

# Inhoud

Voorwoord .....	6
<b>Hoofdstuk 1: Mindful zwanger.....</b>	<b>8</b>
Wat is een mindfulle zwangerschap? .....	10
Een zwangere geest .....	12
Meditatie .....	14
Mindful ademen .....	16
Zwangerschapsyoga .....	18
Natuurlijke middelen .....	20
Voeding .....	24
Hypnobirthing .....	30
<b>Hoofdstuk 2: Je eerste trimester .....</b>	<b>34</b>
<b>Hoofdstuk 3: Je tweede trimester .....</b>	<b>76</b>
<b>Hoofdstuk 4: Je derde trimester .....</b>	<b>116</b>
<b>Hoofdstuk 5: Je weeën en de bevalling ....</b>	<b>158</b>
<b>Hoofdstuk 6: Jij en je baby .....</b>	<b>190</b>
Bronnen .....	218
Register .....	220
Over de auteur en dankwoord .....	224

# Voorwoord

*Zwanger zijn geeft je de gelegenheid 'thuis te komen' in je lichaam. Veel vrouwen hebben dat voor het laatst ervaren toen ze ongeremde peuters waren. Maar mindfulness gaat een stap verder: je wordt uitgenodigd om je helemaal thuis te voelen in het veranderende landschap van je lichaam en geest, door deze ongelooflijke ervaring te accepteren en te waarderen.*

Als kersverse moeder kan de druk om perfect te zijn en over te komen alsof je alles weet de overgang naar het moederschap moeilijker maken. Mindfulness kan jouw relatie met je gedachten, emoties en de wereld veranderen. Het is geen toverstaf, maar het geeft je wat gratie en ruimte om je wereld vanbinnen en vanbuiten te benaderen met een royale hoeveelheid nieuwsgierigheid, vriendelijkheid en zorgzaamheid. Je merkt dan dat je evenveel vriendelijkheid en zachtheid verdient als je aan je pasgeboren baby geeft.

Het leven lijkt steeds drukker en stressvoller te worden, maar toch denken velen nog altijd dat toekomstige moeders gewoon door moeten gaan, terwijl ze de bijzonderste klus klaren die er bestaat: een mens laten groeien! Veel vrouwen die dit boek lezen hebben een fulltimebaan, studeren, hebben een gezin of zorgen voor ouders op leeftijd. Rustig aan doen lijkt er niet in te zitten. Maar dit boek nodigt je uit even te stoppen en je bezig te houden met je zwangerschap. Misschien voelt het wat vreemd, maar het kan jouw zwangerschapservaring veranderen, zowel fysiek als emotioneel.

Ik wil je graag een bruikbare manier van mindfulness aanreiken en met jou onderzoeken hoe je 'kindful' kunt zijn (mindful met zelfcompassie). Moeders zetten hun eigen behoeften vaak op de laatste plaats, maar als je energie op is, kun je niets meer geven.



De oefeningen in dit boek zijn geen extra taken op je nu al overvolle takenlijst, maar dingen die je in je alledaagse leven kunt inpassen. Met die stortvloed aan informatie en advies die je van alle kanten krijgt, wil ik je helpen wat ruimte te vinden in je hoofd en je hart, en tegelijk stress te verminderen, zodat je kunt richten op wat er écht toe doet. Beschouw mindfulness als een reddingsvlot dat je helpt stabiel te blijven, dicht bij jezelf, terwijl alles razendsnel verandert.

Jouw oefeningen in mindfulness helpen je rustiger en meer gefocust te blijven tijdens de bevalling, doordat je mindful ademt en beweegt. In de loop van het proces ervaar je een gevoel van acceptatie van de ervaring. Vaak hoor ik van collega-vroedvrouwen dat veel moeders die GentleBirth (mindful bevallen) volgen, minder angst en overmatige pijn ervaren. Rustige, gefocuste, mindful aandacht tijdens de bevalling leidt vaak tot efficiëntere weeën en vroedvrouwen worden vaak verrast door de snelheid van de voortgang.

Gebruik de voedingsadviezen, oefeningen en remedies in het boek tijdens de hele zwangerschap. Volg de van-trimester-tot-trimesterbenadering en kies wat goed voelt naarmate je zwangerschap vordert. Doe in elk trimester de yogaoefeningen voor meer rust, kracht en flexibiliteit: ze zijn aangepast aan je veranderende lichaam en bereiden je zowel mentaal als fysiek voor op de bevalling.

De voordelen van mindfulness stapelen zich op en door die oefeningen te doen die jij het prettigst vindt, kun jij de gezondste, fijnst mogelijke zwangerschap ervaren, een positievere, bezielde bevalling en ruimte in je hoofd om je nieuwe rol als moeder te aanvaarden. 'Alles in orde.'

*Tracy Donegan*

## Y O G A

---

# Oefeningen en houdingen

*Omdat je in het tweede trimester waarschijnlijk meer energie hebt, is dit hét moment om je yogasessie uit te breiden. Omdat je lichaam snel verandert, kan een houding die in het begin gemakkelijk voelt, later lastiger zijn.*

Dit trimester is het ideale moment om je via mindful bewegen met yoga bewust te worden van het heden. Als de fysieke veranderingen zich sneller voordoen, maak dan tragere yogabewegingen voor stabiliteit en balans. Misschien voelt het alsof je dit trimester wel actiever kunt zijn, maar het hormoon relaxine maakt je lichaam flexibeler; ondersteun je gewrichten dus met blokken, kussens of dekens, zodat je de houdingen kunt aanpassen aan wat prettig voelt. Werken op je adem is ook belangrijk wanneer je oefent om meer geaard en gecentreerd te raken.

*'Benader dit trimester met een houding van waardering voor de intelligentie van je lichaam.'*

## R E E K S V A N 3 0 M I N U T E N

*Mindful zwanger en moeder zijn betekent dat je je yogaoefeningen met je drukke dagelijkse leven verweeft. Als je weinig tijd of energie hebt, oefen dan wat staande, zittende of handen-en-knieën-houdingen verdeeld over de dag.*

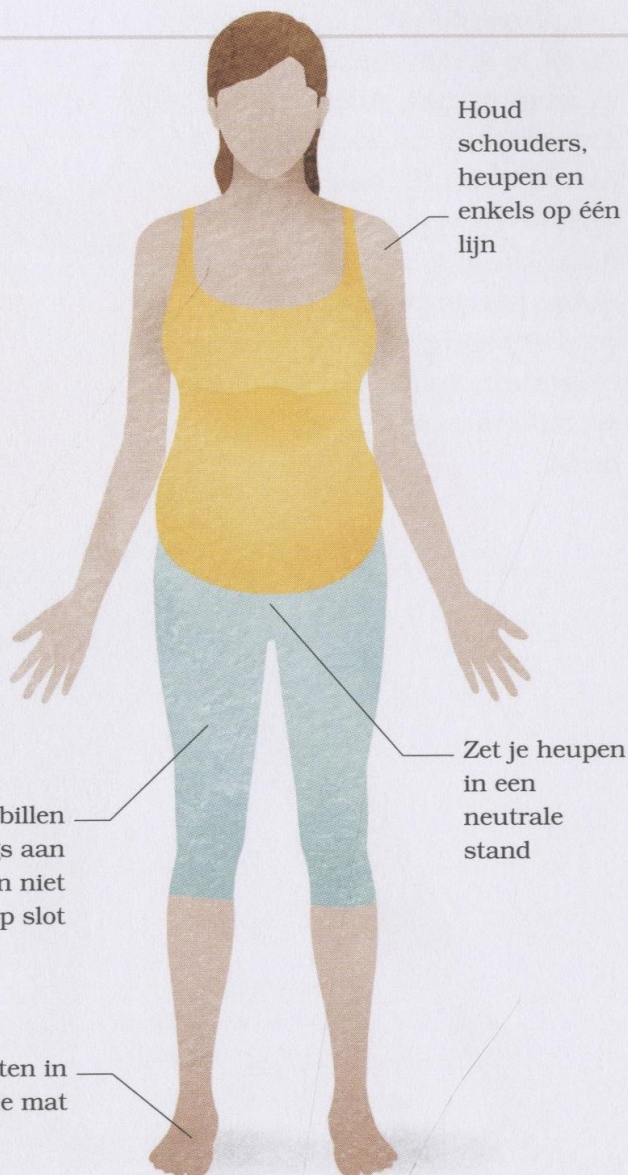
### 01

#### BERGHOUDING

Ga staan met je voeten op heupbreedte uit elkaar, de armen langs je zij, de handpalmen naar voren. Aard je voeten en zorg dat je gewicht goed is verdeeld. Omdat je buik groeit, verandert je zwaartepunt immers doorlopend. Adem in en strek daarbij je romp en nek. Blijf enkele minuten gestrekt staan.

Span je dijbenen, billen en hamstrings aan maar zet je knieën niet op slot

Aard je voeten in de mat



## MEDITATIE

# Compassiemeditatie

*In het derde trimester kun je uitdagende gevoelens hebben. Een dagelijkse eenvoudige meditatie in liefdevolle vriendelijkheid houdt in dat je die emoties met een open hart kunt begroeten en je je meer verbonden voelt met mensen om je heen.*



## JE DERDE TRIMESTER

1

Ga rechtop zitten en staar voor je uit of sluit je ogen. Let op de pauze tussen de ademhalingen en tussen in- en uitademen.

2

Neem even de tijd om het beeld voor je te zien van iemand die echt van je houdt: je partner, beste vriendin, een grootouder of zelfs een huisdier. Stel je voor dat ze naast je zitten en sta jezelf toe hun liefde, vriendelijkheid en compassie te voelen. Wentel je in die gevoelens.

3

Voel deze geweldige emoties en stel je daarbij voor dat je jezelf positieve, liefdevolle gedachten stuurt. Herhaal de volgende intenties stilletjes in jezelf: 'Dat ik gezond mag zijn. Dat ik gelukkig mag zijn. Dat ik gevuld mag zijn met ontspanning.'

4

Denk nu aan iemand bij wie je je neutraal voelt. Stel je voor dat je die dezelfde positieve intenties stuurt.

5

Stel je nu iemand voor bij wie je geen positieve gevoelens hebt. Richt je aandacht weer op je adem en herhaal de positieve intenties.

6

Stuur dezelfde intenties tenslotte de hele wereld in, waarbij je je cirkel van compassie uitbreidt tot alle wezens. Herhaal in stilte: 'Dat iedereen gezond mag zijn. Dat iedereen gelukkig mag zijn. Dat iedereen gevuld mag zijn met ontspanning.'

# Amandelolie voor massage van je perineum

*Regelmatig je perineum masseren vanaf de 36e week tot de bevalling verkleint het risico op inscheuren. Doe dit enkele keren per week zo'n 10 minuten en gebruik amandelolie: dat brengt vocht in en zit vol vitamine E.*

Bij massage van het perineum rek je de huid en weefsels rondom je vagina-opening en het perineum voorzichtig op. Dit helpt je wennen aan het gevoel van rek in het perineale weefsel. Bij een bevalling zonder pijnstilling helpt dat gevoel je te herinneren langzamer te ademen en je over te geven aan de korte, krachtige sensaties in plaats van gespannen te raken en harder te persen. Hoe langzamer en beheerster je baby's hoofdje eruit komt, des te kleiner de kans op schade aan je perineum.

Doe wat **amandelolie** of andere **geurloze biologische olie** op je vingers, duimen en de buitenzijde van je perineum. Steek je duimen 5 mm in je vagina. Duw omlaag (richting je anus) en opzij tot je een licht branderig gevoel ervaart. Houd een minuut vast. Masseer met je duimen voorzichtig over de onderste helft van de vaginaopening, met een U-vormige beweging.



JE DERDE TRIMESTER

