

Inhoud

Inleiding 8

DEEL 1

Verandering verwelkomen 12

Hoofdstuk 1: Je kunt het 14

Hoofdstuk 2: Manieren om de verandering te verwelkomen 24

*Hoofdstuk 3: Je balans vinden: gemakkelijke
zelfzorgoefeningen in iedere zwangerschapsfase 52*

DEEL 2

De maanden aftellen: je groeiende baby 68

Hoofdstuk 4: Het eerste trimester 70

Hoofdstuk 5: Het tweede trimester 94

Hoofdstuk 6: Het derde trimester 121

DEEL 3

Jezelf voorbereiden op de bevalling 150

Hoofdstuk 7: Maak een keuze en laat het daarna los 152

Hoofdstuk 8: Het kiezen van je bevallingsomgeving,
-team en -voorkeuren voor jou en je baby 164

Hoofdstuk 9: Bevalling: de signalen, fasen en ingrepen 191

Hoofdstuk 10: Jezelf op je gemak voelen tijdens de bevalling
en je bevallingsvoorkeuren vormen 222

DEEL 4

De kraamtijd en het prille moederschap 274

Hoofdstuk 11: De weg naar het herstel:
je lichaam helpen genezen 276

Hoofdstuk 12: Het voeden en koesteren van je baby 315

Nawoord: Je nieuwe vertrouwde ik vinden 389

Register 393

DEEL 1

Verandering verwelkomen

In de volgende hoofdstukken werpen we een blik op de ongelooflijke reis die je gaat maken om moeder te worden. We gaan alle feiten, cijfers en schema's voor later bewaren en op dit moment de aandacht op jou richten. Wat betekent deze zwangerschap en dit proces naar het moederschap voor jou? We gaan hier dieper op in en denken na over een aantal dingen waaraan, eerlijk is eerlijk, de meeste vrouwen niet genoeg tijd besteden. We gaan ook een paar van je zelfzorgspieren trainen die je zullen helpen om je tijdens je zwangerschap, bevalling en misschien de rest van je leven te ondersteunen.

Het verwelkomen van verandering, vooral de veranderingen die met het kersverse moederschap gepaard gaan, kan een uitdaging zijn. Misschien weet je zelfs niet waar je moet beginnen. Begin met jezelf. Op de volgende bladzijden moedig ik je aan om je omgeving te verkennen, jezelf beter te leren kennen en te kijken naar de gebieden van je leven buiten je eigen lichaam die op het punt staan om te veranderen. Zodra je de vaardigheden die ik jou leer onder de knie hebt en deze toepast in je eigen leven, zul je in staat zijn om deze veranderingen volledig te verwelkomen in plaats van het gevoel te hebben dat je je gewoon aan ze aanpast. Je zult je leergierig, onverstoorbaar en sterk voelen. Laten we beginnen.

HOOFDSTUK 1

Je kunt het

Er is verandering op komst. In dit hele boek herinner ik jou aan je eigen krachten, je natuurlijke vermogen om het hoofd te bieden aan wat komen gaat. Je leert hoe je echt kunt controleren wat er met jou gebeurt zodat je genoeg kracht en mentale rust hebt voor je zwangerschap, bevalling en moederschap.

Het begint allemaal met zelfkennis. In dit hoofdstuk onderzoek je hoe je je toekomstbeeld aanscherpt, een nieuwe emotionele taal ontwikkelt en omgaat met je eigen, onbekende emoties. Allemaal vaardigheden die buitengewoon overweldigend zijn tijdens deze unieke periode in je leven.

STEM AF OP JEZELF

Ja, je kunt het, maar misschien hoor je dit niet heel vaak, of niet vaak genoeg. Daarentegen hoor je ongetwijfeld een heleboel vragen of meningen van goedbedoelende vrienden en familie. ‘Ben je zenuwachtig?’ ‘Waar ga je bevallen?’ Bedenk dat deze mensen jou niet kennen zoals jij jezelf kent. Schuif daarom al hun commentaar terzijde en begin op jezelf af te stemmen.

Tijdens je zwangerschap, bevalling en beleving van het ouderschap krijg je misschien te horen dat je niet weet wat voor jou en je baby het best is. Maar wat vaststaat is: dat weet je wel. De waarheid is dat je in de kern al volledig op

een zwangerschap en geboorte voorbereid bent. Net zoals je lichaam instinctief weet wat het moet doen, weet je brein dat ook. Belangrijk is om te onthouden dat er niet één enkele 'juiste manier' bestaat om dit te beleven. Iedere manier is de juiste manier. Je beleving zal die van jou alleen zijn en ik moedig je aan om blij te zijn met hoe deze kan verschillen van datgene wat als normaal beschouwd wordt. De voordelen hiervan – van het gebruikmaken van je intuïtie, het bouwen aan je vertrouwen in je besluitvorming en jezelf losmaken van de last van de ervaringen en meningen van andere mensen – zijn immens.

Ik heb het vaak over het concept 'intuïtie'. We bezitten allemaal intuïtie: het is dat zesde zintuig, dat instinctieve conflict van gevoelens dat zinspeelt op welke stappen of acties we zouden moeten nemen; dat stemmetje dat soms de rationele, logische of gemakkelijke keuze 'uit' lijkt te zetten. Tijdens de komende zwangerschapsmaanden – en moederschapsjaren – heb je toegang tot je intuïtie nodig wanneer je talrijke opties voorgeschoteld krijgt. Je moet leergierig zijn en open blijven staan voor alle onbekende emoties waarmee je plotseling te maken krijgt als je die toegang wilt krijgen en behouden. (Ik zal je in de volgende hoofdstukken leren hoe je dit doet.) Door een neutrale, positieve en ruimdenkende houding aan te nemen, sta je je intuïtie toe om jou en je baby te leiden. En met voldoende tijd en oefening ontdek je dat je het kunt!

POD EN HET EMOTIEWIEL

Je bent ongetwijfeld al een keertje in de volgende situatie beland: je leeft je normale dagelijkse leventje als je opeens wordt gevraagd om een besluit te nemen. Dit kan zo onbeduidend zijn als bijvoorbeeld: 'Wat eten we vanavond?' Meteen voel je de spanning in je lichaam toenemen als je emoties opborrelen. Je kunt de spanning wegwuiven als je haar niet wilt ontleden (deels omdat het analyseren ervan zou kunnen leiden tot de ontdekking van een nog groter probleem waarmee je moet omgaan of een nog groter besluit dat je moet nemen). Of je laat de spanning toenemen door je gedachten te laten afdwalen naar andere dingen die mogelijk stress in je leven veroorzaken. Dit creëert enorm veel

emoties en zorgt ervoor dat je niet meer weet wat het aanvankelijke gevoel van spanning veroorzaakte. Beide reacties komen vaak voor en zijn volkomen normaal. Onze mentale processen en emoties kunnen immers als verdedigingsmechanismen werken en ons beschermen tegen emoties die nog minder fijn zijn dan de emoties die oorspronkelijk bij ons spanning veroorzaken. Maar omdat deze reacties normaal zijn, wil dit nog niet zeggen dat ze nuttig zijn. Als we onze gevoelens negeren of zonder nadenken onze gedachten laten afdwalen, missen we een kans op waardevolle zelfreflectie. Als zwangere vrouw, moeder en partner zul je het handig vinden om je mentale processen te leren vertragen en bewust spanning en emoties te accepteren zodra je deze voelt. Voordat ze de kans krijgen om in iets te veranderen dat nog schadelijker en verwarrender is. Dit maakt het pad voor je intuïtie vrij, waardoor je bewustere keuzes kunt maken. Want hoe weet je wat het juiste besluit voor jou is als je niet serieus en honderd procent gebruik kunt maken van wat je echt voelt?

De volgende keer als je volop spanning of emotie voelt, probeer dan een keer POD. POD is een heel eenvoudige mentale oefening die ik heb ontwikkeld om mijn cliënten te helpen met hun emoties om te gaan. POD staat voor Pauze; jezelf Openstellen voor een gevoel; bewust Doorgaan.

De eerste stap is simpel: Pauze. Het enige wat je moet doen, is gewoon stoppen met wat je aan het doen bent als je de eerste signalen van de emotie merkt.

De tweede: jezelf Openstellen voor een gevoel. Dat betekent het gevoel benoemen en jezelf toestaan dit te voelen. Negeer het niet en stop het niet weg. Aanvaard dat, wat het ook is, het goed is omdat het deel uitmaakt van je natuurlijke beleving. Als je problemen hebt met vaststellen wat het gevoel is – en dat is beslist niet eenvoudig – dan is dit een goede methode om te beginnen: het Emotiewiel. De meesten van ons hebben een beperkte emotionele woordenschat. Dat betekent dat we niet altijd precies kunnen uitleggen hoe we ons voelen. Dit kan onze negatieve gevoelens nog intenser maken omdat we gefrustreerd raken wanneer we de woorden niet vinden om ze uit te leggen.

