

SPELEN MET JE B

Een hand op je buik en je baby kruipt er tegenaan. Leuk! Maar met haptonomie doe je méér. Je versterkt de band met je baby, ook ná de geboorte. Je zorgt ervoor dat je kind zich veilig voelt.

Het allerleukste van haptonomie

ABY IN JE BUIK

Afke van der Werff is haptonomisch zwangerschapbegeleidster. Tijdens de eerste bijeenkomst praat zij vooral met zwangere vrouwen en hun partners over verwachtingen en wensen. Afke: "Ik probeer allereerst mensen ervan bewust te maken, dat zij het allemaal niet perfect hoeven te doen. En dat ze bewust ruimte moeten geven aan die gevoelens. Door daarna over de bevalling te praten en ook houdingen uit te proberen, krijgen vrouwen langzaam meer vertrouwen in hun eigen lichaam en kracht. Doordat de partner bij de bijeenkomsten wordt betrokken, beleven ze de zwangerschap echt samen. Zo ontwikkelen beide ouders al voor de geboorte een sterke band met hun kind. Maar het allerleukste van haptonomie is natuurlijk leren contact te maken met je baby. Het is de kunst om daar niet dwingend maar uitnodigend, bijna speels, mee om te gaan. Je zult merken dat je baby zich nestelt in het kommetje van je hand, als je het goed doet."

Je baby voelt zich veilig

Afke: "Na de geboorte kun je met haptonomie via lijfelijk contact je kind heel goed leren kennen. De manier waarop je je baby aanraakt en tilt, is van belang om hem die veiligheid mee te geven. Een voorbeeld: pak je je baby onder zijn oksels vast, dan hangt hij als een zoutzakje. Bied je ondersteuning met een hand onder zijn kontje, dan zie je dat hij zich opricht en zelfs op jonge leeftijd al goed zijn hoofdje kan dragen. Of nodig je kind uit om mee te gaan in de beweging. Stel: zijn sokjes moeten uit voor het badje. Trek je eraan, dan trekt je kleine zijn voet als in een reflex terug. Pak je het voetje en rol je het sokje voorzichtig af, dan merk je dat je baby meegaat in je beweging."

Huilbaby's en haptonomie

Afke krijgt in haar praktijk ook veel hulpvragen van ouders met een huilbaby. Daar zegt zij over: "Sluit allereerst een medische oorzaak uit. Als je dat hebt gedaan en je baby huilt nog steeds overmatig, dan kan een haptonoom helpen. Vaak heeft een baby negatieve ervaringen opgeslagen in zijn lijfje. Een keizersnee bijvoorbeeld of als de navelstreng om het nekje heeft gezeten. Ook een heel snelle of juist langdurige bevalling kan een baby als zeer stressvol ervaren. De haptonomische benadering is dat je kind de negatieve gevoelens 'eruit mag huilen', dat de ervaring er mag zijn. Vaak knapt hij daarvan al enorm op. De begeleiding daarna is vooral gericht op weer lichamenlijk contact maken, signalen herkennen en de relatie tussen ouder en kind."

TEKST: JANNELIES BLOMWAERT. FOTOGRAFIE: ALMAR SETZ.

PERSOONLIJK

Onrustig en huilen

Sanne: "Tijdens de bevalling is er flink op mijn buik gedrukt. De persfase verliep moeizaam, omdat Jordy een zogenaamde 'sterrenkijker' was. Bij de manueel therapie is Jordy later behandeld vanwege het Kiss-syndroom. Medisch gezien was hij in orde, maar hij bleef onrustig en hilde veel. Hij had last van obstipatie en eczeem. Ik wist niet meer wat ik moest doen. Tijdens de haptonomie-behandeling hebben we Jordy liefdevol vastgehouden. Nu - een maand later - gaat het stukken beter. We zijn er achter gekomen dat Jordy erg gevoelig is voor prikkels."

'Echt samen'

Joris en Mildred: "Fijn, om tijdens de haptonomie even uit de stress en bewust met je baby bezig zijn. Dat is echt heel leuk", vertelt Joris. "Als man weet je soms niet precies wat je kunt toevoegen. Ik leerde contact maken met onze zoon. Ik praatte tegen hem en hij reageerde door in mijn hand te rollen." Mildred: "Hierdoor stap je ook makkelijker in de bevalling, ik had echt het gevoel dat we het samen deden."

Een hele ontlading

Joke: "Mijn zoontje, Sill, had alleen maar pijn doordat hij bij de bevalling het Kiss-syndroom had opgelopen. Hij hilde alleen maar en ik kon niet meer! Sill was boos en lag strak als een plank in de draagzak. Afke raakte Sill drie kwartier lang liefdevol en met aandacht aan. Afke suste hem niet, maar liet hem gaan. Een hele ontlading, ik zag dat hij helemaal ontspande. Hierna werd Sill ingebakerd en hij sliep meteen drie uur achter elkaar."