5 INZICHTEN VOOR EEN ZACHTERE GEBOORTE

AURORA VAN DEN BERG

5 inzichten die bijdragen aan een zachtere geboorte

Over bevallen valt veel te zeggen.

Laat ik eerst iets over mijzelf vertellen.
Ik ben Aurora van den Berg, ik ben 44 jaar, samenwonend en moeder van één dochter.

De geboorte van mijn dochter was één van de meest krachtige en bijzondere momenten in mijn leven en voelde voor mij als een ware transformatie naar mijn zijn als moeder.
Ik had enorm naar de geboorte uitgekeken.
Thuis in de hoek van onze slaapkamer werd zij geboren, met mijzelf zittend op de baarkruk en mijn vriend achter mij om mij te ondersteunen.

PRECIES zoals ik het mij had voorgesteld.
Mijn bevalling was er één uit het boekje, zoals verloskundige Marijke Sibie destijds zei.
Een mooie snelle thuisbevalling, met slechts een klein beetje schade aan de bekkenbodem (als ik toen had geweten wat ik nu weet had ik vooraf de bekkenbodemtrainer gebruikt en had ik iets meer tijd genomen voor de persfase, had ik haar erdoorheen *geademd* in plaats van geperst, maar dat terzijde).
Het was PRECIES gegaan zoals ik het had gevisualiseerd en wist dat het mogelijk was.

De daaropvolgende jaren heb ik heel veel geleerd over zwangerschap en bevallen. Door het volgen van talloze workshops en een tweejarige opleiding hatha yoga voor zwangeren bij Unide opleidingen. Door er veel over te lezen en door contact met verloskundigen en andere zorgverleners die met zwangere vrouwen werken. Maar vooral ben ik een stuk wijzer geworden door in de praktijk met zwangere vrouwen te werken.
Van mijn cursisten heb ik onder andere geleerd dat er veel onwetendheid is over bevallen.
Ze reageren vaak verbaasd als ik ze vertel dat een bevalling pijnloos KAN zijn.
En dat je dus zelf heel veel invloed kunt hebben op het verloop van je bevalling door de manier waarop je ermee omgaat. Door je hormonen te beïnvloeden waardoor je bevalling vlotter, sneller en minder pijnlijk zal zijn.

Over het algemeen wordt er best wel angstig tegen een bevalling aangekeken en de overheersende gedachte is dat een bevalling per definitie een zeer pijnlijke gebeurtenis is.
En dat vind ik zo jammer want het kan zo'n prachtige ervaring zijn!
Dat is de reden waarom ik graag mijn inzichten met jou deel, in de hoop dat het zal bijdragen aan een prachtige ervaring en een goede start voor jou en je kindje.

Andere kijk op bevallingspijn: bevallen kan ook pijnloos

Want wist jij dat een bevalling pijnloos kan zijn?
Wist jij dat de natuur het zo heeft geregeld dat als alles goed werkt zoals bedoeld is weeën NIET pijnlijk HOEVEN te zijn?
En dat er zelfs vrouwen zijn die tijdens de geboorte van hun baby een orgastische ervaring hebben??

De meeste mensen die dit voor het eerst horen denken: ja hoor, dat zal wel, daar geloof ik echt helemaal niets van.
Die reactie begrijp ik heel goed want in de praktijk hoor je vaak heel andere verhalen.

En we weten allemaal dat een bevalling vaak een pijnlijke aangelegenheid IS want dat is wat je over het algemeen in je omgeving hoort.
Ongeveer 20% van de zwangere vrouwen heeft baringsangst en 5% daarvan heeft zelfs een heuse fobie voor bevallen! Ik kan mij daar soms nog steeds over verbazen over het negatieve beeld dat er heerst over de bevalling. Dat men denkt dat een bevalling PER DEFINITIE een pijnlijke aangelegenheid is.
En ik moet toegeven dat ik dat voorheen zelf ook dacht.

"Ik wil later geen kinderen want bevallen doet heel erg pijn"

Dat riep ik al als heel jong meisje, want bevallen was een vreselijk iets. Ik zag het op televisie: hysterische en dramatische beelden in films en ziekenhuisseries. Ook in de media wordt er in het algemeen veel aandacht besteed aan complicaties waardoor ik de bevalling als iets akeligs beschouwde. Mijn eigen geboorte was nou ook niet bepaald om over naar huis te schrijven, als ik mijn eigen moeder moest geloven.
Mede door deze beeldvorming was ik gaan geloven dat bevallen pijnlijk en iets vreselijks was.
En met mij vele anderen.
We horen allemaal van jongs af aan verhalen uit onze directe omgeving over hoe pijnlijk een geboorte is en wat er allemaal mis kan gaan. We hebben nou eenmaal de neiging om eerder over onze pijn en ellende te praten en ons beklag te doen, dan uitgebreid verslag te doen van de mooie gebeurtenissen in ons leven. Gevraagd of ongevraagd hoor je dan ook vaak als eerste de slechte verhalen over de zwangerschap of bevalling zodra het onderwerp ter sprake komt. En weet je wat mij in de loop der jaren ook is opgevallen? Als een vrouw een heel positieve ervaring heeft van haar bevalling *durft* ze dat bijna niet eens uit te spreken. Een vrouw is in het bijzijn van andere vrouwen vaak terughoudend wanneer het haar gemakkelijke of zelfs pijnloze bevalling betreft! Er lijkt geen ruimte te zijn voor haar verhaal.

"Ja het was hard werken maar ik vond het een prachtige ervaring. Ik zou het zo over doen"

Wanneer hoor je dat nou, zelden toch?
Veel vrouwen zijn nou eenmaal geneigd om, gevraagd of ongevraagd, alleen maar hun *slechte* ervaringen te delen wanneer het onderwerp ter sprake komt.

Mijn eigen ervaring

Gelukkig ging ik ZELF uiteindelijk vol vertrouwen mijn bevalling tegemoet en was ik vooral heel erg nieuwsgierig naar deze ervaring, ja ik kan zelfs zeggen dat ik er naar uitkeek!
En ik kan je vertellen dat de geboorte van mijn dochter één van de MOOISTE EN MEEST KRACHTIGE ervaringen uit mijn leven is, waarbij ik mij volledig één voelde met de natuurkrachten die door mijn lichaam stroomden. En ja, IK zou het heel graag nog een keer over doen! Ik vond het heerlijk om mij over te geven aan de weeën, aan het onbekende, met het geloof en vertrouwen dat ik het aankon. Met vertrouwen in mijn eigen lichaam, dat ervoor gemaakt is om kinderen te baren. Om een andere nieuwe dimensie te betreden en mijn lichaam daarin te volgen. Om te ervaren hoe er een transformatie plaatsvond en er met de geboorte van mijn dochter ook een moeder werd geboren!
Wow!!

Ik zeg niet dat mijn bevalling geheel pijnloos was maar het was prima te doen. Natuurlijk was het hard werken en het ging niet vanzelf. Het vergt een enorme concentratie om gefocust te blijven op je ademhaling en je door niets en door niemand te laten afleiden. Het was die focus die het voor mij mogelijk maakte om bij de ademhaling te blijven, in het hier en nu, bij mijn lichaam, ook op de

momenten dat het wat pittiger werd. En precies dat, in het moment blijven, voorkomen dat je meegaat in een of ander verhaal van je geest en je gedachtes maakt dat je bij je gevoel blijft en je in staat bent je lichaam te volgen.

Wat mij er vooral doorheen heeft geholpen waren de mediatietechnieken die ik had opgedaan tijdens mijn yogaopleiding. Die meditatietechnieken en bijkomende inzichten hebben mijn leven compleet veranderd. Op het moment dat ik zwanger werd was ik net begonnen met het opzetten van mijn lespraktijk als yogadocent. Ik had kort daarvoor mijn yogaopleiding afgerond. Gedurende de periode dat ik de opleiding volgde had ik enorm intensieve processen doorgemaakt die een grote invloed op de rest van mijn leven hebben gehad. Voordat ik aan de opleiding begon ging het namelijk helemaal niet zo met mij.

Ik was zwaar depressief en gebruikte veel drank en andere verdovende middelen om mijn verdriet te verzachten. Kort daarvoor had ik mijn relatie verbroken en een punt achter mijn muziek carrière gezet. Alles was mis in mijn leven, ik zat enorm in de slachtofferrol en ik schreef mijn ellende toe aan de omstandigheden.

Toen ik yogalessen ging volgen gebeurde er iets met mij.
Ik werd geconfronteerd met de spanningen die zich in de loop der jaren hadden vastgezet in mijn lichaam. Maar ook met geestelijke processen die zich afspeelden binnenin mij. Op de mat stond ik oog in oog met mijn eigen angsten en al mijn oordelen.
Maar ik voelde ook hoe de energie weer door mijn lichaam ging stromen en blokkades werden opgelost.
En ik wist: dit is wat ik nodig heb.

Toen kwam de yogaopleiding op mijn pad. Ik greep de kans om deze opleiding te gaan volgen, met beide handen aan. Ter innerlijke zelfontplooiing, want als iemand mij toen had gezegd dat ik zelf ooit yogalessen zou gaan geven had ik deze persoon voor gek verklaard! En tijdens de opleiding vond er een transformatie plaats. Mijn pijn en verdriet mocht er volledig zijn en ik leerde deze te accepteren. Door te mediteren leerde ik ook om er op een neutrale manier naar te kijken en ik kwam tot het eerste belangrijke inzicht dat mij in mijn verdere leven vaak door moeilijke situaties heeft geholpen:

Eerste inzicht: door te accepteren wat er is ontstaat er ruimte voor verandering

Alles wat zich aandient komt met een reden. Alles wat zich manifesteert heeft het recht om er te zijn. De leuke dingen in het leven maar ook de minder leuke dingen. Door de onaangename kanten van jezelf, je omgeving en het leven te accepteren, vrij van oordeel, creeer je een mildere energie. Weerstand bieden, je verzetten of vluchten heeft geen enkele zin. Daarmee maak je de situatie alleen maar erger.

Tijdens je bevalling kan je de pijn maar het beste accepteren, want wegrennen of vluchten heeft geen zin. Door weerstand te bieden maak je de pijn juist erger, hoe dat in zijn werk gaat daar kom ik later op terug. Omarm daarom de pijn met heel je wezen, accepteer hem en hij zal verzachten. Geef je eraan over. Want zoals mijn docente Elisabeth Wesseling altijd zei: 100 procent overgave is 10 cm ontsluiting.

Na de pijn van mijn verleden geaccepteerd te hebben merkte ik dat er ruimte was om er op een andere manier naar te kijken. Vanuit mildheid, zachtheid, op een neutrale manier. Vrij van oordeel. En daarmee kom ik op het tweede inzicht:

Tweede inzicht: anders kijken naar pijn verandert de pijn

Door anders te kijken naar een object verandert het object. Met andere woorden: door anders te kijken naar pijn verandert de pijn.

Tijdens meditatie, het zitten in stilte, observeer je zonder oordeel. En tijdens het bestuderen van de vipassana meditatietechniek leerde ik hoe de geestelijke processen werken. Ik leerde naar pijn te kijken als een neutrale fysieke gewaarwording en daar geen reactie aan te koppelen. Ik leerde *anders* te kijken naar mijn eigen pijn. Mentale pijn, oude pijn uit het verleden, maar ook fysieke pijn die ik soms ervoer bij het uitvoeren van de houdingen.

En ik leerde over vergankelijkheid. Dat alles wat is weer voorbij gaat, verandert, een andere vorm aanneemt. Dat niets blijvend is en dat alles voortdurend aan verandering onderhevig is. Want niets blijft hetzelfde. Het klinkt nogal logisch, maar sta er maar eens een moment echt bij stil: alles wat nu is, verdwijnt weer. De stoel of bank waar jij nu op zit bestaat over honderd jaar hoogstwaarschijnlijk niet meer. En jouw fysieke lichaam ook niet (hoewel de kans tegenwoordig wel steeds groter is)

Met deze andere kijk op pijn keek ik reikhalzend uit naar de bevalling. Want ik was enorm nieuwsgierig geworden hoe ik de bevalling zou ondergaan!
Want zou ik deze kennis nu kunnen toepassen tijdens de bevalling?
Zou ik in staat zijn de weeën als een neutrale fysieke gewaarwording te observeren?
Zou ik in staat zijn gelijkmoedig en vrij van oordeel te zijn zonder erop te reageren?
En zou ik mij voor 100% kunnen overgeven aan de krachten van het universum en kunnen meegaan in de flow??

Ik had mij natuurlijk ook op een praktische manier voorbereid op mijn bevalling. Ik had mij verdiept in alles wat maar met de zwangerschap en bevalling te maken had, want ik vond dat niet alleen nuttig maar ook reuze interessant. Ik volgde zwangerschapsyoga lessen en een cursus Mensendieck. Samen met mijn vriend deed ik zwangerschapshaptonomie en ik bezocht een bekkenbodem therapeute. Ik las ook heel veel verhalen en ervaringen van andere vrouwen. En ik kwam verhalen tegen van vrouwen die pijnloos waren bevallen. Wacht even, pijnloos bevallen? Dat was interessant! Ik zocht verder en stuitte op meerdere verhalen en videomateriaal van vrouwen die op prachtige natuurlijke of zelfs orgastische wijze bevallen waren.
Zonder pijn.
Ik las het boek 'genieten van je bevalling' van Elisabeth Davis en Debra Pascali-Bonard en langzaamaan veranderde mijn beeldvorming en ontstond er ruimte voor de idee dat een bevalling niet pijnlijk hoefde te zijn. HOE dat precies werkt in het lichaam dat leerde ik pas later, maar doordat ik geleerd had anders naar pijn te kijken geloofde ik nu ook dat een pijnloze bevalling mogelijk zou zijn.

Zin in mijn bevalling

Zoals ik al zei had ik nu echt zin in mijn bevalling.
Ik keek ernaar uit en was enorm nieuwsgierig naar hoe het zou gaan.
Ik had een datum in gedachten anders dan mijn uitgerekende datum en precies in die nacht kwamen de eerste weeën. ’s Nachts om vier uur werd ik gewekt door de eerste wee en liggend in bed heb ik het eerste uur rustig aangekeken hoe de weeën activiteit toenam. Door veel te mediteren had ik geleerd om goed te focussen en lukte het mij dan ook om iedere wee op te vangen door heel goed bij mijn ademhaling te blijven. Pas na een uur maakte ik mijn vriend wakker. Ik begon met het registreren van de weeën met de Labor Mate app en mijn vriend deed nog een dutje. Na nog een uur belden we de verloskundige want de weeën werden pittiger en kwamen om de vijf minuten.

Mijn vriend had tijdens de yogales geleerd mij te ondersteunen met massage, het ene moment had ik daar heel veel steun aan, het andere moment wilde ik helemaal alleen zijn in mijn eigen energie. Ik gaf mij volledig over aan de weeën en ik raakte in een roes, door de endorfine die door mijn lichaam werd aangemaakt. Tijdens de cursussen had ik geleerd om vooral veel te bewegen en van houding te veranderen, dus dat was wat ik deed. Dat laatste ging als vanzelf, mijn lichaam gaf aan te willen bewegen en ik volgde.
Dankbaar maakte ik gebruik van de houding die ik had geleerd voor de overgang van ontsluitingsfase naar persfase, toen ik enorme persdrang had maar nog niet voldoende ontsluiting. En voor ik het wist was de ontsluiting volledig en was het moment van de geboorte aangebroken. Ik nam plaats op de baarkruk en 20 minuten later was het al zover.
Daar was ze dan, mijn prachtige dochter, geboren in een hoek van onze eigen slaapkamer. Wat een oerkrachten, wat een heftigheid, maar o zo mooi!
Het zonlicht scheen door een kier van de gordijnen en de wereld leek stil te staan.

Dit was een ervaring die ik iedere vrouw gun en ik wist al snel dat ik hier iets mee wilde doen. Inmiddels heb ik de afgelopen jaren meerdere opleidingen, cursussen en workshops gevolgd over zwangerschap en bevallen en ik heb heel veel geleerd over het vrouwelijke lichaam. En een ding is mij wel duidelijk geworden: het zijn je hormonen die alle processen aansturen. Het zijn je hormonen die bepalen of de baarmoeder zal samentrekken tot een wee en het zijn meestal je hormonen die bepalen of een ontsluiting al dan niet vorder. En hormonen, die kun je beïnvloeden!

3. Derde inzicht: hormonen zijn van invloed op het verloop van je bevalling

Er zijn meerdere hormonen die een rol spelen tijdens de bevalling maar het belangrijkste hormoon is ***oxytocine***. Oxytocine wordt ook wel het liefdeshormoon of hechtingshormoon genoemd.
Het is het hormoon dat ervoor zorgt dat je baarmoeder samentrekt en het wordt daarom ook wel weeën producerend hormoon genoemd.

Je lichaam maakt dit hormoon aan als je helemaal ontspannen bent.
Als je je veilig, warm en relaxed voelt komt dit hormoon vrij, samen met ***endorfine.***
Endorfine is een natuurlijke pijnstiller, die vele malen sterker is dan morfine en juist die endorfine heb je zo hard nodig om ervoor te zorgen dat je je kunt ontspannen.
En dat je baarmoeder haar werk kan doen.

Stress heeft een negatief effect op de productie van oxytocine en endorfine.
Bij stress komt er ***adrenaline*** vrij en dit zorgt ervoor dat het oxytocineniveau daalt!
Ook de productie van endorfine wordt hierdoor beïnvloed waardoor natuurlijke pijnstilling achterwege blijft. Daarbij komt dat in situaties van stress de dwarse baarmoederspieren zullen verkrampen waardoor zij de lengte baarmoederspieren zullen tegenwerken waardoor een wee bijzonder pijnlijk kan zijn.

Zonder oxytocine geen effectieve weeën, en dus geen vorderende ontsluiting en zonder endorfine geen natuurlijke pijnstilling, maar alleen maar pijnlijke weeën.
Belangrijk dus om ervoor te zorgen dat je je comfortabel en op je gemak voelt zodat de juiste hormonen door je lichaam worden aangemaakt. Een wee is dan slechts een samentrekking van de baarmoederspieren die misschien enigszins oncomfortabel aanvoelt, maar prima te handelen is.

Hoe meer je ontspant hoe minder pijnlijk de wee dus.
Om dit goed te kunnen begrijpen gaan we eens kijken hoe de baarmoeder precies functioneert.
De baarmoeder is een orgaan dat voornamelijk uit spierweefsel bestaat.

Verschillende spiergroepen werken met elkaar samen in paren zoals alle spieren in ons lichaam samenwerken. Vergelijk triceps en biceps: bij beweging spant de ene spier zich aan terwijl de andere zich ontspant. En dat gaat allemaal probleemloos.
Het doet geen pijn als je je arm optilt toch?
Visualiseer de baarmoeder als een grote ballon.
Lengtevezels die aanspannen; dwarsvezels die ontspannen.
Dat is wat een wee is.
Een samentrekking van spieren die aanspannen en vervolgens weer ontspannen.

Dit proces wordt verstoord wanneer er spanning in de onderbuik is en de dwarsvezels gespannen zijn. Dan is er weerstand en werken de verschillende spiergroepen elkaar juist tegen.
En stress is dus een grote veroorzaker van spierspanning in de buik.
Angst voor het onbekende, het gevoel bekeken te worden, maar ook oude stress die zich heeft vastgezet in het lichaam zijn allemaal van invloed op de weeën activiteit.
Maar hoe voorkom je verkramping in de onderbuik?

Als reactie op een fysieke gewaarwording die als niet wenselijk wordt ervaren zijn we geneigd er vandaan te gaan, ons ertegen te verzetten.
Onder invloed van stress zal je lichaam in de fight-flight-freeze stand gaan.
De ademhaling wordt hoger, je hart gaat sneller kloppen en alle energie gaat naar je ledematen om je klaar te maken voor vechten of vluchten. En als dat niet gaat, zoals tijdens een bevalling, gaat het op de freeze stand. Op slot dus. Pas wanneer de situatie weer 'veilig' is, zal het lichaam zich weer ontspannen.

4. Vierde inzicht: je mindset is van invloed op ontspanning van je lichaam

Nu je weet hoe dit systeem werkt en je daarop kunt vertrouwen zal je lichaam zich openstellen en zich klaarmaken voor de bevalling. Dit kan met behulp van diepe ontspanningstechnieken, ademhaling en visualisatie van een positieve bevalling zonder pijn.
Dat weeën **per definitie** pijnlijk zouden zijn is niet meer dan een concept.
Het zijn gedachtes, waarop ons lichaam reageert door stresshormonen te produceren.
In beginsel is er namelijk geen fysiologische reden voor de pijn.
Het is ons denkbeeld over de pijn die zorgt voor een fysieke reactie waardoor we pijn ervaren.

5. Vijfde inzicht: Ontspannen is hard werken, het gaat niet vanzelf

Met deze kennis wordt het al wat gemakkelijker om een beetje achterover te leunen. Maar nu is de volgende stap dat je je de kennis ook op gevoelsniveau eigen maakt.
Het gevaar schuilt er namelijk in dat je heel veel informatie tot je neemt op denkniveau maar dat je nog steeds vanuit oude patronen denkt en handelt.
Het is nu het moment om deze kennis te gaan implementeren, dat wil zeggen toepassen.
Want oude patronen en denkwijzen zijn niet zomaar verdwenen of opgelost, dat vergt de nodige tijd en oefening. En natuurlijk zijn er bij een bevalling meerdere factoren van invloed op het proces.
Bereid je daarom goed voor zodat je een beetje weet wat je kunt verwachten en welke hulpmiddelen je kunt inzetten om het jezelf comfortabeler te maken.

5 tips voor een prachtige bevallings ervaring

1. Accepteer – sta in de eerste plaats even stil bij waar je nu bent. Hoe kijk jij tegen de bevalling aan? Ben je bang? Voel je je onzeker? Zie je er als een berg tegenop? Accepteer alle gevoelens die er zijn. Pas dan kan je ze een plek geven en kan je de negatieve vibraties gaan ombuigen naar positieve.
2. Mediteer - ga mediteren. Zoek de stilte op en wordt je bewust van je gedachtes, je gevoelens en ademhaling. Wees gelijkmoedig en vrij van oordeel. Door te mediteren vergroot je je eigen

bewustzijn en wordt je je bewust van je denkpatronen. Je energie komt op een andere frequentie waardoor je beter in staat bent om af te stemmen op het grotere geheel en je beter kunt luisteren naar je intuitie, je onderbuikgevoel.

3. Visualiseer – hoe ziet jouw droombevalling eruit? Waar ga je bevallen? Wie zijn erbij? Hoe beweeg je? Hoe adem je? Schets een zo nauwkeurig mogelijk beeld van hoe jij wilt dat jouw bevalling eruit gaat zien en stem hier regelmatig op af. Volg een cursus om je goed te laten informeren zodat je weet wat je een beetje kunt verwachten
4. Controleer je ademhaling – doe iedere dag ademoefeningen.

Adem naar je buik, naar je flanken, naar je borst, in verschillende houdingen, op verschillende momenten op de dag. Observeer en speel ermee. Zodat jij uiteindelijk de baas bent over je ademhaling en niet andersom. Je hebt geen controle over je bevalling. Maar je ademhaling is wel controleerbaar.

5. Ontspan – neem voldoende rust en zorg goed voor jezelf. Doe dingen waar je blij van wordt. Laat je masseren. Ga naar buiten, wandelen, doe yoga.

En durf achterover te leunen, heb vertrouwen in het universum!

Als je fysiek en mentaal goed bent voorbereid kun je rustiger, prettiger en zelfs zonder pijn bevallen, zodat jullie kindje in een sfeer van warmte, rust en vreugde geboren kan worden.
Want hoe beter je in staat bent je over te geven aan wat er is, hoe beter je lichaam haar werk kan doen. 100% overgave is 10 cm ontsluiting!

De pijn die vrouwen ervaren tijdens de bevalling zit echt niet tussen de oren, maar de gedachten over bevallen zorgen ervoor dat de processen in het lichaam veranderen waardoor het pijn gaat doen. De manier waarop je naar geboorte kijkt verandert vanzelf als je weet hoe je lichaam perfect ontworpen is om je kindje geboren te laten worden en hoe je daarin mee kunt werken. En een goede voorbereiding geeft kennis en vertrouwen. Ik help je graag in je voorbereiding naar de bevalling.

Dat kan door middel van een van de cursussen Mooi Bevallen, groepslessen of prive samen met je partner of met de Zwanglessen, een complete cursus in combinatie met het zingen in een koor. En er zijn natuurlijk de wekelijkse zwangerschapsyoga lessen.

Wil je meer weten? Kijk op www.mooibevallen.nl of stuur mij een email: auroramarcia@hetnet.nl