

**COMFORTABEL
EN ONTSPANNEN
BEVALLEN MET**

HypnoBirthing

HypnoBirthing zweverig? Welnee. Gewoon een manier om beter te leren ontspannen en daardoor te bevallen met veel minder pijn.

Moeder Jacqueline:

■ **'DE KRACHT VAN JE GEEST IS STERKER DAN JE DENKT'**

"Mijn eerste bevalling was goed gegaan, maar ik wist zeker dat het beter kon," vertelt Jacqueline (28), ze beviel van haar tweede kind Julian (6 maanden) via HypnoBirthing. "Tijdens de HypnoBirthing-cursus heb ik vooral geleerd hoe ik me goed en diep kon ontspannen. Als het mij zou lukken, zou het voor heel veel vrouwen werken, want ik ben iemand die echt moeilijk kan ontspannen en erg de controle wil houden. Zelfs al tijdens de cursus lukte het me om écht te ontspannen. Wat mij vooral hielp, was de muziek en de stem van Marie Mongan, de oprichtster van HypnoBirthing. Elke avond luisterde ik naar haar cd, las een stukje uit het boek en deed de ontspanningsoefeningen. Tijdens de laatste les werd me gevraagd te visualiseren hoe ik wilde dat mijn bevalling zou gaan. Hoe lang ik wilde dat het zou duren, hoe mijn weën moesten aanvoelen, waar ik wilde bevallen en wat de rol van mijn man zou zijn. Al mijn visualisaties kwamen uit! Dat vond ik heel bijzonder. Het is echt zo dat de kracht van je eigen geest sterker is dan je denkt. Ik ben in bad bevallen, het heeft vijf uur geduurd en hoewel het niet volledig pijnloos was, was het echt comfortabel en ontspannen, waardoor de pijn meer op de achtergrond bleef en ik heel bewust bezig was met mezelf en mijn kind. Bevallen in het warme water zorgde vooral voor de lichamelijke ontspanning, terwijl de muziek en de ontspanningsoefeningen me geestelijk ontspanden. Voor mij de perfecte combinatie! Ik kijk terug op een fijne bevalling."

HypnoBirthingconsulente Agna:

■ **'HET DOEL IS JE COMFORTABEL VOELEN EN IN CONTROLE'**

Jacqueline volgde de HypnoBirthingcursus bij Agna Overbeek, één van de gecertificeerde HypnoBirthingconsulenten in Nederland. Agna benadrukt dat vooral de positieve benadering bij HypnoBirthing heel belangrijk is. "Op dit moment is het nog best lastig om vrouwen te overtuigen dat het echt kan: nagenoeg pijnloos bevallen. Woorden als 'fijn, prettig en geweldig' associëren we nu eenmaal niet snel met een bevalling. Al van jongs af aan wordt ons ingeprent dat bevallen pijn doet. We worden bang gemaakt, terwijl we dat helemaal niet hoeven zijn. Bevallen is een natuurlijk proces, waar het lichaam van een vrouw op berekend is en dat hoeft helemaal niet zoveel pijn te doen. De overgang van 'in de buik' naar 'uit de buik' kan naar mijn mening heel leuk, gemakkelijk en bijzonder zijn! Het doel van HypnoBirthing is niet om volledig zonder pijn te bevallen. Wél probeer

ik vrouwen ervan te overtuigen dat ze zich tijdens hun bevalling comfortabel kunnen voelen en in controle. In de praktijk blijkt dat het dan vaak met minder pijn gepaard gaat!" In Amerika wordt HypnoBirthing al jaren met succes toegepast. Maar wat leer je tijdens een cursus nu eigenlijk precies? Agna: "Vrouwen leren zichzelf en hun lichaam volledig te ontspannen en hun geest te focussen. Je zou kunnen zeggen dat ze zelfhypnose leren, maar dan niet op een zweverige manier. Er zijn veel vrouwen die dit van nature al doen. Ze keren in zichzelf en richten hun aandacht volledig op hun buik - baarmoeder - en hun kind. Een cursus HypnoBirthing geeft stellen een nieuwe kijk op hun verwachtingen van de komende bevalling. Hoe werkt het vrouwelijk lichaam en hoe kun je dat lichaam zo optimaal mogelijk laten presteren. Net zoals met veel andere dingen geldt dat hoe meer je oefent, hoe beter het resultaat is. De rol van de partner is bij HypnoBirthing heel belangrijk. Hij leert hoe hij zijn vrouw zo goed mogelijk kan helpen

Het ontstaan van HypnoBirthing

HypnoBirthing (The Mongan Method) is in 1989 ontwikkeld. Nu - 20 jaar later - zijn er meer dan 1.000 docenten actief in 27 landen. HypnoBirthing is gebaseerd op het werk van dr. Grantly Dick-Read (Engels gynaecoloog en auteur van het boek *Childbirth without fear* uit 1944). Het viel hem op dat vrouwen die ontspannen waren zich veel comfortabeler voelden bij hun bevalling, dan vrouwen die gestrest waren. Hij stelde vast dat angst en spanning bij de aanstaande moeder de oorzaak is van alle ongemak en pijn. Zijn theorie is ruim 50 jaar later nog net zo actueel als toen.

In de jaren vijftig werden Amerikaanse vrouwen voor hun bevalling onder algehele narcose gebracht en vervolgens werd het kind er als het ware 'uitgetrokken'. Zo ook bij Marie Mongan. Hoewel zij duidelijk maakte dat ze op natuurlijke wijze wilde bevallen, werd ze bij haar eerste twee bevallingen toch met ether onder zeil gebracht. Mongan had het boek van dr. Dick-Read gelezen en wilde het op de natuurlijke manier doen! Toen ze haar derde kind verwachtte, eiste ze van de artsen dat ze niet zouden ingrijpen. Haar dochter kwam op de natuurlijke manier ter wereld. Het was de eerste baby in dat ziekenhuis en zelfs in de wijde



Vader Ron:

■ 'ALS NUCHTERE HOLLANDER STOND IK ER BEST SCEPTISCH TEGENOVER...'

Tyas (26) en Ron (35) hebben een dochter: Jeva (8 maanden). Daarvoor volgden ze samen een HypnoBirthingcursus. Ron: "Uit een stapel folders over zwangerschapscursussen viel die over HypnoBirthing ons direct op. Vooral dat je deze cursus helemaal samen volgt, sprak mij aan. Als man is je rol gewoonlijk beperkt en ik vond het juist belangrijk om precies te weten wat mijn vrouw en kind tijdens de bevalling zouden doormaken en hoe ik hen zou kunnen bijstaan." In vijf lessen van 2,5 uur leerden Ron en Tyas alles over de bevalling, ontspanning en ademhaling. Maar was de bevalling nu ook echt pijnloos? "Pijnloos wil ik niet zeggen, maar het verliep wel heel prettig en rustig. De naam HypnoBirthing dekt niet helemaal de lading van de cursus, vind ik. Je denkt al snel aan hypnose en zweverigheid, maar daarvan is helemaal geen sprake. Als nuchtere Hollander stond ik er best sceptisch tegenover, maar achteraf heb ik er een heel goed gevoel over."

De verloskundige:

■ 'HET WAS EEN HEEL INDRUKWEKKENDE BEVALLING'

De verloskundige van Ron en Tyas herinnert zich de bevalling nog goed. "Ik heb nog nooit zo'n rustige bevalling meegeemaakt! Omdat ik vanwege vakantie als invaller de bevalling begeleidde, wist ik niets van HypnoBirthing af. Voor mij was het beroepsmatig daarom een interessante bevalling. De sfeer was zo ontzettend ontspannen en rustig, dat we alleen maar op fluistertoon spraken. Hoewel Tyas heus wel pijn heeft gehad, kon zij het wel veel beter dragen. Zodra ik tijd heb, wil ik me meer in HypnoBirthing gaan verdiepen. Na één bevalling kan ik nog niet zeggen of de methode werkt, maar indrukwekkend was deze bevalling zeker."

omtrek, die op deze manier werd geboren. En ook van haar vierde kind beviel ze zonder verdoving. Toen jaren later haar eigen dochter zwanger was en Marie Mongan kennis had vergaard over de voordelen van zelfhypnose, doorliepen ze samen het zwangerschapsproces tot aan de bevalling. Mongan koppelde de ervaringen van dr. Dick-Read aan haar eigen ervaringen en die van haar dochter

en ontwikkelde zo de methode: HypnoBirthing was geboren! Kijk voor meer informatie op hypnobirthing.com.



om volledig te ontspannen. Spanning zorgt er namelijk voor dat er minder zuurstof naar de baarmoeder gaat. Hierdoor werkt de baarmoeder slechter, wat zich uit in minder effectieve weeën en vaak onnodige pijn. Overigens noem ik weeën 'golven', omdat dit woord een veel positievere lading heeft. Naast betere golven, komt er als je ontspannen bent meer endorfine vrij, hét gelukshormoon en tevens natuurlijke pijnstillers. Hoe beter je je op je gemak voelt, hoe beter de hormonen hun werk kunnen doen. Eigenlijk doe ik niets anders dan alles wat een vrouw van nature al doet extra stimuleren."