

Ik ga RELAXED  
bevallen



# Ik ga RELAXED bevallen

*Positief bevallen met minder angst en pijn*

Georgina Kwakye

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of het niet- inroepen of niet-opvolgen van deskundig medisch advies.

Schrijver: Georgina Kwakye  
[www.relaxedbevallen.nl](http://www.relaxedbevallen.nl)  
[www.georinakwakye.com](http://www.georinakwakye.com)  
ISBN: 9789402157529  
© 2017, Georgina Kwakye

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

*Voor,*

*Mijn man – hij was mijn steun en toeverlaat bij de bevalling en tijdens het schrijven van dit boek.*

*Mijn kinderen – ik heb de bevalling samen met hen gedaan en ik ben hen dankbaar voor het feit dat we tijdens de bevalling zo goed op elkaar waren afgestemd.*

*Mijn peetvader André † 2016 - voor de liefde die er altijd was.*



# Dankwoord

Ik ben iedereen die mij heeft ondersteund met het schrijven van dit boek enorm dankbaar.

Maar in het bijzonder:

Mijn man en kinderen die mij de ruimte en tijd hebben gegeven om aan dit boek te werken en mij op stressvolle dagen hebben gesteund.

Mijn oud-collega Sigrid Hettinga omdat ze mij tijdens mijn eerste zwangerschap over de hypnobirthing methode heeft verteld.

Mijn verloskundige Tamana Zamani die mij tijdens mijn bevallingen enorm heeft gesteund en mijn lichaam de ruimte heeft gegeven om te kunnen doen wat het moest doen. Ik ben haar ook dankbaar voor het advies om de hypnobirthing methode ook aan andere vrouwen te leren.

Mijn vriendin Eva Rademakers omdat zij mij heeft gewezen op de mogelijkheid om een opleiding tot hypnobirthing docent te volgen.

De vrouwen en hun partners die hun geboorteverhaal in dit boek hebben willen delen: Frouke, Emma en Jeroen, Nathalie en Mitch, Lotte en Dagmar, Marinka en Mark, Nesrin en Kadir.

Verloskundige en hypnobirthing docente Esther George die mij heeft gestimuleerd om dit boek te schrijven, een goed klankbord is geweest en het boek heeft geredigeerd.

De zwangere vrouwen die ik tot nu toe heb begeleid en mij hebben laten zien dat ook zij prachtige bevallingen kunnen hebben.

Mijn vriendin Anuschka Sital, die tijdens onze wekelijkse borrels of theetjes mee heeft gedacht en mij tips en adviezen voor het boek heeft gegeven.

De HypnoBirthing vereniging Nederland die seminars en landdagen heeft georganiseerd, waarin ik veel heb geleerd en waarmee ik mijn cursus kon verbeteren en voor alles dat ik heb geleerd via hun online platform.

En tenslotte mijn agent Mijke Paehlig van MP management; zij heeft mij gedurende dit hele proces enorm gesteund en geholpen met de correcties van het boek. Daarnaast ben ik haar vooral dankbaar omdat zij altijd in mij heeft geloofd.



# Inhoud

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Dankwoord</b>                                                                   | 7  |
| <b>Voorwoord</b>                                                                   | 13 |
| <b>Inleiding</b>                                                                   | 15 |
| <b>DEEL I DE VIJF STAPPEN VOOR EEN RELAXTE BEVALLING</b>                           | 19 |
| <b>Stap 1 De bevalling als iets positiefs zien</b>                                 | 20 |
| Hoe is het ‘angstige’ beeld over de bevalling binnen onze maatschappij ontstaan?   | 20 |
| Waardoor kunnen er negatieve gedachten over de bevalling worden aangewakkerd?      | 22 |
| Hoe kun je een positieve mindset over de bevalling behouden?                       | 24 |
| <b>Stap 2 Vergroot je kennis over de bevalling</b>                                 | 29 |
| Wat gebeurt er in je lichaam tijdens de bevalling?                                 | 29 |
| Wat doet je baarmoeder tijdens de ontsluitingsweeën?                               | 34 |
| Wat ga je voelen tijdens de bevalling?                                             | 37 |
| Hoe kun je wat je tijdens de bevalling voelt positief beïnvloeden?                 | 38 |
| <b>Stap 3 Gebruik hypnobirthing technieken voor een positieve bevalling</b>        | 45 |
| A. INTRODUCTIE (ZELF)HYPNOSE- EN HYPNOSETECHNIEKEN                                 | 45 |
| Wat is hypnose?                                                                    | 45 |
| Waarom is zelfhypnose zo’n effectief middel bij de bevalling?                      | 46 |
| Welke zelfhypnose- en ontspanningstechnieken worden er bij hypnobirthing gebruikt? | 47 |
| B. DE ONTSPANNINGSTECHNIEKEN VAN RELAXED BEVALLEN EN HYPNOBIRTHING                 | 50 |
| Ontspannings- en ademhalingstechnieken                                             | 50 |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Technieken voor verdieping                            | 54 |
| Afleidingstechnieken                                  | 56 |
| Een ontspanningstechniek die je partner kan toepassen | 58 |
| Maak je eigen relaxplan                               | 59 |
| C. WAT KUN JE ZELF DOEN OM ONTSPANNING TE VERDIEPEN?  | 60 |

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Stap 4 Door wie wil je worden begeleid en waar wil je bevallen?</b>           | 65 |
| Begeleid worden door een verloskundige of gynaecoloog                            | 65 |
| Je geboortecomgeving kiezen: waar ga je bevallen?                                | 67 |
| De voor- en nadelen van thuis bevallen, in een geboortecentrum of het ziekenhuis | 72 |
| Overzicht benodigdheden ziekenhuistas                                            | 75 |

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Stap 5 Voorkom onnodig preventief ingrijpen</b>                          | 79 |
| Zorg voor meer kennis en controle over de bevalling                         | 79 |
| Geboortevoorkeuren opstellen                                                | 81 |
| Voorbeeld geboortepan                                                       | 84 |
| Samenwerken met de verloskundige en het medisch personeel in het ziekenhuis | 88 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| <b>Samenvatting</b> | 91 |
|---------------------|----|

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| DEEL II TIPS OM HET NATUURLIJKE GEBOORTEPROCES ZO MIN MOGELIJK TE ONDERBREKEN | 95 |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Wat gebeurt er tijdens de bevalling en wat kun je het beste doen?</b> | 96  |
| De laatste weken voor de bevalling                                       | 96  |
| De bevalling begint                                                      | 99  |
| De ontsluitingsfase                                                      | 101 |
| De geboortefase                                                          | 106 |
| De nageboorte                                                            | 108 |
| Bevallen in een geboortecentrum of ziekenhuis                            | 108 |
| Bevallen in het ziekenhuis met medische indicatie                        | 108 |
| Als er zich speciale omstandigheden voordoen                             | 109 |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Het belang van mindfulness en een positieve mindset tijdens de bevalling</b> | 112 |
| <b>DEEL III GEBOORTEVERHALEN</b>                                                | 117 |
| Mijn persoonlijke geboorteverhalen                                              | 118 |
| Geboorteverhalen van mijn cursisten                                             | 133 |
| <b>Nawoord</b>                                                                  | 170 |
| <b>Informatie over de cursus</b>                                                |     |
| ‘Relaxed bevallen’                                                              | 171 |
| <b>Bronnen</b>                                                                  | 172 |



# Voorwoord

Toen ik zwanger was viel het me op dat ik vaak geconfronteerd werd met negatieve bevallingsverhalen en dat deze mij best onzeker maakten. Mijn onzekerheid werd vergroot tijdens een voorlichtingsavond over de bevalling. Het ging voornamelijk over pijn en chemische pijnstilling die je nodig zou hebben tijdens de bevalling.

Als ik naar mijn intuïtie luisterde klopte dit niet. Een bevalling is toch een natuurlijk proces?

Ik begreep het niet en dacht aan verhalen die ik weleens had gehoord over Afrikaanse vrouwen, die net als mijn Ghanese oma, hun baby tussen de bedrijven door baarden zonder angst en pijnstilling. Daarnaast lijken dieren er ook minder moeite mee te hebben. Waarom zou ik dan geen natuurlijke bevalling kunnen hebben zonder chemische pijnstilling?

Gelukkig wees een zwangere vriendin mij op het feit dat ze mijn angst en teleurstelling herkende, maar die niet meer had sinds ze over hypnobirthing had gelezen. Mijn vriendin was nu heel zeker over haar bevalling en zag het als een natuurlijk proces dat niet per se extreem pijnlijk hoefde te zijn. Ze raadde me aan om me ook in deze filosofie en methode te verdiepen.

Toen ik over hypnobirthing begon te lezen was het eerste wat ik dacht "halleluja", een positieve kijk op bevallen! Er ging een nieuwe wereld voor mij open.

De officiële hypnobirthing\* methode en filosofie zijn gebaseerd op vrouwen die zonder angst en met veel minder tot geen bewuste pijn hun kinderen baren.

\* De officiële merknaam HypnoBirthing® wordt geschreven met een hoofdletter H en B. Vanwege het feit dat dit voor jou als lezer onrustig kan ogen heb ik ervoor gekozen om het in dit boek in klein kapitaal te zetten.

Er zijn vrouwen die dit al jaren zo doen, net zoals mijn Ghanese oma. Deze vrouwen zijn zich heel bewust van het natuurlijke geboorteproces, waardoor ze hun lichaam kunnen ontspannen en minder last hebben van angst en pijn.

Ik heb me de hypnobirthing methode eigen gemaakt en ben twee keer heel relaxed thuis bevallen. Bij de tweede bevalling lag mijn baby niet goed en is het mij door de toepassing van hypnobirthing, mindfulness en een positieve mindset toch gelukt om een mooie thuisbevalling te ervaren in plaats van een medische ziekenhuisbevalling.

Mijn verloskundige was zo enthousiast over mijn bevallingen dat ze me heeft aangeraden dit ook aan andere vrouwen te leren.

Kort na de geboorte van mijn tweede kindje heb ik de officiële opleiding tot hypnobirthing docent gevolgd en begeleid sinds een aantal jaren met veel plezier zwangere vrouwen.

Met dit boek hoop ik jou als zwangere vrouw te inspireren en te laten inzien dat bevallen iets heel natuurlijks is en geen enge of extreem pijnlijke ervaring hoeft te zijn, zolang je maar met je lichaam meewerkt.

# Inleiding

Sinds ik hypnobirthing cursussen geef, heb ik gezien dat niet alleen ik, maar ook de vrouwen die ik begeleid, prachtige bevallingen kunnen ervaren, zowel thuis als in het ziekenhuis.

In mijn lessen en in dit boek heb ik als basis de informatie en technieken uit de HypnoBirthing® methode van Marie Mongan (1980) gebruikt, maar heb daar eigen inzichten aan toegevoegd die heel praktisch zijn en beter afgestemd op onze tijd en maatschappij. Ik heb de bevallingen van mijn cursisten altijd geëvalueerd en goed naar hun feedback geluisterd. Zo heb ik mijn kennis vergroot en mijn cursus steeds verder verbeterd, toegespitst op de stellen die ik begeleid en beter afgestemd op het zorgstelsel in Nederland. Door bij mijn eigen twee bevallingen gebruik te maken van hypnobirthing en mindfulness, heb ik goed kunnen zien waar ik zelf veel aan heb gehad.

Dit kostbare goed wil ik door middel van dit boek graag overdragen aan jou als zwangere vrouw en je laten zien dat de bevalling een heel mooi, bijzonder en natuurlijk proces is.

In eerste instantie heb ik dit boek geschreven voor alle zwangere vrouwen die graag op een natuurlijke manier- zonder chemische pijnstilling- en met minder angst en pijn willen bevallen. Daarnaast fungeert dit boek als een handboek bij mijn cursus 'Relaxed bevallen'.

Ik geloof niet zozeer in het idee dat er één specifieke methode voor bevallen is, maar geloof wel dat het belangrijk is dat de basis-ingrediënten, zoals kennis over de bevalling, diepe ontspanning, mindfulness en een positieve mindset, ervoor zorgen dat je als vrouw tijdens je bevalling ontspannen en zelfverzekerd kunt zijn en achteraf, hoe het ook loopt, terug kunt kijken op een mooie en positieve bevalling.

Deze basis ingrediënten voor een relaxte bevalling heb ik in dit boek gebundeld en uitgewerkt tot een concreet en praktisch stappenplan:

In 'Stap 1: De bevalling als iets positiefs zien' beschrijf ik hoe de bevalling binnen onze maatschappij word gezien en wat voor invloed dit heeft op jou als zwangere vrouw. Door hier een beter beeld van te krijgen, kun je jezelf leren afschermen van negatieve invloeden. Om je daarin te ondersteunen geef ik een aantal tips. Uiteindelijk is het begin van een relaxte bevalling dat je de bevalling gedurende je gehele zwangerschap als iets positiefs kunt blijven zien.

In 'Stap 2: Vergroot je kennis over de bevalling' zal ik meer over het natuurlijke geboorteproces vertellen. Als je niet weet wat er tijdens de bevalling gaat gebeuren, kan dit eventueel beangstigend zijn. Door het geboorteproces beter te begrijpen, weet je precies wat er tijdens de bevalling in je lichaam gaat gebeuren en wat voor bijzonder en natuurlijk proces dit is. Het is belangrijk dat je hierop leert vertrouwen. Zodra je jezelf aan het geboorteproces durft over te geven, kun je tijdens de bevalling beter ontspannen en wat er in je lichaam gebeurt positief beïnvloeden.

Daarmee komen we meteen bij 'Stap 3: Gebruik hypnobirthing technieken voor een positieve bevalling'. In deze stap worden de hypnobirthing technieken uitgelegd en kun je ze gaan oefenen. Als jij je kunt ontspannen tijdens de bevalling kan je lichaam doen wat het moet doen en maak je veel endorfinen aan, die kalmerend en pijnstillend werken. Soms is het wat moeilijker dan je verwacht om die ontspanning gedurende de bevalling vast te houden. Zeker als de intensiteit van de weeën groter wordt of als je tijdens de bevalling in een ziekenhuis bent met allemaal artsen om je heen. Daarom leer je ook hoe je met zelfhypnosetechnieken de ontspanning kunt verdiepen en dit gevoel tijdens je bevalling automatisch kunt oproepen.

Bij het woord 'hypnose' denken mensen al gauw aan theatrale shows waarbij een vrijwilliger uit een zaal in trance wordt gebracht en allerlei beschamende handelingen uitvoert. Maar zelfhypnose heeft hier niets mee te maken en is gewoon een diepe vorm van concentratie en ontspanning.



Als je vertrouwen hebt in je lichaam en weet hoe je jezelf tijdens de bevalling in een diepe ontspanning kunt brengen, gaan we naar 'Stap 4: Door wie wil je worden begeleid en waar ga je bevallen?'. In eerste instantie komt degene die je tijdens de bevalling zal begeleiden aan de orde en daarna de geboortekomgeving. Je kunt thuis, in een geboortecentrum of in het ziekenhuis bevallen. In deze stap worden alle opties aan je voorgelegd met de voor- en nadelen erbij. Uiteindelijk is het belangrijkste dat je een plek kiest waar jij je op je gemak voelt en je goed kunt ontspannen.

Ten slotte gaan we in 'Stap 5: Voorkom preventieve ingrepen' kijken naar onnodige preventieve ingrepen die tijdens de bevalling op je pad kunnen komen. Iedereen wil natuurlijk graag een normale bevalling die zonder te veel speciale omstandigheden verloopt. Maar soms kan het bijvoorbeeld zijn dat je baby in het vruchtwater heeft gepoept of dat je flink overtijd bent en de bevalling moet worden opgewekt.

Om stress en angst te voorkomen is het belangrijk om vooraf verschillende situaties te bekijken die je tijdens de bevalling kunt tegenkomen. Je denkt vervolgens samen met je partner goed na over welke preventieve ingrepen je wel en niet wilt tijdens je bevalling en stelt een geboorteplan op met daarin je geboortevoorkeuren. Deze kun je met je verloskundige of gynaecoloog bespreken, zodat die op de hoogte is van jullie wensen en hier rekening mee kan houden. Dit geldt zowel voor een thuisbevalling als een ziekenhuisbevalling. Op deze manier kun je de bevalling toch nog van jou laten zijn en het natuurlijke proces blijven volgen.

Het stappenplan wordt afgesloten met een korte samenvatting van alle stappen, waardoor je de belangrijkste punten altijd nog even kunt nalezen.

Dankzij dit stappenplan ben je op de bevalling voorbereid en weet je hoe je er een positieve draai aan kunt geven.

Maar je partner is er natuurlijk ook nog bij. Partners spelen een belangrijke rol tijdens de bevalling én in dit stappenplan. In eerste instantie moet je partner de bevalling ook als iets positiefs zien.

Daarnaast is het belangrijk dat hij of zij begrijpt wat er tijdens de bevalling gaat gebeuren en hoe hij of zij jou kan beschermen om de bevalling zo natuurlijk mogelijk te houden en volgens jullie wensen.

Om dit ook daadwerkelijk te kunnen doen krijgt je partner in dit boek concrete handvatten om in het ziekenhuis de juiste vragen te stellen mocht er een preventieve medische handeling worden voorgesteld waar jullie niet achter staan of door worden overvallen. Daarnaast leert je partner ook hoe jij gedurende de hele bevalling in je 'ontspannings- en positiviteits'-bubbel kan blijven en hoe hij of zij jou daarin kan ondersteunen.

Na het stappenplan geef ik in *deel II* tips om het natuurlijke proces tijdens de bevalling zo min mogelijk te onderbreken. Je kunt dit zien als een soort samenvatting of draaiboek voor de bevalling. Het bevat alle reminders die je nodig hebt als je voorkeur uitgaat naar een natuurlijke bevalling waarbij het tempo van jouw lichaam wordt aangehouden.

Daarna komt het belang van mindfulness en een positieve mindset aan de orde, want deze spelen een heel belangrijke rol tijdens de bevalling.

Ten slotte staat in *deel III* geboorteverhalen van een aantal vrouwen-(stellen) die ik heb begeleid. Zo krijg je een goed beeld van hoe relaxed bevallen met hypnobirthing en mindfulness in de praktijk werkt en kun je je laten inspireren!

Ik heb dit boek bewust opgedeeld in een stuk theorie en daarna de praktijkvoorbeelden omdat je dan nog beter zult inzien wat voor meerwaarde de vijf stappen hebben tijdens je bevalling.