

## Haptonomische zwangerschapsbegeleiding

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding richt zich op het samen beleven van de zwangerschap en je samen voorbereiden op de geboorte. Het is een persoonlijke begeleiding bedoeld voor de zwangere vrouw en haar partner. Er wordt dus niet in een groep gewerkt. Dit betekent dat er veel ruimte is voor het vertellen en beleven van je eigen verhaal, want geen enkele zwangerschap is gelijk.

Je kunt je tijdens de zwangerschap op verschillende manieren voorbereiden op de bevalling. Zo kun je leren van de ervaringen van anderen, er over lezen, naar informatieve bijeenkomsten gaan of een cursus volgen. Steeds meer mensen kiezen voor haptonomische zwangerschapsbegeleiding. Hieronder leg ik uit wat deze vorm van begeleiding inhoudt.

Als volwassenen zijn we gericht op het begrijpen van een ander door te luisteren naar de woorden die iemand spreekt. Een kindje in de baarmoeder is hier helemaal niet op gericht, het kent immers nog geen woorden.

Een groeiend kindje is één en al voelen. Het voelt het bewegingsritme van de moeder als ze loopt, het borrelen van haar darmen, het kloppen van haar hart, de spanning in haar lijf als zij het druk heeft. Maar ook de geruststellende hand van de moeder of vader op haar buik als ze voelt dat het kindje schrikt van een hard geluid.

Ieder mens heeft behoefte aan geborgenheid, warmte en veiligheid. Aanraken speelt daarbij een belangrijke rol. Ook het ongeboren kindje in de buik van de moeder reageert al op aanrakingen. Als het kindje ongeveer 20 weken is, kan ook de vader het kindje voelen bewegen door zijn hand op de buik van de moeder te leggen. Hoe het zal reageren hangt af van de manier waarop de buik aangeraakt wordt. De liefdevolle hand van de vader, die met aandacht en warmte de buik van de moeder aanraakt, kan een gevoel van veiligheid bieden.

Het kindje zal zijn aan die hand toevertrouwen en zich er in nestelen. Als voor de geboorte kan zo een basis gelegd worden voor een gevoelsmatige band met het kindje. Dit is het eerste begin van hechting.

Naast het versterken van de gevoelsmatige band tussen vader, moeder en kind, richt de begeleiding zich op:

Het leren kennen en vertrouwen op de eigen kracht en mogelijkheden van ouders en kind, met de bedoeling deze zo optimaal mogelijk aan te wenden tijdens de zwangerschap en de geboorte.

Aandacht voor de houding en beweging van de vrouw en de ondersteunende rol die de partner hierbij kan vervullen.

Instructie ter voorbereiding op de geboorte.

Informatie over lichamelijke veranderingen en ongemakken.

Informatie over de geboorte en de bevalling.

Leren omgaan met pijn.

Opvangen van de weeën.

Bevallingshoudingen.

Leren persen.

Voorbereiding op onverwachte gebeurtenissen.

Dragen van het kindje na de geboorte.

Nu we het hebben gehad over wat haptonomische zwangerschapsbegeleiding precies is en wat het voor de aankomende moeder, de partner en het ongeboren kindje kan betekenen, vertel ik nu in het kort wat we precies gaan doen.

We starten rond de twintigste week als de moeder het kindje heeft voelen bewegen. De begeleiding is persoonlijk en bedoeld voor de zwangere vrouw en haar partner.

Er zijn standaard zes sessies gepland, die elk één uur duren. Vijf van deze sessies doen we voor de bevalling en één keer na de bevalling samen met het kindje. Mocht het nodig zijn dan kunnen er altijd extra sessies afgesproken worden.

Mocht je na het lezen van deze informatie behoefte hebben aan additionele informatie of wil je je opgeven dan kun je dat doen door te bellen op het nummer van de praktijk, 0513-880797. Als je je naam en telefoonnummer op de band inspreekt dan bel ik je zo spoedig mogelijk terug.

Afke van der Werf - Brouwer