust te kiezen voor ontspanning. Als je merkt dat je moeilijk bij je gevoel van rust kunt komen, neem dit dan serieus. Echt, je hoeft niet alles zelf te doen en je hoeft niet alles aan te kunnen. Wees extra goed voor jezelf door bijvoorbeeld heel vroeg naar bed te gaan en zo min mogelijk te plannen en vraag om hulp. Wie weet kunnen je kinderen wel wat middagen naar opa en oma, kan iemand je helpen met de huishouding (of kun je gewoon wat minder doen in de huishouding), kun je een massage boeken, met iemand praten die met je mee wil denken et cetera. Vanuit de stressmodus ben je gericht op rennen en doorgaan. Vanuit die mindset geloof je dat nog een extra tandje bij zetten de enige oplossing is voor je problemen. Wees alert op die drive en maak bewust een pas op de plaats als je merkt dat je te snel gaat. Vraag ook je (geboorte)partner om je hierbij



## Hoelang duurt een bevalling?

Het is moeilijk om te zeggen hoelang een bevalling gemiddeld of maximaal zou moeten duren. Dat komt ten eerste omdat de meningen verschillen over vanaf welk moment een bevalling officieel is begonnen. In onderzoeken wordt de ontsluiting vanaf verschillende momenten gemeten en het is lastig om data te vergelijken als er verschillende definities worden gehanteerd. Verder vinden de meeste onderzoeken in ziekenhuizen plaats en worden de normen dus bepaald aan de hand van een bevalling waarbij de moeder niet in haar natuurlijke omgeving was en er in meer of mindere mate interventies plaatsvonden.

De duur van een bevalling verschilt per vrouw gewoon enorm. Uit een grootschalig onderzoek onder bijna 100.000 vrouwen bleek dat de ontsluiting niet lineair verloopt, dus niet in een gestaag ritme zoals bijvoorbeeld een centimeter per uur, maar per fase van de bevalling sneller of langzamer kan gaan. Vooral tot 5 centimeter duurt het lang(er) (gemiddeld achtenhalf uur om van 2 naar 5 centimeter te gaan) en vanaf 5 centimeter gaat het elke volgende centimeter steeds sneller. Er was hierbij wel sprake van zeer grote verschillen in tijdsduur. De tijd die bijvoorbeeld nodig was om van 4 naar 5 centimeter te gaan varieerde bij 90 procent van de vrouwen tussen een half uur en ruim vijftien uur! En de tijd die nodig was om van 8 naar 9 centimeter te gaan lag tussen de zes minuten en tweeënhalf uur.<sup>1 2</sup>

## Toucheren

Voor het bepalen van de ontsluiting wordt (doorgaans) gebruikgemaakt van inwendig onderzoek door middel van *toucheren* (de verloskundige of gynaecoloog gaat met twee vingers in de vagina om te checken hoeveel ontsluiting er is). Omdat het een protocol is, lijkt het de gewoonste zaak van de wereld, maar toucheren is een interventie en kan dus het natuurlijke verloop van de bevalling beïnvloeden. Het onderbreekt de zo belangrijke flow van de bevalling, doordat je van houding moet veranderen (de meeste zorgverleners vragen je op je rug te gaan liggen) en uit je concentratie wordt gehaald om je in je meest intieme lichaamsdeel te laten onderzoeken. En als je door het toucheren gaat nadenken over hoe ver je bent gaat je aandacht weg van je lichaam (waar deze het meest nodig is) naar je hoofd. Hoe de ontsluiting wordt gemeten is ook heel subjectief. Iedereen heeft andere handen, meet op zijn eigen manier en interpreteert de gevonden resultaten ook weer naar eigen inzicht. De resultaten zijn dus eigenlijk helemaal niet zo objectief als ze overkomen, terwijl ze wel als feitelijkheden worden gebruikt in allerlei onderzoeken, én tijdens de bevalling.

Als je besef van autonomie in het verleden is geschaad, dan kun je misschien onzeker of bang worden als iemand in een machtspositie zich dominant opstelt. Wat heb jij in zo'n situatie nodig om de rust en het vertrouwen te hervinden? (zie ook vanaf p. 200 in het volgende hoofdstuk *Heelheid*) Hoe neem jij je ruimte in en geef je je grenzen aan? Het gaat steeds over hetzelfde, allerbelangrijkste: wat heb jij nodig om goed te bevallen in een veilige sfeer? Alles draait om jou.

## Je losmaken

Het is niet vreemd dat een geboorte je de spiegel van het verleden voorhoudt. Omdat je meer open bent dan ooit, al je kracht aanspreekt en midden in een grote verandering zit, kom je oog in oog te staan met de manier waarop je in het leven staat. De situatie van jij-die-hier-en-nu-geboorte-geeft dwingt je om helemaal in het moment te zijn, met alles wat je bent. Heel confronterend, maar ook een kans om je los te maken van dat wat niet (meer) bij je past. In hoofdstuk 4 *Een vrouwelijke weg* kwam het ook voorbij: gedurende je leven kom je steeds dezelfde thema's tegen, gehuld in andere jasjes. Juist (de weg naar) het moederschap kan je helpen om voor eens en altijd met gewoontes af te rekenen die je levensgeluk saboteren. En dat betekent overigens niet dat je het nooit meer moeilijk hebt met het verleden, of dat je nu heel hard aan jezelf moet werken om alles in één keer op te lossen. Het betekent ook niet dat het de schuld van je verleden is als je bevalling niet zo verloopt als je zou willen. Elke bevalling heeft een andere dynamiek. Soms gaan de dingen gewoon anders dan je zou willen, zonder dat daar een reden voor hoeft te zijn.

Om vrij de bevalling in te gaan is het vooral van belang dat je accepteert wie je hier en nu bent, met alles erop en eraan. Als je zonder oordeel aanwezig bent, zul je minder snel vanuit een negatieve emotie reageren. Je bent vrij als je bewust je eigen antwoord geeft op situaties, in plaats van je vanuit een automatisme emotioneel te laten meesleuren. Jij kiest wat je wel en niet in je leven toelaat.

Een moeder, zwanger van de tweede, vertelt: 'Mijn eerste bevalling was traumatisch. Ik werd ingeleid en had geen gevoel van regie. Ik ben daarna in therapie gegaan en kreeg EMDR (een regulier erkende therapeutische behandelmethode voor mensen met traumaklachten waarbij wordt gewerkt met (ritmische) oogbewegingen). In de gesprekken met de therapeut drong tot mij door dat mijn moeder zich te veel met mijn leven



bemoeide, op een ongezonde manier. En dat haar levensinstelling weinig ruimte gaf aan mijn beleving. Zo kon ik mijn 'alternatieve' gedachten over bevallingen niet met haar delen, want in mijn moeders beleving heeft de zorgprofessional de touwtjes in handen tijdens de bevalling. Daarnaast heb ik mijn trauma niet bij mijn moeder kwijt gekund, ze was alleen geïnteresseerd in het objectieve verhaal van de gebeurtenissen tijdens de bevalling. Voor mijn gevoel moest ik meteen op de roze wolk zitten: veel kraamvisite, leuk doen, energie hebben en alle ballen hoog houden. In plaats van lekker in mijn cocon kruipen met mijn zoontje en man en rusten.

Voor mezelf heb ik alles op een rijtje gezet en daarna ben ik het gesprek met mijn ouders aangegaan. Niet verwijtend, maar puur om uit te leggen hoe ik dingen beleef en wat mijn visie is op mijn zwangerschap en bevalling. Ik heb bijvoorbeeld aangegeven dat ik niet meteen kraamvisite wil na de bevalling, zeker niet in het ziekenhuis.

Het besef dat ik niet verantwoordelijk ben voor het geluk van mijn ouders geeft me veel vrijheid. En het motto van mijn moeder 'Niet klagen, maar dragen' heb ik achter me gelaten. Ik vind het belangrijk om kwetsbaar te kunnen zijn, en wil dat ook aan mijn kinderen doorgeven. Je mag het leven soms best zwaar vinden. Alles mag er zijn. Ik ga de bevalling nu tegemoet als onafhankelijke, vrije en volwassen vrouw, met steun van mijn man en zoontje. Ik sta op eigen benen.'

De bevalling is hét moment waarop alles om jou draait. Jij gaat het doen: jij gaat jouw baby op aarde brengen. Als alles bij jou uitkomt, dan is het van belang dat je dicht bij jezelf bent. Net zoals de held zijn vertrouwde gemeenschap – oftewel al zijn houvast, z'n vanzelfsprekende manier van de dingen doen – achter zich liet om het avontuur aan te gaan, word jij nu uitgenodigd om je eigen weg te kiezen. Dit is hét moment om te kiezen voor wat je voedt en je eigen pad in te slaan. Nu kun je putten uit ervaringen en kennis die behulpzaam voor je zijn. En je kunt alles wat je niet dient achter je laten. Bovendien: dit is zo'n belangrijke ervaring in je leven, als er één moment is om jezelf lief te hebben én helemaal te accepteren, dan is het wel nu tijdens je zwangerschap en bevalling.

## Je ouders teruggeven aan zichzelf

Al tijdens het voorstelrondje van een *Vrije Geboorte*-workshop met zwangeren begon een jonge aanstaande moeder te huilen. 'Ik ben heel blij dat mijn man en ik een kindje krijgen.

Je hoort maar al te vaak dat een gezonde baby het belangrijkste is: 'De bevalling is gelukkig achter de rug, geniet nu maar van je kindje.' Ook wordt er vaak gedaan alsof een geboorte nou eenmaal afzien is. Je wordt geacht blij te zijn dat je moeder bent geworden en niet te veel stil te staan bij de bevalling, zeker als die ervaring niet zo was als je had gehoopt. Maar dat is een misvatting. Een geboorte hoort niet traumatisch te zijn! En als dat wel zo is dan heb je heling nodig. Door jouw liefdevolle aandacht verzacht de pijn. Door ruimte te geven aan je gevoelens in plaats van ze weg te duwen, wordt het minder zwaar. Je kunt op onderzoek uitgaan naar wat er nou precies is gebeurd, om voor jezelf helder te maken hoe je het anders wilt en het vertrouwen in jezelf te hervinden. Schroom niet om hierbij hulp te zoeken: je hoeft het niet alleen te doen. En al hoor je er (nog niet) veel over, een bevallingstrauma komt vaak voor, het is niet iets om je voor te schamen en het moet serieus worden genomen.

Verschillende therapievormen kunnen helpend zijn in het verwerkingsproces.

Lichaamsgerichte therapie ligt voor de hand, omdat het om een erg fysieke ervaring gaat, en de stress zich na een trauma vaak vastzet in het lichaam. Verder worden *EMDR* (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) en *IEMT* (Integral Eye Movement Therapy, een variant op EMDR) vaak en met succes toegepast. Ook vormen van luister- en praattherapie, zoals een luistersessie waarbij er met aandacht en zonder oordeel naar jouw verhaal wordt geluisterd, worden als helpend ervaren bij de verwerking van een traumatische ervaring. Ga vooral op onderzoek uit wat bij jou past en waar je behoefte aan hebt. Elk trauma is anders en iedereen voelt zich prettig bij een andere benadering.<sup>3 4</sup>

Moeders vertellen wat hen hielp om hun bevaltrauma te verwerken:

'Toen bij de 20 wekenecho bleek dat het een meisje was, ben ik een schrift met een soort brieven aan haar begonnen, als verwerking van de vorige bevalling en beschrijving van het huidige proces.'

'Ik heb veel over mijn ervaring gelezen en geschreven in mijn dagboek. Ik kon dat stuk in het ziekenhuis voor de persweeën maar niet begrijpen, wat gebeurde er nou? Wat ging er nou mis? Ik ben daar zoveel mee bezig geweest.'

Ook je partner is op zoek naar manieren waarop hij zich tot al het nieuwe in deze tijd moet verhouden – van zich geestelijk voorbereiden op het ouderschap, tot weten hoe hij bij de bevalling het beste kan ondersteunen, tot het vinden van een nieuwe balans tussen werk en thuis et cetera.

Samen moeten jullie een nieuwe vorm vinden. Verantwoordelijkheden veranderen, je leven wordt anders ingedeeld. Het vraagt *commitment* van beide kanten om je op elkaar te blijven afstemmen, en de verbinding te blijven vinden.

Daarbij helpt het enorm als jij eerlijk aangeeft wat je wilt. Het is vrouw-eigen om te denken dat je partner wel ‘weet’ of aanvoelt wat er in jou omgaat, maar is dat wel zo? Als je ervan uitgaat dat hij wel weet wat je nodig hebt, of hem kwalijk neemt dat hij dat niet weet, dan kun je maar al te ongemerkt als twee gekwetste zieltjes langs elkaar heen gaan leven.

Op jouw reis naar binnen weet jij het beste wat je nodig hebt. Jij, als beginpunt van dit gebeuren, hebt de verantwoordelijkheid om uit te komen voor je behoeften. En dat kan best wat van je vragen. Zoals we al in het begin van dit hoofdstuk zeiden: door je open te stellen, word je ook kwetsbaar. Als je uitkomt voor je verlangen, loop je ook het risico om afgewezen te worden. Maar is dat niet wat je juist in deze tijd aan het leren bent? Om zo zacht te zijn als je bent en toch voor jezelf in te staan?!

## Praktisch ingesteld

Door eerlijk uit te komen voor wat jij wilt, help je hem ook om zijn rol te vinden. Mannen zijn over het algemeen meer praktisch ingesteld dan vrouwen. Als hij weet wat hij moet doen, geef je hem een ingang om zich met de zwangerschap te verbinden. Bijvoorbeeld door ‘s avonds je rug te masseren of samen een zwangerschapsworkshop te volgen et cetera.

Een moeder vertelt over het verschil in verbinding met haar man tijdens haar twee bevallingen en de impact daarvan: ‘Ik heb de aanwezigheid van mijn man de eerste keer zo anders ervaren dan de tweede keer. Bij de eerste zwangerschap en bevalling was hij er wel, maar het was zo abstract voor hem. Hij voelde zich hulpeloos en overbodig. En ik voelde me daarom ook niet gesteund. Dat wilde ik echt anders, dus halverwege mijn tweede zwangerschap zijn we op mijn initiatief samen een workshop *Spinning Babies* gaan doen, zodat hij meer betrokken werd. Onze eerste baby lag in stuit. En we volgden deze cursus om te leren hoe je lichaamshouding de positie van de baby kan beïnvloeden. Door meer te leren over wat we zelf konden doen om het geboorteprocess

## Je weeën zijn van jou!

Weeën máák je. Je vangt ze niet op, je ondergaat ze niet. Je lichaam maakt ze en ze zijn dus van jou! Je bent niet het lijdend voorwerp, maar het onderwerp, de handelende hoofdpersoon van je bevalling. Als je je verbonden voelt met je lichaam dan weet je dat de weeën een deel van jou zijn. Je beweegt mee met de golven in plaats van dat je erdoor wordt overspoeld. Je lichaam is van jou en het zal niet meer kracht vrij laten komen dan het zelf aankan.

De manier waarop je je tot je weeën verhoudt, is van invloed op je beleving. Wanneer je ze toelaat en ontvangt als een kracht die jou van binnenuit helpt om te openen (en waar je dus ja tegen moet zeggen) dan ervaar je de weeën compleet anders dan als je ze ziet als iets lastigs.

De pijn van weeën is ook geen 'slechte' pijn. Je bent niet gewond of ziek, het enige dat er gebeurt is dat je baarmoeder samentrekt om de baby geboren te laten worden. In tegenstelling tot de pijn van verwonding, is de pijn tussen de weeën door en na de bevalling direct weg. Daarbij zul je het misschien wel helemaal niet als pijn ervaren, maar als een samentrekking of kramp, of misschien zelfs wel als een aangenaam gevoel.

Voor Jilke was de derde bevalling (van de tweeling) pijnloos: 'Voordat ik mijn derde bevalling in ging, was ik ervan doordrongen dat de weeën precies zo zouden voelen als ze moesten voelen. Ik wist zeker dat mijn lichaam elke wee perfect zou maken, precies passend op die plek in de bevalling. Ik nam me voor om mezelf hieraan te herinneren tijdens de bevalling. Want door mijn eerdere ervaringen wist ik dat ik het ook als heel intens zou kunnen ervaren (mijn eerste twee ervaringen waren zeker niet pijnloos). Ik heb tijdens de bevalling steeds positieve mantra's tegen mezelf gezegd, zoals: 'Alles voelt precies goed, precies zoals het hoort'. Ik ben ervan overtuigd dat mijn rotsvaste vertrouwen er voor een heel groot deel aan heeft bijgedragen dat ik deze bevalling als pijnloos heb ervaren. Het was zeker intens, maar op het moment dat het echt heftig werd en ik mezelf ertoe moest zetten om de positieve mantra's te blijven herhalen en m'n gedachten niet te laten afdwalen, werd de eerste baby al geboren. Perfect, vloeiend, precies helemaal goed. Zonder dat het bij mij pijn heeft gedaan... En dat daarna nog een keer!'

# Ontsluiting

Hoe je baarmoeder  
(cervix) zich opent.



Mijn reis naar binnen