

# HET BESTAAT!

## RELAXED BEVALLEN

Genieten van je zwangerschap en op een relaxte manier bevallen, wie wil dit nou niet? Helaas hoor je de positieve verhalen waarop (aanstaande) moeders tijdens de zwangerschap in hun comfortzone zitten, niet zo heel vaak. Nog minder vaak hoor je dat de bevalling volkomen in harmonie en zen is verlopen.

Ik weet nog dat ik zwanger was van mijn eerste kindje. Het ene horrorverhaal na het andere heb ik aangehoord. In de zomer bevallen een pretje? 'Welnee!' zeiden de ervaren moeders. Door de zon kunnen je ledematen lekker opzwellen zodat je eruit ziet als een Michelin-mannetje. Niet te vergeten de pigmentvlekken, obstipatie, incontinentie of striae dat als een spinnenweb een patroon op je buik achterlaat. Daarnaast kun je enorm moe zijn, overgeven boven de wc, geïrriteerd en chagrijnig naar je partner toe zijn en nergens zin in hebben. Wat nou leven op een roze wolk tijdens de zwangerschap?! Na de zwangerschapsverhalen wordt natuurlijk ook de bevalling gedeeld. Ik hoorde 24-uurs-bevallingen waarbij je lekker uitscheurde of die eindigden in een keizersnede. Ik hoorde enorme pijnen, tranen, gillen en verloskundigen die te laat kwamen. Wat nou 'een kindje krijgen is het mooiste wat jou kan overkomen'?

Maar weet je, ondanks al die nare verhalen, weet ik inmiddels uit ervaring dat het ook anders kan! Tijdens mijn drie zwangerschappen en bevallingen heb ik gebruik gemaakt van hypnose.



**Irene Heim** (1980) is sinds 2005 integratief kindertherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn. Tijdens haar werk maakt ze veel gebruik van de power-verhalen die ze schrijft.



Tijdens mijn zwangerschappen was ik de eerste maanden misselijk maar door de hypnose-technieken kon ik de misselijkheid redelijk reguleren waardoor ik niet te pas en te onpas naar de wc moest rennen. Ik visualiseerde het contact met het kindje in mijn buik waardoor er tussen ons een band ontstond. De bevalling zelf verliep weliswaar niet geheel pijnloos maar door het ontspannen en het focussen op de geboorte van mijn kindje verliep mijn zwangerschap wel voorspoedig; al mijn kinderen kwamen binnen vijf uur ter wereld.

Ook theoretisch gezien kun je een mooie brug slaan van ontspanning naar een snellere bevalling. Als je tijdens de bevalling veel stress en angst kent, heb je meer pijn door de toename van stresshormonen. Door de afname van oxytocine (stofje wat weeën opwekt) heb je weer minder effectieve weeën of een weeënstop en geen of langzame ontsluiting. MAAR... Als je je tijdens de bevalling goed kunt focussen en ontspannen, dan maakt je lichaam minder stresshormonen aan en heb je minder pijn. De oxytocine in je lichaam neemt toe waardoor je effectieve weeën hebt en er een snellere ontsluiting kan optreden.

Maar als een zwangerschap en bevalling zo veel prettiger kan verlopen, waarom zijn al de zwangere vrouwen dan niet massaal aan de hypnose? Ik heb nog steeds geen flauw idee... Voor meer informatie over hypnose en bevallen kun je terecht op mijn website.