

## **Minder last van pijn bij bevalling door haptonomische zwangerschapsbegeleiding**

*De pijn van de bevalling hoeft niet met een ruggenprik bestreden te worden. Vrouwen zijn over het algemeen heel goed in staat om de pijn op te vangen. Ze moeten alleen even weten hoe je dat doet. De haptonomisch zwangerschapsbegeleider leert de zwangere vrouw en haar partner met pijn omgaan.*

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding bestaat uit vijf à zes sessies waarin de ouders al vóór de bevalling contact met de baby te maken. Dat doen ze door hun handen op de buik van de moeder te leggen. Daarnaast leren de vrouw en haar partner hoe ze de pijn van de bevalling kunnen opvangen zodat deze draagbaar wordt. Als de moeder zich niet verzet tegen de pijn wordt deze hanteerbaar. De steun van de partner helpt haar hierbij.

Een normale reactie op pijn is vluchten of je er tegen verzetten. Als je dat doet, wordt de pijn erger. Maar als je ontspant en als het ware naar de pijn toegaat, is deze beter te dragen. De haptonomisch zwangerschapsbegeleider leert het stel hoe ze met pijn om kunnen gaan. Hij/zij doet dit door met ze te oefenen in het opvangen van pijn. De begeleider laat zowel de vrouw als de man letterlijk voelen dat het verschil maakt of ze met aandacht naar de pijn toegaan of niet.

Later bij de geboorte van hun kind past het stel het geleerde toe. En dan blijkt het te werken: 'Het is alsof ik een tovermiddeltje ontdekt heb, dat de bevalling een stuk dragelijker en lichter maakt', vertelt een vrouw. 'Ik vocht niet tegen de pijn, maar gaf me er aan over', zegt een ander.

De partner speelt een belangrijke rol bij de geboorte van het kind. Hij leert tijdens de begeleiding hoe hij en zijn vrouw niet in de stress schieten bij pijn. Een zwangerschapsbegeleider geeft een voorbeeld van hoe dat in haar praktijk gaat: 'Ik heb de vader steeds weer laten zien dat wanneer hij zijn handen om haar en het kindje heen legde, zijn vrouw daar daadwerkelijk rustiger van werd'.

Wat de partner precies moet doen om zijn vrouw te helpen is verschillend. De ene vrouw wil graag dat haar man achter haar zit, de ander heeft er baat bij als hij haar voeten vast houdt en geruststellende woorden zegt. Haptonomisch zwangerschapsbegeleiders zeggen: 'de moeder verzacht door liefdevolle aanraking van haar partner'. 'Liefdevolle aanraking' klinkt misschien soft, maar als iemand je aanraakt of knuffelt maakt je lichaam het hormoon oxytocine aan. Dit hormoon geeft een gevoel van vertrouwen en maakt minder angstig. Heel nuttig tijdens zo iets heftigs als een kind baren. Dit zogenaamde 'liefdeshormoon' stimuleert ook het vrijkomen van endorfines, hormonen die de pijn afzwakken.

Na de bevalling is er nog een laatste bijeenkomst met de haptonomisch zwangerschapsbegeleider. Stellen vertellen dan hoe de geboorte van hun kindje gegaan is. Een voorbeeld: 'Doordat Hugo mijn benen vasthield, kon ik beter naar de pijn gaan. We zijn er van overtuigd dat hierdoor de bevalling ook zo snel en vrij van stress is gegaan. Zo snel zelfs dat de ruggenprik die ik graag wilde omdat ik zo opzag tegen de pijn, niet meer mogelijk was. Achteraf ben ik daar misschien wel blij om, want zo heeft de bevalling een mooi natuurlijk verloop gekregen'.

Bron: VHZB©