

JOSJE HUISMAN

goed bevallen?

Wat je wil weten (en weten wat je wil)
als je zwanger bent

Leesexemplaar

© 2019, Josje Huisman en Van Halewyck
Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
(www.pelckmansuitgevers.be, Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Boekverzorging en zetwerk: Filip Coopman - tinxz.be
Omslagontwerp: Buro Blikgoed - buroblikgoed.nl
Omslagbeeld en auteursfoto: Filip Van Roe - filipvanroe.com
Redactie: Eva Van den Eynde
Illustraties: Alette Straathof - alettestraathof.com

D/2019/7104/84
ISBN 978 94 6383 048 5
NUR 450

vanhalewyck.be



[vanhalewyck](https://www.facebook.com/vanhalewyck)



[vanhalewyck](https://twitter.com/vanhalewyck)



[van_halewyck](https://www.instagram.com/van_halewyck)

JOSJE HUISMAN

goed bevallen?

Wat je wil weten (en weten wat je wil)
als je zwanger bent

Van Halewyck

INHOUD

Leesvoorbeeld

VOORWOORD | 7

| | | |
|------|-------------------------------------|-----|
| I | ADEM IN, ADEM UIT | 13 |
| II | SPORTEN MET EEN BUIKJE | 27 |
| III | WAT (NIET) TE ETEN | 43 |
| IV | THUIS OF IN HET ZIEKENHUIS | 63 |
| V | HELP, DE BABY WIL NIET KOMEN! | 83 |
| VI | BORST OF FLES? | 101 |
| VII | DRAGEN EN TROOSTEN | 123 |
| VIII | DE KRAAMTIJD | 145 |
| IX | INSPIRATIE | 165 |
| X | RITUELEN GEZOCHT | 175 |
| | NAWOORD 197 | |
| | WOORDJE VAN DANK 201 | |
| | BRONNEN 207 | |

• VOORWOORD •

En dan is het zover. Het voelt onwezenlijk en je kan het zelf haast niet geloven, maar je bent zwanger! Plots gaat er een heel nieuwe wereld voor je open. Een wereld van gevoelens, maar ook van informatie. Overal waar je komt, krijg je (ongevraagd) advies en nog meer (ongevraagde) suggesties. Iedereen heeft het beste met je voor, maar je wordt zo bedolven onder tips en goede raad dat je door de bomen het bos niet meer ziet en het in gedachten op een lopen zet. Je probeert voor jezelf uit te maken wat je nu precies wil weten en wat je écht nodig hebt.

Wij besloten de zwangerschap pas na twintig weken wereldkundig te maken via de sociale media. Familie en close vrienden hadden we het al eerder verteld en telkens weer was het heerlijk te merken hoe oprecht blij mensen worden wanneer ze het heuglijke nieuws te horen krijgen. Je voelt je plots heel speciaal. Zodra je een buikje begint te zien, zijn mensen extra aardig tegen je. Dat is best fijn, alleen zijn ze soms wat overbezorgd en willen ze jou en je ongeboren baby beschermen tegen allerlei onheil. Het lijkt alsof je niets meer mag of kan.

Het was even zoeken om een evenwicht te vinden tussen 'Nou, dit kan heus wel nog hoor, kijk maar!' en 'Oké, dat kan ik maar beter even niet doen'. Wadlopen is bijvoorbeeld geen goed idee, jammer maar helaas. Ikea-pakketten dragen ook niet, maar dat is geen probleem. Spreek gewoon even twee mannen aan op de parking, ze helpen je met plezier je meubels in de auto te tillen, heb ik zelf mogen ondervinden.

Je zal je ook even moeten verzetten tegen je opkomende nestdrang: dit is niet het goede moment om je huis te gaan herinrichten en meubels te verplaatsen. Muren verven doe je ook beter niet, want verf zit vol chemische troep die je liever niet inademt met een groeiende baby in je buik. En de kattenbak laat je maar beter verschonen door iemand anders, maar daarover later meer.

Ik ben geen expert op het vlak van zwangerschappen, maar zodra ik zwanger was, voelde ik intuïtief dat zelfzorg voor mij een andere invulling kreeg. Dat gevoel werd nog aangewakkerd door de bezoeken aan de gynaecoloog. Bezoekjes waar ik naar uitkeek, maar die me ook best zenuwachtig maakten. Er worden allerlei dingen getest en je krijgt allerlei advies. 'Eet dit niet, vermijd stress, want dat voelt de baby... En zou je geen NIPT-test overwegen om te onderzoeken of er geen risico is dat de baby het syndroom van Down heeft? Oh, en vergeet je niet te laten vaccineren tegen de griep, net zoals de familie en al wie in de buurt van de baby zal komen.' (Ehm... Ook een vaccin voor de poetsvrouw dan?)

De gynaecoloog en zijn of haar team bekommeren zich om de medische kant van je zwangerschap (heel belangrijk!), maar wat met al die emoties die er door je heen gaan? Een zwangerschap is ook mentaal en spiritueel een ingrijpende gebeurtenis. Een intense ervaring die ik mooi, vlot en rustig wilde beleven. Hoe kan ik mijn

zwangerschap zowel fysiek als mentaal als spiritueel zo bewust mogelijk meemaken, vroeg ik me af.

Ik zocht online naar antwoorden. Negen maanden lang doorzocht ik het internet, op zoek naar alles wat er te vinden was over de beleving van een zwangerschap. In eerste instantie kwam ik terecht op allerlei websites met babyspullen (waarvan je de helft echt niet nodig hebt). Kinderwagens, fopspenen, zelfwiegende matrasjes, oneindig veel mutsjes, sokken, knuffels, zeepjes en zalfjes. Heerlijk om er jezelf uren in te verliezen en ik beken, ik kon er ook niet aan weerstaan. Maar dat was niet waar ik naar op zoek was.

Toen ik verder ging zoeken, kwam ik op alternatieve websites terecht. Zo leerde ik dat je placenta eindeloos veel mogelijkheden biedt: je kan hem afdrukken, opdrogen, in poedervorm in capsules bewaren en zelfs opeten (ach ja, waarom ook niet?). Ik las over HypnoBirthing en over vrouwen die een orgasme beleven tijdens de bevalling (wacht, wat?!).

Tot het moment waarop ik zelf zwanger was, had ik er nooit zo bij stilgestaan. Zelfs niet toen mijn (schoon)zussen of collega's zwanger waren. Ik kon me helemaal niet voorstellen hoe het zou voelen om een baby in je buik te voelen groeien. En al zeker niet welke emoties dat zou teweegbrengen. Wist je dat je lichaam tijdens je zwangerschap een werkdag van acht uur ervaart als tien uur? Het vraagt massa's energie van je lichaam om een baby te maken. Pas toen ik het zelf aan den lijve ondervond, werden al die veranderingen voelbaar en zichtbaar voor mij. Ik ging dus op zoek naar manieren om van deze magische periode een zo fijn mogelijke ervaring te maken. Het leek me zo overweldigend om plots een baby te hebben en moeder te worden. Dat je meestal de horrorverhalen over bevallingen hoort, helpt niet. In films heerst er meestal paniek wanneer een vrouw

moet bevallen. Ze scheldt haar man de huid vol, geeft hem de schuld van haar lijden en smeekt kermend van de pijn om een verdoving. Je zou voor minder bang zijn om te bevallen. Natuurlijk doen zulke wilde verhalen het goed op feestjes, niemand wil horen hoe vlot en prettig een bevalling is verlopen. Nochtans, dat kan ook.

Dat is het verhaal dat ik je wil vertellen, hoe je van je zwangerschap en je bevalling een ontroerende, intense en onvergetelijke periode maakt. Daarom wil ik de kennis die ik verzameld heb via boeken en gesprekken met vroedvrouwen, osteopaten, diëtisten, personal trainers en andere mensen die van dichtbij betrokken zijn bij een zwangerschap met je delen. Want jij hebt de regie in handen, jij beslist hoe het proces zal verlopen. En nee, natuurlijk bestaat er niet zoiets als de 'perfecte bevalling'. Goed bevallen betekent voor iedereen iets anders. Goed bevallen houdt in dat deze intense ervaring er eentje is waar je met een goed gevoel op terugkijkt. Een bevalling hoeft dus heus geen traumatische beleving te zijn. Vaak pakken mensen het bij een tweede kindje anders aan, omdat ze voelen dat het ook op een andere manier kan. Bij een eerste kind hadden ze het gevoel dat ze geen controle hadden over wat er met hun lichaam gebeurde. Ze voelden zich overgeleverd aan het medisch personeel omdat ze niet goed geïnformeerd waren over wat er allemaal mogelijk was. Ik wil in dit boek zeker niet vertellen wat je wel of niet moet doen, maar als je me vraagt wat je echt nodig hebt, dan is mijn antwoord: vertrouwen. Vertrouw in jezelf en in je lichaam en laat je niet leiden door angst. Zoals je weet is angst de slechtste raadgever.

De tips die je in dit boek vindt, zijn er enkel om je te helpen en om je te laten zien wat er allemaal mogelijk is. Er zijn geen twee dezelfde vrouwen en elke zwangerschap is anders. De experts die ik aan het woord laat, leggen uit waarom de ene vrouw wel kan blijven sporten tot ver in de zwangerschap, terwijl dat voor de andere vrouw niet

zo'n goed idee is. Alleen jij weet, in samenspraak met je arts, vroedvrouw of fysiotherapeut, wat je lichaam aankan.

Ik vertel je in dit boek ook hoe je een geboortepan kan maken en over de rituelen die je kan doen tijdens de kraamtijd. Ik wil je inspireren om deze bijzondere periode in je leven nog specialer te maken door ze bewuster te beleven. Ik geef nuttige tips en deel leuke weetjes zodat jij niet zoals ik negen maanden lang het internet hoeft af te speuren. Soms moet je het, om medische of andere redenen, anders doen dan je zou willen, maar veel dingen heb je wel zelf in de hand. De belangrijkste boodschap die ik wil meegeven is: het is jouw lichaam, jouw kindje, jouw keuze.

ADEM IN, ADEM UIT

*Waarom het een goed idee is om
een zwangerschapscursus te volgen*

In het begin van mijn zwangerschap liet ik het allemaal een beetje op mij afkomen. Ik gebruikte gewoon mijn gezond verstand. Een zwangerschapscursus volgen leek me niet echt een must. Alles wat ik wilde weten had ik intussen immers al gelezen in enkele fijne boeken. Ik was er helemaal klaar voor. Alleen, in je eentje boeken zitten lezen is ook maar alleen. Het risico bestaat dat je partner zich wat buitengesloten voelt, terwijl je toch wel graag samen als koppel deze hele periode beleeft. Je partner wil ook graag weten waar hij voor staat en vooral, wat zijn rol is in het verhaal. Het is fijn als hij - of zij, ik verwijs gemakshalve naar een man omdat mijn partner een man is, maar het kan natuurlijk net zo goed een vrouw zijn - weet door welke stadia je gaat tijdens de bevalling, zo kan hij rustig blijven en op de juiste manier steun bieden. Je wil echt geen man met een paniekaanval naast je bed terwijl je koortsachtig de weeën probeert weg te puffen. Bovendien is het voor jezelf een stuk minder eng als je weet wat er allemaal met je lichaam gebeurt tijdens de bevalling en als je ergens terecht kan met al je vragen.

GO WITH THE FLOW

Eén ding is zeker: een bevalling ga je voelen. Het is een intense krachttoer van je lichaam. Je zet een mensje op de wereld, logisch dat daar wat inspanning bij komt kijken! Het fijne nieuws is dat er vandaag verschillende cursussen zijn die jou en je partner zowel mentaal als fysiek zo goed mogelijk voorbereiden op de bevalling.

Elk op hun manier helpen ze je om het angst-spanning-pijnsyndroom te reduceren of te vermijden. Hoe meer angst, hoe meer spanning, hoe meer pijn. Bepaalde ademhalings technieken zullen ervoor zorgen dat je minder spanning in je lichaam zal hebben. Een tip: vervang het woord 'pijnlijk' door bijvoorbeeld 'intens'. Het woord 'pijn' heeft toch vaak een angstaanjagend effect.

Als je je focust op je ademhaling en je in jezelf keert, gaan je spieren zich niet krampachtig opspannen. Zo wordt een bevalling een heel andere beleving. Bovendien is de kans dat je om een ruggenprik zal vragen kleiner als je een goede voorbereiding hebt gehad, net omdat je het gevoel hebt dat je de pijn onder controle kan houden.

In de meeste gevallen is het niet 'adem in, adem uit, en floep de baby is eruit'. Het is ook niet niks, de overgang van zwanger zijn naar ouders worden. Je start een nieuw leven! Iedereen beleeft een geboorte anders. Ook al kunnen bepaalde cursussen je goed op weg helpen om je klaar te maken voor een bevalling, het is nooit een garantie dat alles vlekkeloos zal verlopen. Onthoud altijd goed dat het vooral belangrijk is om mee te gaan in jouw verhaal. Een geboorte is mooi, en



ook onvoorspelbaar. Probeer het los te laten, ook als het mischien anders loopt dan je had gedacht of had gehoopt. De mantra luidt als volgt: *enjoy the ride and go with the flow!*

VECHTEN OF VLUCHTEN

Om te begrijpen hoe stress ons lichaam beïnvloedt, moeten we eerst even onze hersenen onder de loep nemen en een grote sprong terug in de tijd maken. Als holbewoner leefde je in een gevaarlijke wereld. Kwam je een wild dier tegen in het bos, dan had je twee opties: vechten of vluchten. Voor beide acties maakt het sympathisch zenuwstelsel het lichaam klaar. Een aantal automatische processen volgt elkaar snel op: je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je bloed stroomt naar je spieren... Je bent klaar voor (fysieke) actie!

Ons primitieve, dierlijke overlevingsmechanisme stelt ons in staat om te vechten of te vluchten. Om daadwerkelijk tot actie over te gaan, moeten we gebruikmaken van de twee zenuwstelsels waarover ons lichaam beschikt: het centrale zenuwstelsel, dat onder invloed staat van onze wil en waarmee we bijvoorbeeld onze spieren kunnen aansturen, en het autonome zenuwstelsel, dat we enkel indirect kunnen beïnvloeden. Het autonome zenuwstelsel regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in je lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, de spijsvertering en de stofwisseling. Over dat soort functies hoef je niet na te denken.

Het autonome zenuwstelsel bestaat ook weer uit twee delen: het sympathische en het parasympathische brein:

- Het **sympathische** brein: wordt ook wel het gaspedaal van je lichaam genoemd. De stof die hierbij hoort, is adrenaline en het sleutelwoord is **ACTIE**. In deze fase stijgen je hartslag, bloeddruk en ademsnelheid. Je lichaam verbruikt energie. Dit is het deel van je zenuwstelsel dat je zoveel mogelijk wil uitschakelen tijdens het geboorteprocess.
- Het **parasympathische** brein: ook wel het rempedaal van je lichaam genoemd, of de acculader. Het parasympathisch gedeelte van je zenuwstelsel is verantwoordelijk voor herstel, reparatie, opbouw en rust. Als dit deel actief is, dalen je hartslag en je bloeddruk en krijgen je spieren en organen voldoende bloed en zuurstof. Het parasympathische brein zorgt voor regeneratie, lichamelijke ontspanning, reparatieprocessen. Het sleutelwoord hier is **HERSTEL**. Dat gedeelte willen we dus wel graag aanspreken terwijl we een baby uit ons lichaam proberen te krijgen.

Het parasympathische brein is precies dat deel van het zenuwstelsel dat we maximaal willen activeren, met de bedoeling onze energie zo efficiënt mogelijk te doseren en zo weinig mogelijk energie te verspillen aan paniecreacties. Je zal alle energie die je in je hebt immers broodnodig hebben.

ZWEMMEN, ZUCHTEN, STRETCHEN

Om je voor te bereiden op de bevalling heb je keuze uit verschillende cursussen die je, elk vanuit hun invalshoek, handvatten geven om deze geweldige prestatie op de best mogelijke manier tot een goed einde te brengen. De meest gangbare is de zwangerschapscursus, een algemene cursus die wordt gegeven door de vroedvrouw. Je krijgt informatie over arbeid en geboorte, borstvoeding, pasgeborenen en kraamtijd. Het is leuk om deze cursus als koppel te volgen, omdat het een goede voorbereiding is op wat komen gaat. Zeker bij een eerste kindje kan het erg interessant zijn.

Wij hebben daarnaast nog een cursus HypnoBirthing gevolgd, verderop vertel ik er meer over, maar er is voor ieder wat wils op het vlak van zwangerschapscursussen.

1. ZWANGERSCHAPSKINESITHERAPIE

Een bekende cursus die je voorbereidt op de bevalling is zwangerschapskinesitherapie of zwangerschapsgymnastiek. In deze cursus, die vaak in het ziekenhuis wordt aangeboden, bereid je samen met een fysiotherapeut je spieren voor op de bevalling en je werkt aan een goede houding tijdens de zwangerschap. Je lichaam staat immers voor een grote inspanning, waarbij je spieren hard zullen moeten werken. In de lessen worden je spieren soepeler gemaakt aan de hand van oefeningen. Vooral de bekkenbodemspieren, die al tijdens de zwangerschap ernstig op de proef worden gesteld doordat het gewicht van de baby toeneemt, komen aan bod. Niet onbelangrijk, want met de juiste houding en het juiste gebruik van deze spieren tijdens de bevalling kan je vervelende

klachten nadien voorkomen. Een op de vier vrouwen heeft na de bevalling immers last van urineverlies en bij veertig tot zestig procent is er sprake van vaginale verzakking. Als je hier ook na de bevalling wat aandacht aan besteedt, kunnen dat soort ongemakken voorkomen worden. Zwangerschapskinesitherapie kan je in groep volgen of individueel.

2. ZWANGERSCHAPSZWEMMEN

Zwemmen tijdens je zwangerschap is heerlijk ontspannend omdat je vrij kan bewegen zonder de last van de extra kilo's. Je kan sporten zonder je gewrichten te belasten en zonder evenwichtsproblemen die optreden omdat je zwaartepunt nu eenmaal verandert. Een voordeel is dat je zelfs met bekkenbodemp Problemen aan zwangerschapswemmen kan doen, je lichaam wordt immers ondersteund door het water. Zwemmen is een veilige manier om tijdens de zwangerschap in beweging te blijven. De lessen worden meestal in groep georganiseerd onder begeleiding van een fysiotherapeut en je kan de cursus volgen tot vlak voor de bevalling. Het kan als voorbereiding op een onderwaterbevalling, maar ook voor wie 'boven water' wil bevallen is het een aanrader.

3. ZWANGERSCHAPSYOGA

Bij zwangerschapsyoga gaat de aandacht in de eerste plaats naar je ademhaling. Je leert je te ontspannen door rustig te ademen vanuit de buik. Je sluit je ogen, keert je in jezelf en wordt je meer bewust van je lichaam, zodat je evenwichtig en stressvrij in het leven staat. De oefeningen zijn gericht op

het stretchen van je spieren om je lichaam sterk en soepel te maken. Bij yoga wordt zowel je lichaam als je geest voorbereid op de bevalling. Zwangerschapsyoga wordt meestal in groep gevolgd en het is een veilige manier om in beweging te blijven tot vlak voor de bevalling.

Naast yoga kan je ook zwangerschapspilates volgen. Beide vertrekken vanuit de balans tussen lichaam en geest, maar bij pilates ligt de focus iets meer op de spiergroepen die getraind worden en iets minder op het mentale aspect.

4. MINDFUL BIRTHING

In een cursus *mindful birthing* leer je je gedachten beter onder controle te houden door onder meer meditatieoefeningen. Je leert er rustig te blijven in een stressvolle situatie, wat een bevalling toch altijd een beetje is. Je leert je stress te beheersen en angst weg te denken. Mindfulness geeft je tools waarmee je leert om te gaan met pijn en waardoor je je bewust wordt van wat er in je lichaam omgaat. Deze cursus is dus vooral gericht op wat er tussen je oren gebeurt en hoe jij omgaat met de cocktail aan gevoelens die op je afkomt tijdens de bevalling.

5. ZWANGERSCHAPSHAPTONOMIE

Zwangerschapshaptonomie is gericht op het contact met je baby. In deze cursus wordt er gefocust op wat je voelt en op de verbinding tussen jou en je partner en de verbinding tussen jullie als koppel met de baby. De begeleider leert je aan