

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding

Zwangerschap kan tegengestelde gevoelens met zich mee brengen. Ontroering en verwondering als je het hartje voor de eerste keer hoort kloppen, of wanneer je de eerste schopjes voelt. Maar ook gevoelens van verwarring en soms zelfs angst omdat je leven zo verandert.

Vanaf het moment dat je de baby voelt kun je als ouders een band met het kind opbouwen. Het is in deze fase, zo rond de 20^e week, dat de haptonomische zwangerschapsbegeleiding kan beginnen.

Deze folder geeft kort antwoord op de volgende vragen:

- wat kan haptonomie toevoegen aan een zwangerschap?
- hoe helpt de begeleiding aanstaande ouders zich voor te bereiden op de bevalling?

- hoe groei je naar het ouderschap toe?
- hoe ga je verder na de geboorte?

Haptonomie

Haptonomie houdt zich bezig met affectief en onderling contact en de ontwikkeling van het gevoelsleven. Volgens de Van Dale is haptonomie 'de leer van de tastzin en het gevoel'. Er wordt naast praten vooral gecommuniceerd door middel van aanraking. Mensen vertellen met hun houding, beweging en gebaren hoe het met ze is, hoe ze zich voelen. Het lichaam wordt gezien als de drager van die gevoelens. Vanuit deze visie op de mens gaat de haptotherapeut aan het werk. Met behulp van oefeningen waarbij ervaringen en contact centraal staan.

Contact met de baby

De haptonomische zwangerschapsbegeleiding richt zich op het contact tussen ouder en kind tijdens de zwangerschap en de bevalling, maar ook na de geboorte.

Van nature raakt een zwangere vrouw haar buik aan, ze zoekt door aanraking contact met de baby. Ook een vader kan contact zoeken. Aan goede handen zal een kind zich toevertrouwen, maar zakelijke en dwingende handen op de buik worden niet gevolgd. Een aandachtige hand volgt de kleine wel. Het kind nestelt zich als het ware onder je hand.

De haptotherapeut begeleidt de ouders in het verfijnen en verdiepen van hun manier van aanraken. Zo groeien de eerste contacten en leren ouder en kind elkaar kennen. Het kindje gaat erbij horen en krijgt een eigen plek. Zo krijgt de baby in de baarmoeder een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Dat is een goed gevoel om mee op de wereld te komen! Onderzoek heeft aangetoond dat dit na de geboorte een gunstige invloed heeft op de ontwikkeling van het kind.

Samen in verwachting

Aanstaande ouders leren het gevoel van in verwachting zijn samen te beleven. De man leert zien hoe de vrouw de kleine op een comfortabele manier 'in haar midden' kan dragen. Want de vrouw die heeft geleerd om de baby diep in haar schoot te dragen zal tijdens de bevalling beter in staat zijn zich te openen om de baby geboren te laten worden.

Tegen het einde van de zwangerschap heeft de moeder minder ruimte in haar buik voor de baby. De partner kan dan helpen om 'ruimte te maken'. Zo hebben zowel de baby als de hoogzwangere moeder het ook in de laatste weken nog naar de zin.

De bevalling en de voorbereiding

Een bevalling is mooi en intiem, maar heeft ook kwetsbare momenten. Voor een succesvolle bevalling moet de vrouw vertrouwen hebben in haar lichaam. Zij moet vertrouwen op de natuurlijke krachten die zij van oorsprong heeft. Het ontwikkelen van dit vertrouwen en een goed

samenspel met de partner lopen als een rode draad door de hele begeleiding heen.

Ook aan de orde komen:

- samen weeën opvangen
- pijn tijdens de weeën toelaten
- contact houden met de baby tijdens de bevalling
- met hulp van de partner de baby diep in de bekkenbodemp laten zakken en oefenen in openen.

Het ouderschap

Moeder of vader worden is een emotionele, ingrijpende ervaring. De baby vraagt alle aandacht, maar er gebeurt ook veel met jezelf en met elkaar. Een steuntje in de rug kan helpen hier een goede balans in te vinden. Daarom zijn er na de geboorte nog één of twee afspraken. Daarbij kan het volgende aan de orde komen:

- de ervaring van de bevalling
- de lichamelijke gesteldheid van de kraamvrouw
- het contact met de kleine en het contact met elkaar

- hoe heeft de baby de bevalling verwerkt, zit die goed in zijn of haar velletje?

De begeleiding

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding is een individuele begeleiding. De begeleiding start rond de 20^e week. Afspraken zijn tijdens de zwangerschap eens per 3 à 4 weken, afhankelijk van de behoefte van het paar. Een afspraak duurt een uur.

Tijdens de eerste drie sessies ligt het accent op het contact met de baby, de draaghouding van de vrouw, het verstevigen van het vertrouwen in haar lichaam en de afstemming van de partners.

Later, als de geboorte dichterbij komt, ligt het accent op de bevalling en de voorbereidingen die daarvoor nodig zijn.

Na de geboorte ligt het accent op het ouderschap en het welbevinden van de baby.

Haptotherapie wordt door diverse zorgverzekeraars geheel of tot een bepaald maximum vergoed.

Nog vragen?

Bel voor informatie of een afspraak:

Praktijk voor Haptotherapie
Jenny Verwey
Wijkweg 3
8434 PG Waskemeer

T 0516 577564

info@haptotherapienoord.nl

www.haptotherapienoord.nl