

Mijn reis naar binnen

Jouw weg naar een Vrije Geboorte

Anna Myrte Korteweg & Jilke Pet



Inhoudsopgave

12	Definitie vrije geboorte
15	Voorwoord van Shinta Lempers
19	Persoonlijk voorwoord van Jilke
23	Persoonlijk voorwoord van Anna Myrte
27	Cursus
29	Inleiding
30	Kans
30	Afscheid
30	Zelfzorg
31	Stevige basis
32	Geboorte is heilig
33	Heelheid
35	Deel 1 Onderweg
37	Hoofdstuk 1 - Jouw heldenreis
38	Jouw reis naar binnen begint
38	Inwijdingsweg
41	De symboliek van het labirint
42	Inwijding is deel van de natuur
44	In het kort
45	Schrijfpdracht - Goed zijn voor jezelf als een moeder
46	Oefening - Je afstemmen op de levenskracht
47	Mijn reis naar binnen-dagboek - Hulpkracht
49	Hoofdstuk 2 - Zelfexpressie: de poort naar jezelf
50	Verbonden met de creatiekracht
50	Van binnen naar buiten
51	Een oceaan vol
52	Orde in de chaos
53	Je eigen affirmaties schrijven - Tips & tricks
54	Voordelen van creatieve expressie
55	Jouw reisdagboek

55	Ongecensureerd
55	Negatieve overtuigingen
57	Jouw vrije geboorte-krachtcollage
58	In het kort
59	Mijn reis naar binnen-dagboek - Elke dag even schrijven
61	Krachtcollage
63	Hoofdstuk 3 - Katalysator
64	Comfortzone
64	Beeldvorming
65	Je eigen weg
66	Deconditionering
67	Een nieuwe kans
68	Geen schuld!
70	In het kort
71	Oefening - Meditatieve oefening
73	Mijn reis naar binnen-dagboek
75	Hoofdstuk 4 - Een vrouwelijke weg
76	Een wereld opgedeeld in stukjes
76	De hele vrouw
77	All we need is <i>mama</i>
78	Mannelijke versus vrouwelijke eigenschappen
79	De mannelijke maat
79	Lineair versus cyclisch
80	Cycliciteit - de windrichtingen
81	Matrescentie
82	Langdurige veranderingen in de hersenen
83	Mannelijk én vrouwelijk
85	Verandering
86	Protocollen versus jouw weg
87	Me Too
88	Wat van waarde is
90	In het kort
91	Mijn reis naar binnen-dagboek
93	Krachtcollage

95	Deel 2 Wegwijzers
97	Hoofdstuk 5 - Set en setting: Geboorte optimaal faciliteren
98	Je toevertrouwen aan het geboorteproces
98	Adrenaline van angst
99	Geboortehormonen
101	Laat de hormonen stromen
102	Faciliteren
104	De kracht van woorden
106	Hoe je je voedt en voelt
106	Holding space
108	Behulpzame state of mind
108	Wie begeleidt je bevalling?
108	Vroedvrouw of verloskundige?
109	Groepspraktijk
109	Caseload verloskundige
111	Klinisch verloskundige
111	Gynaecoloog
112	Een doula naast je
114	De optimale setting voor een vrije geboorte
114	Huiselijke omgeving
114	Bevallen met kaarslicht?
115	Wat barenden vrouwen nodig hebben
116	Zoogdierschuilplaats
116	Je vrije geboorteplek inrichten
117	Omarming en acceptatie
118	Je zoogdierschuilplaats
119	Wegwijzers voor een positieve set en setting
119	Jouw birth map maken
122	Oefening - Begin je eigen birth map
124	In het kort
125	Mijn reis naar binnen-dagboek - Birth is sacred
127	Hoofdstuk 6 - Ontspanning
128	Aanvaarden in plaats van wegduwen
128	Berusting

268	Jij
269	In het kort
270	Oefening - Stilte binnenin
271	Mijn reis naar binnen-dagboek - De stilte voeden
272	Birth map
273	Krachtcollage
275	Hoofdstuk 15 - Je geboorteplan maken: Set en setting concretiseren
276	Wat is een geboorteplan?
276	Informed consent
279	Informed consent: de BRAIN-methode
281	Synthetische oxytocine
282	Tips & tricks om de oxytocine-aanmaak natuurlijk te stimuleren
284	Onderwerpen die je in je geboorteplan kunt behandelen
286	Jij bent het beginpunt
287	Voorbeeld van een geboorteplan
289	In het kort
290	Oefening - Jouw ideale bevalling
292	Birth map
293	Krachtcollage
295	Happy birthday
297	Hoofdstuk 16 - Set en setting na de geboorte
298	De weg terug
298	Gouden uren
298	De navelstreng en placenta
299	Bescherming
301	Wat te doen met de navelstreng?
302	Eén week?
302	Veertig gouden dagen
304	Een vrije kraamtijd
306	In het kort
307	Birth map (post partum map)
309	Einde (en nieuw begin...)
311	Volg ons
313	Eindnoten

Inleiding

Zwangerschap is letterlijk en figuurlijk een periode van grote groei. Niet alleen voor het kleine wezentje in je buik dat mens wordt, maar ook voor jou, de vrouw die (opnieuw) moeder wordt. Geboorte lijkt de normaalste zaak van de wereld: iedereen is geboren en het merendeel van de vrouwen wordt zelf ook weer moeder, het hoort bij het leven. Maar een bevalling behoort tegelijkertijd ook tot de meest bijzondere én meest heldhaftige gebeurtenissen die je zult meemaken.

Kans

Geboorte geven brengt je in directe verbinding met het geheim van het leven zelf en het vraagt alles van je. Elke zwangerschap draagt daarmee een enorme kans in zich: De kans om een kracht in jezelf te ontdekken en ontwikkelen die je voorheen nog niet kende. De kans om je leven vorm te geven zoals werkelijk bij je past. De kans om nog meer jij te worden. Als je deze periode met bewustzijn doorleeft dan bereid je je niet alleen voor op een *vrije geboorte*, oftewel een bevalling waar je met hart en ziel achter staat (en dat kan thuis, maar ook in het ziekenhuis of geboortehotel zijn) en waar je de rest van je leven de vruchten van kunt plukken.

Afscheid

Als je zwanger bent, bevind je je in een periode van grote verandering. Bij een eerste kindje heb je misschien het idee dat je straks gewoon zo verder leeft als voorheen, maar dan met een kindje erbij. Je kunt je onmogelijk voorstellen hoe je leven er na de geboorte uit zal zien. Immers: hoe kun je een beeld maken bij wat er nog niet is en wat (en wie!) je nog niet kent? Maar een baby krijgen doe je er niet even bij... Het is een groots werk, je zou zelfs kunnen zeggen: een levenstaak. Niet alleen omdat het letterlijk veel werk is om voor zo'n klein hummeltje te zorgen dat helemaal van jou afhankelijk is, maar ook omdat het een van de meest belangrijke, waardevolle dingen is die je aan de wereld kunt geven. Jij zorgt ervoor dat er een nieuw mens op aarde komt en dat deze in liefde wordt ontvangen. Wat een verantwoordelijkheid!

De zorg voor zo'n nieuw klein baby'tje kan echt enorm intensief zijn. Terwijl jij altijd als vanzelfsprekend centraal stond, is er nu eerst een ander waar je voor moet zorgen. En dat merk je al tijdens de zwangerschap, als je lichaam verandert en je, bijvoorbeeld met wat je eet, drinkt en doet, rekening houdt met de baby. Geboorte is niet alleen een begin van iets nieuws, het is ook een *afsluiting* van je leven hiervoor, een afscheid van hoe je de dingen altijd deed.

Zelfzorg

In tijden van grote verandering is niets belangrijker dan goed voor jezelf zorgen. Als alles in je leven verschuift is het extra waardevol om een stevige basis te hebben waar je op terug kunt vallen. Ook al is er veel in beweging, jij bent er. Hoe meer je jezelf bent, hoe makkelijker je kunt omgaan met al die nieuwe gevoelens, gedachten en uiterlijke veranderingen. Maar dan moet je wel weten hoe je dat doet: jezelf zijn. Hoe weet je of je werkelijk vanuit je eigen wensen en bewustzijn leeft en je niet te veel aanpast, bijvoorbeeld om de ander maar tevreden te stellen? Hoe kom je er überhaupt achter wat jij het liefste wil? Hoe doe je dat: trouw zijn aan jezelf? Vanuit de standaard zorg voor zwangeren krijgen we helaas meestal niet mee hoe we antwoorden

op deze vragen kunnen vinden. De begeleiding van zwangeren bestaat uit bezoeken van vaak slechts zo'n tien minuten aan de verloskundigenpraktijk of gynaecoloog. In die weinige tijd ligt de nadruk op de fysieke controles en de gezondheid van de baby. Er is weinig ruimte om een band op te bouwen met de verloskundige – de persoon dus die bij een van de belangrijkste en meest intieme gebeurtenissen van je leven aanwezig zal zijn! Ook is er weinig aandacht voor wat alle veranderingen en de voorbereiding op de geboorte in emotioneel opzicht met je doen.

Stevige basis

Naast een baby, worden er ook een moeder, (vaak) een vader* en een gezin geboren (als je alleenstaand bent word je ook een gezinnetje). Ook als je al kinderen hebt zorgt een volgende zwangerschap voor een grote verandering. Hoe ga je om met alles wat zo'n ingrijpende verandering in je leven teweegbrengt? Hoe vind je je weg? En hoe wil je het liefst geboorte geven? Omdat hier vanuit de standaard begeleiding helaas nog weinig aandacht voor is, hebben we dit boek geschreven. Werkelijk iedereen die moeder wordt krijgt te maken met nieuwe (levens)vragen en gaat op zoek naar nieuwe antwoorden. Het is heel waardevol om daar de tijd en ruimte voor te nemen, want hoe meer je vanuit een goede stevige basis ouders wordt, hoe makkelijker je in je nieuwe rol kunt groeien en hoe meer evenwicht er is in je (gezins)leven en dus ook in het spiksplinternieuwe leventje van de baby, op korte en op lange termijn.

Dit boek herinnert jou aan de kans die geboorte biedt en het grootse levenswerk waar je nu mee bezig bent omdat je moeder wordt. Met goede informatie over hoe geboorte (door)werkt, inspirerende teksten en creatieve en verdiepende meditatieve oefeningen nodigen we je uit om de geboorte helemaal van jou te maken. We bieden je wegwijzers voor jouw reis naar binnen, jouw eigen authentieke weg naar jouw vrije geboorte. Zodat je de antwoorden in jezelf vindt, keuzes maakt die werkelijk bij je passen en in je kracht moeder wordt.

* Omdat het zoveel praktischer is bij het schrijven, noemen we je partner in dit boek vaak 'hij' of 'vader'. Uiteraard geldt wat we schrijven voor alle vormen van gezinssamenstelling en gender.

Geboorte is heilig

De manier waarop je hier op aarde aankomt, vormt het beginpunt van de manier waarop je het leven tegemoet treedt. Een geboorte in liefde en vertrouwen creëert de basis voor een leven in liefde en vertrouwen. Een geboorte laat een diepe imprint achter. Als jij als baby op aarde met open armen wordt ontvangen, dan is het eenvoudiger om je open te stellen. Als je in vertrouwen wordt verwelkomd, dan ga je het avontuur meer vanzelfsprekend vanuit vertrouwen aan.

Geboren worden in vertrouwen én geboorte geven in vertrouwen geeft je een kracht mee waar je de rest van je leven uit kunt putten. De ervaring van geboorte biedt je een kans om in contact te komen met de diepere (en hogere) lagen van het bestaan. Het is niet zomaar iets wat we er even bij doen, het is een wezenlijk onderdeel, of zelfs het centrum van ons leven. Geboorte is een *heilige gebeurtenis*, op het moment van geboorte ben je deelgenoot van het wonder van het leven zelf.

Geboorte is heilig klinkt misschien overdreven in je alledaagse leven met alle (kleine) dingen die gedaan en geregeld moeten worden. Het is de kunst om je door alle ruis en afleiding heen – in het gewone leven dat altijd maar doorgaat – weer toe te wenden en je te herinneren wat werkelijk belangrijk is. Nu, hier, word je gevoed door het leven zelf. En nu, hier, ben je voedingsbodem voor het leven zelf, helemaal in functie om een groots werk te volbrengen.

Een vrije, liefdevolle geboorte heeft niet alleen op jou een positieve invloed, maar op alles en iedereen in je bestaan. Jouw ervaring raakt de levens waarmee je in contact staat. De baby van nu is de volwassene van straks, die met zijn manier van leven de aarde beïnvloedt. Een positieve start maakt de kans aanzienlijk groter dat hij of zij later een positieve bijdrage zal leveren aan het geheel. Zwangerschap en geboorte zetten de begintoon.

Heelheid

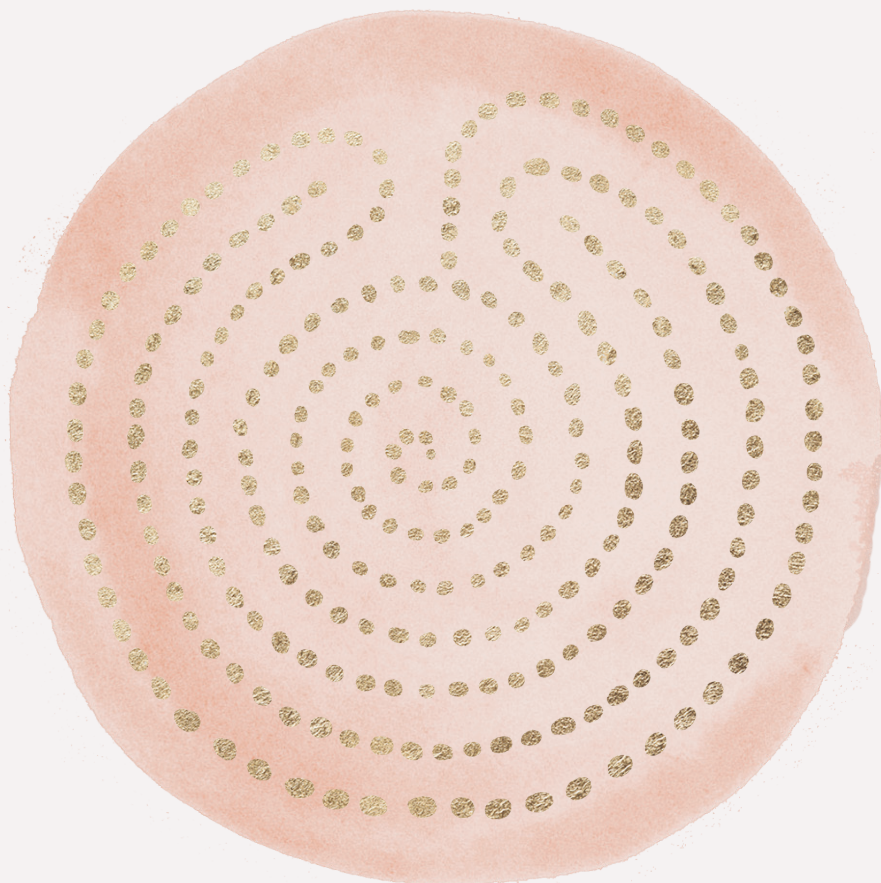
Het woord *heilig* komt van *heil*, oftewel *heel* of *heelheid*. Heil betekent volmaakt, ongeschonden en onverdeeld. Het drukt een toestand uit waarin je je gelukkig voelt en al je wensen vervuld zijn, een toestand van (geestelijk) welzijn en voorspoed.

Geboorte is een *heilige gebeurtenis*. Het is allesomvattend. Er hoeft niets externs aan toegevoegd (of weggehaald) te worden. Alle potentie is er en in het mensje dat wordt geboren is alles, het hele leven, in de kiem aanwezig. En jij als moeder bent deelgenoot van dit grote geheim. Jij bent een ingewijde in het grote mysterie dat leven is, immers: leven wordt door jou heen geboren, je maakt deel uit van de scheppende kracht.

Hoofdstuk 1

Jouw heldenreis

Er is maar één iemand die weet hoe je wilt bevallen en dat ben jij! Jij bent degene die het straks gaat doen. Alleen jij weet ten diepste wat je nodig hebt en wat goed voor je is. Naar binnen keren (en de antwoorden en de kracht in jezelf vinden) is dus een essentiële voorbereiding op de bevalling. Maar hoe doe je dat, naar binnen keren? Hoe kun je de bron van wijsheid in jezelf aanboren? In dit boek helpen we je op weg en we begeleiden je onderweg naar jouw vrije geboorte. Welkom op jouw reis naar binnen!



Het labyrint, de spiraal die naar binnen leidt.

Mijn reis naar binnen

De symboliek van het labirint

*'We zoeken, vinden en vergeten weer, zo gaan we onze levensweg.
En gaandeweg ontdekken we dat ons pad geen bestemming heeft,
maar bestemming is.'*

– **Hans Korteweg** (1943) - Leraar en schrijver

Hét symbool voor de heldenreis, oftewel de reis terug naar je ware zelf, is het labirint. In culturen over de hele wereld vind je de beeltenis van de spiraal die naar binnen leidt als metafoor voor de (spirituele) weg van de mens.

Kenmerkend voor het labirint is dat de weg zich vanzelf wijst. Een labirint is geen doolhof waar je verkeerd kunt lopen of verdwalen. Een labirint heeft maar één gang; degene die erdoor loopt komt uiteindelijk vanzelf in het midden uit. Je gaat de weg tot de kern van de cirkel, je diepste zelf. Stapje voor stapje. Je weet niet wat er om de hoek is, en kunt alleen maar hier zijn, met aandacht, met geduld, met een open blik, zonder te streven.

Het labirint is een ultieme metafoor voor de zwangerschap, waarbij je een reis aflegt tot het moment van geboorte (het midden) waarop je oog in oog staat met jezelf. Jij moet het doen, en wel hier en nu. Er is geen ander moment en alles wat je ervoor nodig hebt zit in jezelf. Nu kun je alle kracht en wijsheid inzetten die je onderweg hebt opgedaan en je overgeven aan de levenskracht die de geboorte bewerkstelligt.

Ook de geboorte zelf is als een reis. Je zou de bevalling kunnen zien als een labirint in het grotere labirint van de zwangerschap. Tijdens een bevalling kun je zoveel verschillende ervaringen tegenkomen: angst, vertrouwen, pijn om wat niet meer is, hoop op wat komen gaat en als grondtoon – de stilte tussen de weeën, het contact met je dierbaren, je liefde voor de baby – een diep besef van verbondenheid.

Onderweg kan het wel lijken alsof je geen steek vooruit bent gekomen. Weer dezelfde wanhoop, weer dezelfde *struggle*. Je dacht dat je dit thema allang had uitgewerkt, en nu duikt het weer op. Je bent inderdaad op hetzelfde punt beland, maar wel een graadje dieper in de cirkel. Het beeld van het labirint helpt je om te vertrouwen. Steeds een stapje dieper, steeds een stukje dichterbij jou. En ondertussen ben je er al: het gaat niet om het doel, maar om de weg zelf.

In het midden van de cirkel is jouw baby geboren. De proef is doorstaan, helemaal op jouw manier. Er was geen andere weg dan deze – jouw weg. En het is goed.

Er is voldoende wetenschappelijk bewijs voor het belang van een bevalomgeving waarin de vrouw zich vertrouwd voelt. Er moet alleen nog veel meer naar gehandeld worden! Om de optimale omstandigheden te scheppen voor een vrije geboorte, zouden geboorteruimtes plekken moeten zijn waar je tot rust komt, ontspant en oplaadt. En hoe heilzaam zou het zijn als de zorg ook primair gericht is op ontspanning en vertrouwen, in plaats van op de risico's?! Een sfeer van warmte, rust, stilte en oprecht contact⁶¹ zijn voor elke vrouw basisvoorwaarden om goed te kunnen bevallen.

Zoogdierenschuilplaats

Ook al hebben we onze dagelijkse bestaanswereld erg kunstmatig ingericht, toch zijn we nog steeds deel van de natuur. Wij hebben dierlijke, oeroude instincten in ons die een grote rol spelen bij het baren. Heel kort door de bocht gezegd zijn we gewoon zoogdieren die automatisch op (echt of geïnterpreteerd) gevaar reageren. Met dat gegeven in je achterhoofd kun je de plek waar je gaat bevallen nog optimaler vormgeven. Maak er jouw zoogdierenschuilplaats van, een nestje of holletje waarin je helemaal veilig bent en waarin je alle ruimte en tijd hebt om ongestoord je baby te krijgen. Kenmerken van de ultiem veilige plek zijn:

- beschut – er zijn geen glurende blikken die de rust verstoren
- omsloten – niet zomaar iedereen kan binnenlopen, er is liefst maar één toegang
- zacht licht – helpt mee om de hormonen te laten stromen
- warm – je lichaam verspillt geen energie aan zichzelf warm houden
- zachte comfortabele materialen, zoals kussens of een warm bad – zachte aanraking laat oxytocine stromen
- weinig en zacht geluid – harde geluiden laten je schrikken en zorgen dus voor stresshormonen

De mensen die je bij de geboorte vergezellen hebben de rol van beschermers. Zij bewaken je nestje en geven jou de ruimte om je eigen ding te doen. En ze supporten je door je bemoedigend aan te raken of toe te spreken en door je te verzorgen. (zie ook Hoofdstuk 15 *Je geboortepan maken: Set en setting concretiseren*)

Je vrije geboorteplek inrichten

Door de ruimte waarin je gaat bevallen in te richten en af te bakenen wordt het een plek waar je je vertrouwd voelt. Ook al zit je tijdens de bevalling in je bubbel of heb je misschien wel het grootste gedeelte van de tijd je ogen dicht, toch helpt het als je een goed gevoel krijgt van de

Je zoogdierenschuilplaats

zacht licht

Gebruik je eigen verlichting, ook ergens anders! Denk aan een lamp die dimbaar is, een zoutlamp (geeft oranje licht wat doet denken aan de baarmoeder), elektrische theelichtjes, kerstverlichting...

zacht geluid

Wijs iedereen erop om zo zacht mogelijk te doen. Hang een papier bij de deur of aan de deurklink met 'sst' of 'niet storen' of 'zachtjes aub'. Gebruik je eigen geluiden, muziek en playlists. Zorg voor draagbare boxjes die je mee kunt nemen.

rustig

Zo min mogelijk (storende) activiteit om je heen. Aan je eigen huishouden ben je gewend, op een andere plek is het liefst een stuk rustiger! Iedereen heeft z'n eigen plek en doet rustig iets voor zichzelf. Jij wordt zo min mogelijk gestoord.

geborgen

Zo min mogelijk mensen lopen in en uit. Er is maar één toegang en die is liefst afsluitbaar van binnenuit. De ruimte is niet te groot, maar ook niet te benauwend. Maak eventueel een afscheiding in de ruimte.

besloten

Een plek waar je privacy hebt. Vraag mensen gerust om even weg te gaan! Maak, vooraf of tijdelijk, een doek om of over je bevalplek, net zoals je boven een wiegje een hemeltje hebt, of als gordijn, ter afscheiding in de ruimte. Trek je terug in de badkamer of een andere ruimte met een slot.

spaceholders

De mensen om je heen zijn er om jou te helpen, ondersteunen en aan te moedigen. Ze beschermen de ruimte en grenzen. Ze geven jou ruimte en tijd. Ze hebben vertrouwen in jou, je baby en het natuurlijke proces. Hun intentie is positief.

Jouw birth map maken

Om helder te krijgen hoe je ideale set en setting eruitzien, nemen we je mee om een persoonlijke *birth map* te maken. Een birth map is jouw eigen *geboorteplattegrond*, een schatkaart die de route naar jouw vrije geboorte visueel zichtbaar maakt. Het is een verzameling tekeningen in de vorm van een soort plattegrond of schema, waarop je op creatieve en intuïtieve wijze zichtbaar maakt welke elementen belangrijk voor je zijn rondom de bevalling. Je laat zien wat voor sfeer je wilt voeden (je set) en geeft de kenmerken van je ideale bevalomgeving (setting) weer. Naast tekeningen kun je ook woorden gebruiken om belangrijke elementen te omschrijven.

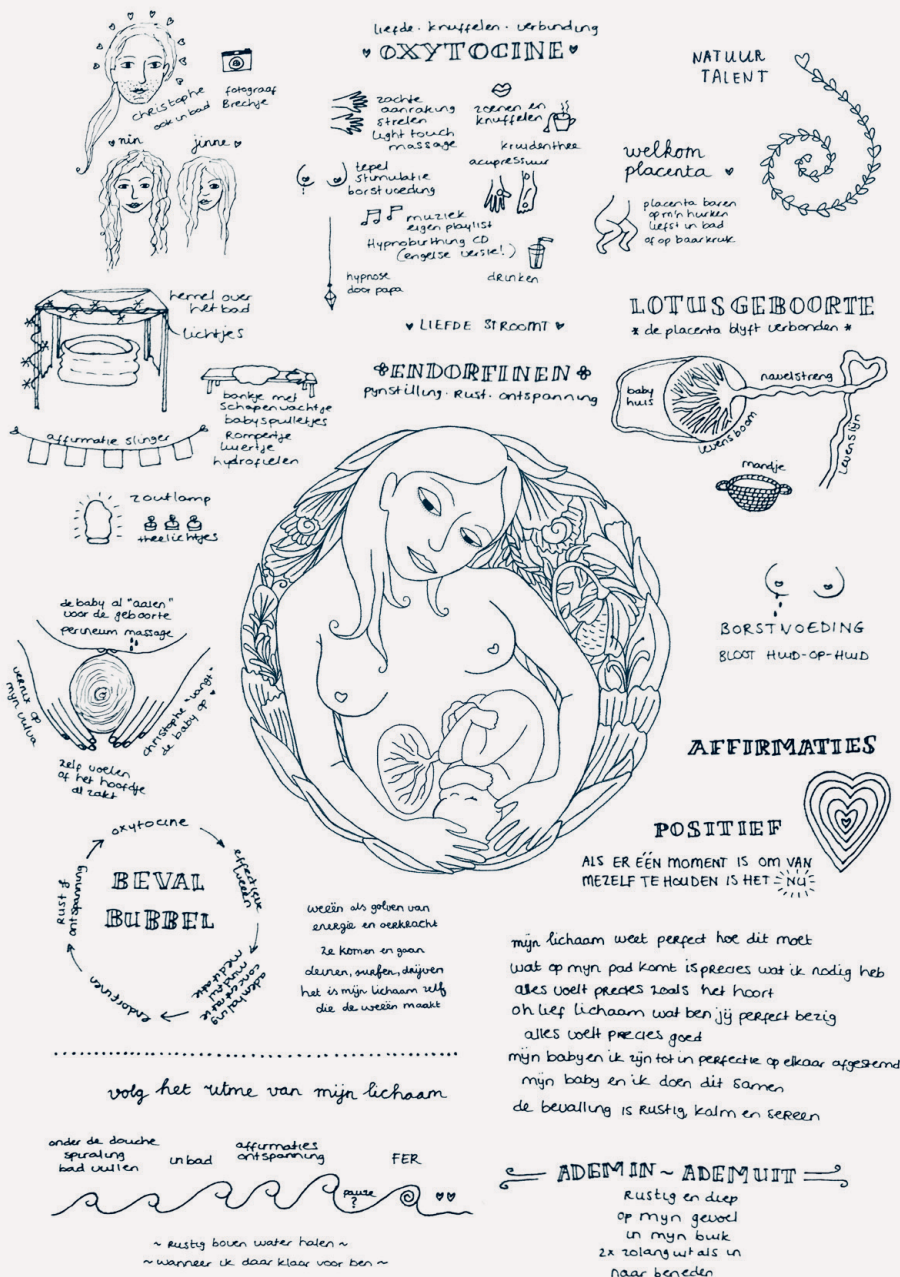
Tijdens haar laatste zwangerschap wilde Jilke haar wensen rondom de bevalling op een andere manier weergeven dan door middel van een zakelijk geboorteplan (zie hoofdstuk 15: *Je geboorteplan maken: Set en setting concretiseren*). Een geboorteplan maak je voornamelijk voor de zorgverleners. Je verplaatst je in de werkwijze van de verloskundige of gynaecoloog, je verdiept je in reguliere procedures en geeft aan wat jij bij de verschillende fases van de bevalling en mogelijke medische indicaties zou willen. Het maken van een geboorteplan is eerder een mentaal dan een creatief proces, en als je niet oplet kan het eerder je angst voeden dan je vertrouwen, omdat je allerlei mogelijke scenario's gaat uitdenken.

Jilke had behoefte aan een weergave van haar wensen die haar energie en kracht gaf, in plaats van haar aan het denken zette over alles wat er mis kon gaan. Ze maakte afbeeldingen met allemaal kleine tekeningen en tekstjes waarop ze haar wensen en verlangens vormgaf en noemde het haar *birth map* omdat ze (de weg naar) haar vrije geboorte vormgaven. Een birth map zorgt voor een positieve focus. In plaats van je gedachten over wat er allemaal zou kunnen gebeuren, neem je je hartenwensen als beginpunt. Zo creëer je een krachtige basis van waaruit je – in wat voor scenario dan ook – keuzes kunt maken die bij jou passen. Bij het maken van je geboorteplan, en op keuzemomenten tijdens de zwangerschap en bevalling, kun je je birth map als uitgangspunt nemen om je te herinneren aan wat werkelijk belangrijk voor je is. Het helpt je om je af te stemmen op de set en setting van waaruit je geboorte wilt geven. Je birth map geeft je inspiratie en vertrouwen.

In een geboorteplan worden vaak pictogrammen gebruikt, oftewel gestileerde afbeeldingen die letterlijk aspecten van de geboortekeuzes weergeven, zoals een naald met een kruis erdoor als je geen oxytocineprik wil na de bevalling (wat overigens een heel normale wens is! (zie p. 281)). Pictogrammen werken sterk omdat ze in één oogopslag duidelijk maken waar de wens over gaat. Zo zijn ze een handig hulpmiddel in de communicatie naar zorgverleners, die vaak snel en op overzichtelijke wijze je keuzes willen zien. Op een birth map worden over het algemeen meer symbolische of verbeeldende tekeningen gebruikt, omdat je daarmee goed gevoelens en

ervaringen kunt weergeven. Door bewust stil te staan bij wat je graag wilt toevoegen aan je birth map en welke beelden, kleuren, vormen en woorden daarbij passen, geef je op papier vorm aan je gevoel. Het hoeft voor een ander niet duidelijk te zijn wat jij bedoelt, je maakt het om jezelf te inspireren. Je tekeningen hoeven ook helemaal niet werkelijkheidsgetrouw of professioneel getekend te zijn. Je zult merken dat je eigen stijl zich als vanzelf ontwikkelt wanneer je eenmaal begint en wat uitprobeert. Je kunt ook specifieke afbeeldingen googelen en die in je eigen stijl natekenen, als je niet goed weet hoe je iets wilt uitbeelden. Je kunt potlood en gum gebruiken en het later overtrekken met een fineliner, maar je kunt ook met andere materialen werken, zoals krijt, verf, houtskool of pen. Je kunt één (grote) birth map maken, waarin je allerlei (verschillende) aspecten van het hele geboorteproces weergeeft, maar je kunt het ook opdelen in meerdere (kleinere) *maps*, bijvoorbeeld eentje voor elke fase van de bevalling. Doe wat voor jou prettig werkt. Alles staat vrij, je mag je birth map helemaal vormgeven zoals jij dat wilt.

Vind je het overweldigend? Of heb je geen idee waar te beginnen? Geen zorgen! Op de website *mijnreisnaarbinnen.nl* kun je sjablonen in A4- en A3-formaat downloaden om als basis te gebruiken voor je eigen birth map. Verder zullen we je in dit boek en de (online)cursus stap voor stap meenemen in het proces van het maken van je eigen birth map.



Voorbeeld van een persoonlijke birth map

Je weeën zijn van jou!

Weeën máák je. Je vangt ze niet op, je ondergaat ze niet. Je lichaam maakt ze en ze zijn dus van jou! Je bent niet het lijdend voorwerp, maar het onderwerp, de handelende hoofdpersoon van je bevalling. Als je je verbonden voelt met je lichaam dan weet je dat de weeën een deel van jou zijn. Je beweegt mee met de golven in plaats van dat je erdoor wordt overspoeld. Je lichaam is van jou en het zal niet meer kracht vrij laten komen dan het zelf aankan.

De manier waarop je je tot je weeën verhoudt, is van invloed op je beleving. Wanneer je ze toelaat en ontvangt als een kracht die jou van binnenuit helpt om te openen (en waar je dus ja tegen moet zeggen) dan ervaar je de weeën compleet anders dan als je ze ziet als iets lastigs. De pijn van weeën is ook geen 'slechte' pijn. Je bent niet gewond of ziek, het enige dat er gebeurt is dat je baarmoeder samentrekt om de baby geboren te laten worden. In tegenstelling tot de pijn van verwonding, is de pijn tussen de weeën door en na de bevalling direct weg. Daarbij zul je het misschien wel helemaal niet als pijn ervaren, maar als een samentrekking of kramp, of misschien zelfs wel als een aangenaam gevoel.

Voor Jilke was de derde bevalling (van de tweeling) pijnloos: 'Voordat ik mijn derde bevalling in ging, was ik ervan doordrongen dat de weeën precies zo zouden voelen als ze moesten voelen. Ik wist zeker dat mijn lichaam elke wee perfect zou maken, precies passend op die plek in de bevalling. Ik nam me voor om mezelf hieraan te herinneren tijdens de bevalling. Want door mijn eerdere ervaringen wist ik dat ik het ook als heel intens zou kunnen ervaren (mijn eerste twee ervaringen waren zeker niet pijnloos). Ik heb tijdens de bevalling steeds positieve mantra's tegen mezelf gezegd, zoals: 'Alles voelt precies goed, precies zoals het hoort'. Ik ben ervan overtuigd dat mijn rotsvaste vertrouwen er voor een heel groot deel aan heeft bijgedragen dat ik deze bevalling als pijnloos heb ervaren. Het was zeker intens, maar op het moment dat het echt heftig werd en ik mezelf ertoe moest zetten om de positieve mantra's te blijven herhalen en m'n gedachten niet te laten afdwalen, werd de eerste baby al geboren. Perfect, vloeiend, precies helemaal goed. Zonder dat het bij mij pijn heeft gedaan... En dat daarna nog een keer!'

Ontsluiting

Hoe je baarmoeder
(cervix) zich opent.



Mijn reis naar binnen