

Links en tips ivm zwangerschap, geboorte en postpartum periode

□ Eerste aanrader is het boek Mama'en door mijn eigen dochter Nina Pierson. Het is een zorgvuldig samengesteld, inspirerend en informatief naslagwerk voor de Mama-inwording van nu. Bij de meeste boekhandels te koop (steun de kleine winkels!) en natuurlijk ook via bol.com :

https://www.bol.com/nl/p/mama-en/9200000101929730/?bltgh=ma5u814mL2nDKWHLOcZESw.1_4.5.ProductTitle

Ter voorbereiding van de bevalling/geboorte zijn er verschillende cursussen te volgen. Hieronder een paar waarvan ik weet dat cursisten er een goede ervaring mee hadden. Dat sluit niet uit dat er ook andere zijn!

Hypnobirthing - deze methode bevordert het vertrouwen in het vermogen van je lichaam om 'het klusje' te klaren. Je leert ook hoe te ontspannen. Ook je partner doet hieraan mee en leert hoe hij jou het beste kan ondersteunen. Bevordert dus ook zijn zelfvertrouwen 😊

- Chitra Natarajan – een fantastische van oorsprong Indiaase vrouw. Zij geeft de cursus in het engels. Mijn dochter Nina en haar man Jop hebben bij haar deze cursus gevolgd en er veel aan gehad.

<http://akriti.nl/52-2/>

- Mom & Co – twee vrouwen, een huisarts, een

verloskundige, bieden ook deze cursus aan. Ook van hen hoor ik enorm positieve verhalen.

<https://momenco.nl/>

Ook hier kun je cursussen volgen samen met je partner ter voorbereiding op de geboorte :

<https://activehealthcenter.nl/birthing/> □

- Omgeving Limburg en Noord-Brabant
JoyfulBirths&Babies van Julia Putman
www.joyfulbirthsenbabies.nl
tel : 0637192957 (een hele kundige lieve vrouw die ik ken van de opleiding tot Hypnobirthing docent)
- Omgeving/regio Zwolle
www.embacebirth.nl van Yvonne van Leijen-Teine (hypnobirthing & childbirth educator
tel : 0681734018
- Carita Salome, de auteur van ‘Duik in je Weeën’, is er zelf helaas mee gestopt. Wel zetten anderen haar methode voort, zoals bv deze praktijk :
<http://www.mensendieckprinsengracht.nl/zwangerschapscursus-carita-salome-methode/> Op Carita’s homepage vind je wel nog allerlei tips die handig kunnen zijn bij bepaalde kwaaltjes die vaak met het in verwachting zijn gepaard gaan: <http://www.caritasalome.nl/tips/>

- Massage tijdens de zwangerschap is een vak apart.
Hierbij een paar waarvan ik alleen maar goeds hoor.
- Arigato – www.arigato.nl ☐
- The Rub, - <http://therub.nl> ☐
- <https://heerlijkzwanger.com> deze vrouw komt ook aan huis!
Een tip van ☐mijn dochter Nina.
- Hilde van der Werff, voorheen werkzaam bij Bluebirds in Amsterdam maar sind een tijdje verhuisd naar Alkmaar..
Maar zij is zo kundig dat ik van vrouwen weet die voor haar speciaal er naar toe rijden☺. Hier dus alsnog haar link (een topvrouw!) - <https://www.hildevanderwerff.nl>
- ☐Mocht je baby aan het einde van je zwangerschap in een stuit (met de billen naar beneden) of dwars liggen kan ‘de Clown’ houding zoals je die tijdens de cursus gaat leren ervoor zorgen dat je kindje zich omdraait. Hier komt wel wat belasting op je ellenbogen en armen terecht. Er bestaat ook een aangepaste variant waarbij je met de knieën aan de rand van een bank zit. Werkt vaak heel goed, wel 2/3 keer per dag uitvoeren maar niet wanneer je last hebt van hoge bloeddruk of zure oprispingen. Hier de link:

<https://www.youtube.com/watch?v=8WQu6tC-hP4&feature=youtu.be>

- Een van mijn favourite sites : Spinning Babies! Hier vind je zoveel waardevolle tips over vele onderwerpen. Van <3- e aangeraden :
<https://www.spinningbabies.com/pregnancy-birth/daily-activities/>

* Ook Hypnotherapie (anders dan Hypnobirthing!) kan daar vaak verandering in brengen. Als je kind na de 35^{ste} week nog in een stuit ligt kun je voor consult bv bij dit adres terecht : <https://www.thehouseofbalance.nl/baby-in-stuit-draaien-met-hypnotherapie/> ☐

☐ Via de verloskundige van mijn dochter kreeg ik ‘de’ baby turner van Amsterdam door. Bea van de Put : 0620548420

Hier een paar studio’s waar ook losse lessen en/of cursussen zwangerschapsyoga te volgen is:

- Kamini Stam : <https://kaministam.nl/courses/> (hoor ik veel goeds over) ☐
- Delight Yoga :
<https://delightyoga.com/nl/studio/yoga/styles/prenatal-yoga> ☐

- Mudra Cursuscentrum o.l.v. Isabelle Secrève
www.mudra-cursuscentrum.nl ☐
- De Nieuwe Yogaschool :
<https://denieuweyogaschool.nl/lesrooster> ☐
- Voor na de geboorte om te herstellen kan ik deze vrouw en haar ☐cursussen van harte aanbevelen :
<https://activehealthcenter.nl/birth-recovery/>
- ☐Boeken tips (behalve Mama'en van Nina natuurlijk maar deze had ik al bovenaan aangeraden!) ☐
- Yoga for Pregnancy and Birth van Uma Dinsmore-Tuli
https://www.bol.com/nl/p/yoga-for-pregnancy-and-birth/1001004007248996/?suggestionType=featured_product&suggeste
[dFor=uma%20&originalSearchContext=media_all&originalSection=main](https://www.bol.com/nl/p/yoga-for-pregnancy-and-birth/1001004007248996/?suggestionType=featured_product&suggeste) ☐
- Yoga for Conception, Pregnancy, Birth and Beyond van Francoise Barbara Freedman (oprichtster van Birthlight organisatie) <https://www.bol.com/nl/p/step-by-step-yoga-for-conception-pregnancy-birth-and-beyond/9200000014045356/?suggestionType=typedsearch&bltgh=owyJ>
[oh0oa02ZGN51yZBBTg.1.2.ProductTitle](https://www.bol.com/nl/p/step-by-step-yoga-for-conception-pregnancy-birth-and-beyond/9200000014045356/?suggestionType=typedsearch&bltgh=owyJ) ☐
- Muziek ☐

- hier een link naar YouTube met ‘Ram chant to sooth your soul’ van Vandita (die ik vaak speel tijdens de ontspanning) ☐:
<https://www.youtube.com/watch?v=kx4vlpuKSg4> ☐
- Mother Blessing met Snatam Kaur (ontroerend mooi) :
☐<https://www.youtube.com/watch?v=5MrmmONT3bM>
☐
- Nagenoeg alle muziek van Deva Premal & Miten wordt tijdens de cursussen op de achtergrond gespeeld. De CD ‘Soul in Wonder’ het vaakst maar ik kan alles van hen aanraden. Hier meer info op hun eigen homepage:
<https://devapremalmiten.com/Music/> ☐
- Hier een klein filmpje waarin heel helder wordt uitgelegd hoe en wat er gebeurt met de baarmoeder tijdens het geboorte proces (echt de moeite waard om te kijken én grappig! :
<https://www.youtube.com/watch?v=URyEZusnjBI>

Ook zou ik je willen aanraden om vooral veel positieve geboortes te bekijken op bv YouTube. Hypnobirthing en/of naturalbirthing filmpjes te over!

- ‘Mothering the Mother’, of terwijl, hoe laat je voor jezelf zorgen na de geboorte van je kind? Dat is iets wat vaak vergeten wordt terwijl het ‘bewezen’ is dat je sneller herstelt en op krachten kom wanneer ook jij goed

verzorgd wordt. Daarom vind ik dit het ‘ultieme’ kraamcadeau om te wensen van je lief en/of familie/vrienden en vriendinnen. Een vrouw die bij je thuiskomt en ervoor zorgt dat jij optimaal hertstelt. Dat doet zij o.a. d.m.v. warme kruidenstempel massages (van oudsher in Thailand toegepast voor net bevallen vrouwen, Yoni stoombaden (waarbij je op een soort van stoel po zit en je ‘daar beneden’ een stoombad met speciale kruiden krijgt. Dit is aangetoond herstel van de vagina en het slinken van de baarmoeder te bevorderen. Castor olie ‘Benkung’ buikbindingen. Deze laatste helpt erbij je buik te ondersteunen in het begin en zorgt ervoor dat alle organen weer op hun plek terecht komen. Hier een link naar haar website waar je meer over bovenstaande kunt lezen : www.laylacremer.nl ☐

- Een boek als aanrader : ‘The First 40 days ‘ bevat veel tips over het belang van de eerste 40 dagen na de geboorte. Hoe zo goed mogelijk te herstellen en weer op krachten te komen (via Doula Nadia deze top tip!) : <https://www.bol.com/nl/f/first-forty-days/9200000056503277/> (iets om te wensen als kraamcadeau misschien😊)? ☐
- Wat is en wat doet een Doula nou? In dit artikel wordt dat uitgelegd: <http://www.zwangeringroningen.nl/wat-is-een-doula/> ☐ Hier de link naar ‘onze eigen’ Doula Nadia Scherpenhuijzen dat iets meer dan een jaar geleden bij MangalaM de zwangerschapsyoga volgde. Bij haar

geboorte was een Doula aanwezig wat zowel zij als haar vriend als enorm positief hebben ervaren. Na een prachtige geboorte wist zij waar haar passie lag. Namelijk andere vrouwen en hun partners begeleiden, ondersteunen en helpen bij de geboorte van hun kind. Hier de link naar haar site : <https://www.birthdoula.nl> Alleen is Doula Nadia momenteel zelf weer in blijde verwachting waardoor zij niet werkzaam is als Doula maar laat deze link staan voor de toekomst <3 ☐

☐ Aller allerbelangrijkste is: leer je lichaam kennen en vooral vertrouwen. Je lichaam is ervoor gemaakt om nieuw leven te dragen en te baren. Net zoals het weet hoe het voedsel moet verteren en distribueren en hoe

het moet ademen ‘weet’ je lichaam hoe het je kind moet baren. Hoe meer jij in staat bent je te ontspannen, door te ademen, je in vertrouwen over te geven aan het proces hoe eenvoudiger het voor je lichaam wordt haar werk te doen. Dit heeft o.a te maken met het zenuwstelsel en de hormoonhuishouding. Wanneer je in de stress raak produceer je o.a. adrenaline. Dit activeert je ‘fight&flight’ respons, spieren spannen zich aan, trekken samen. Bloed gaat voornamelijk naar benen en armen ten koste van je interne organen.

Wanneer je je goed kunt ontspannen, d.m.v. o.a. de ademhaling gaat je lichaam juist de ‘feel-good’ hormonen produceren zoals bv. endorfine. Hierdoor ontspan je nog

meer en ervaar je ook wat in je lijf gebeurt als minder gevoelig/pijnlijk. Een positieve cirkel ontstaat waardoor de geboorte ‘vlotter’ kan verlopen. Bloed stroomt in de ontspannen staat meer naar je interne organen, zoals je baarmoeder. Hierdoor ontvangt ook je kindje meer zuurstof. Win-win situatie ontstaat dus voor alle partijen. Weet ook dat 95% van alle geboortes een verloop heeft zonder complicaties. Mocht er zich toch iets voordoen wat onverwacht is, ook dan zal je baat hebben bij het aanleren van ontspanning en ben je in staat om ook de onverwachte ontwikkelingen op te vangen.

Met mijn beste wensen voor een voorspoedige en vreugdevolle geboorte van jullie kind. Een magische, ja zelfs heilige gebeurtenis. En oh zo intiem. Voor jou, jullie kindje en je partner. Zie de plek waar de geboorte plaatsvindt als een ‘tempel’, of het nu in het ziekenhuis is of thuis of in een geboorte centrum. Als het even kan, zet het licht zachter, laat het stil zijn of speel muziek waar je zelf rustig/blij van wordt. Beweeg, loop, dans, ga in bad of neem een warme douche. Drink water maar ga ook regelmatig plassen (heel belangrijk!) zodat de blaas niet in de weg gaat zitten bij de geboorte. Laat je strelen, masseren als je dat fijn vindt. Zachte strelingen, met de nagels over je rug zorgen ook voor endorfinen!

Wil je echt alle ins en outs weten over op zo natuurlijk mogelijke wijze bevallen, raad ik je aan om een Hypnobirthing cursus (zie boven) te volgen 😊

Goede Voeding en zelfverzorging is essentieel gedurende je zwangerschap én na de geboorte.

Mijn eigen top tip is : Verse gember the met citroen. Je hebt nodig: Thermoskan, verse gember en citroen (en eventueel honing)

Schil een stuk gember en snij in dunne plakjes en vervolgens in smalle reepjes en doe dit in de thermoskan. Giet er kokend water overheen, knijp de sap van een halve citroen erbij en laat plusminus 20 minuten trekken. Zo wordt de the veel krachtiger en lekkerder! Goed tegen misselijkheid en goed voor de weerstand en spijsvertering. Je kunt het zo makkelijk gedurende de dag drinken wanneer je er zin in krijgt.

Mijn tweede tip heb ik van Ana (zie hieronder). Met tahinpasta gevulde dadels.

Je hebt nodig: medjoul dadels en (geroosterde) tahinpasta.

Belangrijk is om de tahinpasta aan te lengen met water. Zo wordt deze smeugiger en lekkerder! Flinke lepel tahin in kommetje doen, water erbij doen en flink roeren, je zult zien dat hoe meer water je erbij doet in het begin, hoe dikker die wordt! Op gegeven moment heeft het de voor jou gewenste structuur. Maak een snee in de dadels en haal de pit eruit. Knijp lichtjes de uiteinden samen zodat de zij opengaan en doe hier een lepeltje tahinpasta in.

Erg lekker en heel gezond! Vooral voor een mama-in-wording.

Ana Tabain, Ayurvedische holistische coach weet dit als geen ander inspirerend te brengen.

Je kunt haar via vele verschillende kanalen volgen voor dagelijkse inspiratie. Website:

<https://anatabain.com> Youtube:

https://www.youtube.com/channel/UC-weHW_U2PZgzOReOyOvldQ

Facebook :

https://www.facebook.com/TabainAna/?eid=ARA_IkYqZqisrekShznqt3xk17fm-

[Ci47a2y_WeLzGTZM_KjfaaGVwoSYQ6MSgYO7ZqLTIZNbdA8ul-](https://www.facebook.com/TabainAna/?eid=ARA_IkYqZqisrekShznqt3xk17fm-Ci47a2y_WeLzGTZM_KjfaaGVwoSYQ6MSgYO7ZqLTIZNbdA8ul-)

[n&timeline_context_item_type=intro_card_work&timeline_context_item_source=100009115268495&fref=tag](https://www.facebook.com/TabainAna/?eid=ARA_IkYqZqisrekShznqt3xk17fm-Ci47a2y_WeLzGTZM_KjfaaGVwoSYQ6MSgYO7ZqLTIZNbdA8ul-n&timeline_context_item_type=intro_card_work&timeline_context_item_source=100009115268495&fref=tag)

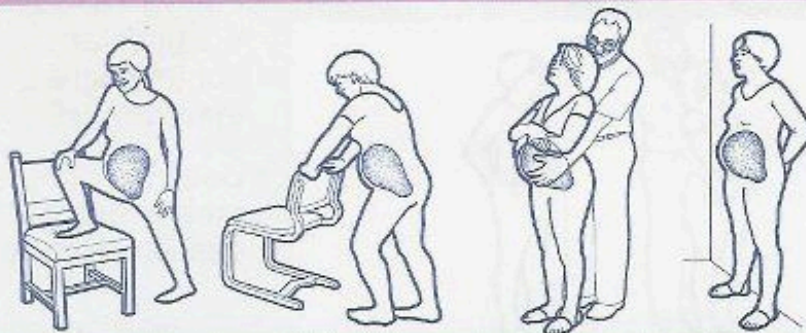
Instagram:

https://www.instagram.com/ancientwisdom_for_modernliving/?hl=en

Hieronder nog het plaatje met voorbeelden van houdingen die mogelijk zijn tijdens de geboorte

Positions for Laboring Out of Bed

WALKING, STANDING, AND LEANING



- All may help stimulate effective contractions
- All use gravity to help baby's descent

KNEELING



- May relieve back pain
- Helps baby rotate to most favorable position: occiput anterior (OA)
- Relieves hemorrhoids

SITTING



- Uses gravity to help baby's descent
- Allows rest between contractions

SQUATTING



- Uses gravity to help baby's descent
- Opens pelvis to provide more room

Omdat dit de meest voorkomende 'kwaal' is van velen tijdens de zwangerschap hier even een lijstje met aanbevelingen tips mocht je last hebben van je bekken/onderrug

1- Voldoende, meer, rust nemen (met stip op no 1!)

2 - Bekken specialist (fysio/mensendiek) raadplegen en aanbevolen oefeningen daadwerkelijk doen ;-)

3 - Blijven bewegen (wandelen met stip op no 1 naast yoga). Goede staande houding (benen/voeten op heupbreedte) maar vooral ook een goede zithouding. Meer aan de voorzijde van de zitbotjes dan aan de achterzijde. Hier kan een wiebelkussen enorm helpen! Nina, mijn dochter, neemt de hare overal mee naar toe, ook in de auto. Hier een link met voorbeeld : https://www.bol.com/nl/p/wiebelkussen-zwart-33-cm-voor-kinderen-volwassenen-trainingskussen-balanskussen/9200000106310984/?bltgh=LCVDC3sxOSVUD2mZON1P8g.2_42.44.ProductTitle

Ook, zoveel mogelijk de heupbotjes op één lijn houden.

4 - tegen het einde van de zwangerschap kan een heupband ook heel fijn zijn (om de boel beetje meer bij elkaar te houden)

Hier een voorbeeld : https://www.podobrace.nl/shop/product/super-ortho-bekkenband-bekkenbrace-zwangerschapsband/?gclid=Cj0KCQiA1KiBBhCcARIsAPWqoSoNrIMDdwTs9rNElxC34ULoLEdijxjJbz5x0kCQyYX_QRZIPTQQDicaArvREALw_wcB

En hier een link naar een geweldige site (Spinning babies) waar je ontelbaar veel tips kunt vinden. Ook om bv de baby die op komst is te laten indalen in de meest voorspoedige positie (hoofdje naar beneden, zijn/haar ruggegraat richting jou buik)

Echt een schat aan informatie en ook links naar vdo's en dergelijke (kijk vooral onder 'pregnancy & birth' sectie

<https://www.spinningbabies.com/pregnancy-birth/daily-activities/>

Filename: Links&tipsZwangerschapWorld.docx
Folder: /Users/monicablomqvist/Library/Containers/com.microsoft.Word/Data/Documents
Template: /Users/monicablomqvist/Library/Group Containers/UBF8T346G9.Office/User Content.localized/Templates.localized/Normal.dotm
Title:
Subject:
Author: Microsoft Office User
Keywords:
Comments:
Creation Date: 10/05/21 12:45
Change Number: 2
Last Saved On: 10/05/21 12:45
Last Saved By: Microsoft Office User
Total Editing Time: 2 Minutes
Last Printed On: 10/05/21 12:45
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 13
Number of Words: 2.206 (approx.)
Number of Characters: 12.580 (approx.)