

Tips en links ivm zwangerschap, geboorte en postpartum transitie

*

kleine boekenlijst/tips

Er zijn vele hele mooie boeken over bovenstaande onderwerpen. Hieronder mijn favorieten.

- * Nog steeds met stip op 1 - Mama'en van mijn dochter Nina Pierson. Eigenlijk staat hier alles wat je zou willen weten over deze drie transitie's (zwangerschap, geboorte en pp-periode)
- * haar tweede boek , de geboortebundel -verhalen van vrouw tot vrouw , bevat los van de geboorteverhalen, in het voorste, roze, gedeelte 'alles' wat je rondom de geboorte wilt weten
- * ook met liefde tot stand gekomen, haar derde 'boek' - Journaal - voor de vrouw die moeder wordt. In dit boek wordt je aan de hand genomen om zelf aan de slag te gaan. Uiteindelijk wordt het een waardevol 'dagboek' van die hele periode (de drie transitie's)
- * De eerste veertig dagen - van Heng Ou met Amely grieven en Marisa Belger is inmiddels een klassieker wat de postpartum periode betreft
- * Vrije Geboorte van Anne Myrthe Korteweg (bij haar kun je ook terecht voor cursussen!) Gen boekentip maar wel bovenaan mijn lijst - de homepage van Charlotte Le Conge Kleyn met haar prachtige aanbod. Zwangerschapsyoga bv maar ook cursussen Mindful opvoeden en meer <3 <https://mindfulparenting.nl/bycharly/>

*

Ter voorbereiding van de geboorte zijn er hele fijne en waardevolle cursussen te volgen. Zelf ben ik fan van de Hypnobirthing methode (waarvan ikzelf de opleiding hebt gedaan) omdat die zo mooi aansluit bij de yoga en de vrouw echt in haar kracht zet. Bovendien, en dat is niet geheel onbelangrijk, ontvangt de aanstaande partner/vader vele handvaten om de barendende vrouw te ondersteunen.

Er zijn vele fijne organisaties en vrouwen die dit aanbieden. Hieronder enkele waarvan ik veel positiefs hoor. Vaak kun je kiezen voor off én online cursussen.

- * Mama Nature -Rose le Conge Kleyn (werkt inmiddels ook samen met Layla Cremer en de postpartum care) : <https://www.mamanature.nl/>
- *Chitra Natarajan - bij haar heeft Nina destijds , samen met Jop, de Hypnobirthing gevolgd. Een bijzondere en bevlogen, van oorsprong Indiaase vrouw. Haar lessen zijn in het engels : <https://akriti.nl/courses/>
- * Mom & Co -inmiddels zeker een begrip aan het worden ! : <https://momenco.nl/en/home-2/>
- * Regio Zwolle- Yvonne van Leijen-Teine en haar bedrijf <https://www.embracebirth.nl/>
- * Vrije geboorte - <https://vrijegeboorte.nl/> van Anna Myrthe Korteweg
- *Een andere methode dan de hypnobirthing werd door Carita Salome ontwikkeld. Zij is ook bekend van het boek 'Duik in je Weeën'. Helaas zelf niet meer actief maar haar werk wordt voortgezet door oa deze praktijk : <https://www.mensendieckprinsengracht.nl/zwangerschapscursus-carita-salome-methode/>

*

Massage tijdens en na de zwangerschap

Weldadig én goed! Hieronder enkele plekken waar dit op vakkundige en fijne wijze geboden wordt met als nieuwste -

* het Massagehuys - nu met twee vestigingen en o.a gerund door mijn zoon Niels Pierson!

[https://www.messagehuys.nl/?](https://www.messagehuys.nl/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=mijn_bedrijf)

[utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=mijn_bedrijf](https://www.messagehuys.nl/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=mijn_bedrijf)

Verder in willekeurige volgorde, want allemaal Goed!

* The Rub - bekend en bemind onder massage enthousiasten (biedt ook zwangerschapsyoga aan) : <https://therub.nl/pregnany-yoga/>

* Arigato - net zo bekend en bemind : <https://arigato.nl/amsterdam/zwangerschapsmassage/>

* Hannah van Heerlijk Zwanger - geeft ook postpartum behandelingen én gewone massage (ook voor de partner) aan huis!

* Last but zeker not least, Hilde van der Werf - tegenwoordig is haar praktijk in Alkmaar maar ik weet van klanten die er met liefde naartoe rijden :-). Heeft een heel ruim aanbod, ook Yoga Nidra : <https://www.hildevanderwerff.nl/>

*

Check je dekking bij de zorgverzekeraar!

zwanger zijn en alles wat daarbij komt kijken is kostbaar en je wilt zoveel. De meeste verzekeraars bieden de mogelijkheid om tijdelijk je dekking te verhogen (zou voor het maximale gaan) en na de geboorte, tussentijds, indien gewenst, weer te verlagen.

*

Spinning Babies (favourite site!)

Hier vind je zoveel waardevolle tips over vele onderwerpen : <https://www.spinningbabies.com/>

*

Baby in dwars of stuitligging

Heb vele malen mogen meemaken dat een stuit of dwarsligging met behulp van verschillende oefeningen en technieken alsnog wilde draaien met het hoofd naar beneden.

* Hier wederom van de site van Spinning Babies een E-boekje met allerlei oefeningen die hierbij helpen : <https://www.spinningbabies.com/product/helping-your-breech-baby-turn-ebook/>

* Mocht het niet vanzelf gaan is het mogelijk om fysieke hulp in te schakelen. Het heet dan een versie uitvoeren. 'De draaister' van Amsterdam en omstreken is : Bea van der Put : <https://www.beavanderputversiekundige.nl/>

Last van de rug

de meest voorkomende klacht die vrouwen ervaren tijdens hun zwangerschap is in de (lage) rug en het bekken. Hieronder enkele tips en aanbevelingen die het euvel kunnen verlichten en/of verhelpen met als stip op 1 :

- * Voldoende, meer, rust nemen!
- * bekkenspecialist (fysio/mensendiek) consult én aanbevolen oefeningen daadwerkelijk doen ;-)
- * Blijven bewegen (wandelen, niet te ver en niet met al te grote stappen), staande houding corrigeren (bv voeten op heupbreedte en gewicht over beide benen verdelen). Misschien de allerbelangrijkste, niet te lang zitten en wanneer je zit, de houding corrigeren. Zorg dat je meer aan de voorzijde op je zitbotjes zit (bekken beetje kantelen) dan aan achterzijde. Zit op de rand van de stoel en maak geen gebruik van de rugleuning. Houd zoveel mogelijk je heupbotjes op één lijn en houd je knieën bij elkaar bij het liggend of zittend draaien (bv bij het uit bed komen of uit een auto stappen. Hierbij kun je je voorstellen dat je een kokerrok aanhebt :-)
- * Een wiebelkussen kan Enorm helpen. Deze zijn overal mee naar toe te nemen, bv naar je werk.
- * Tegen het einde van de zwangerschap kan een heupband ook heel fijn zijn

Hoe werkt dat nu, die ontsluiting ?

met behulp van een ballon en een pingpongbal wordt dat heel helder (en grappig) uitgelegd in die youtube filmpje !

*

Ondersteuning tijdens de zwangerschap

Voel je dat je wat meer ondersteuning nodig hebt, naast je partner, je verloskundige of arts kun je een Doula inschakelen . Een Doula is iemand die je zowel tijdens de zwangerschap, de geboorte én daarna bijstaat. Voor vele vrouwen een hele waardevolle kracht.

- * Hier een site waar je vele top Doulas kunt vinden : <https://doulatribe.nl/>

*



Aller allerbelangrijkste

Leer je lichaam kennen en vooral vertrouwen. Je lichaam is er voor gemaakt nieuw leven te dragen en te baren. Net zoals het weet hoe het moet ademen of voedsel verteren wéét je lichaam hoe het je kind moet baren.

Hoe meer je in staat bent te ontspannen, je adem te gebruiken en je in vertrouwen over te geven aan dit krachtige en prachtige proces, hoe eenvoudiger het voor je lichaam wordt om haar werk uit te voeren.

Dit heeft o.a te maken met ons zenuwstelsel en de hormoonhuishouding. Wanneer je erg in de stress schiet/gespannen bent produceer je o.a adrenaline. Dit activeert de 'fight&flight' respons, spieren spannen aan, trekken samen. Bloed stroomt voornamelijk naar benen en armen. Dit gaat ten koste van je interne organen, zoals je baarmoeder. Wanneer je je goed kunt ontspannen (hier heb je als tool je ademhaling, maak hem diep en volledig, met name focus op de uitademing) gaat je lichaam 'feel-good' hormonen zoals bv endorfine aanmaken. Hierdoor ontspan je nog meer en worden alle sensaties in je lichaam als minder pijnlijk ervaren. Een positieve cirkel ontstaat waardoor de geboorte vlotter kan verlopen.

Weet ook, 95% van alle geboortes verlopen zonder (ernstige) complicaties. Mocht er zich iets onverwachts voordoen, ook dan heb je baat bij het bewust kunnen ontspannen en meebewegen in die onverwachte ontwikkeling.

De geboorte - een magische, intense, krachtige en ja, zelfs heilige gebeurtenis. Ook, 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, thuis of in een geboorte centrum. Als het even kan, laat het licht zachter zetten, laat het stil zijn of speel muziek waar jezelf rustig en blij van wordt. beweeg, loop, dans, ga in bad of neem een warme douche. Drink water maar ga ook regelmatig plassen (belangrijk!). Een volle blaas kan 'in de weg' gaan zitten bij de geboorte. Laat je strelen, masseren, wanneer je dat fijn vindt. Zachte strelingen, met de nagels over de rug (kippenvel gevoel) zorgt ook voor endorfine!

Het 4e 'Trimester' - de Post Partum Periode

“ Mothering the Mother”

Je baby is geboren - wat een belevenis! Een mensje die je nu met al je zintuigen kunt ervaren, voelen, aanraken, horen, ruiken, zien - wat een Wonder <3

Voor jou vangt nu een tijd aan van herstel. Men vergelijkt wel een bevalling met twee marathons lopen. Ook is er een open wond in de baarmoeder waar de placenta zat. met stip op 1 staat - Rust. Geef en Gun jezelf Alle rust. Weet dat wanneer je in staat bent te ontvangen, dit een geschenk is aan de 'gever'.

In sommige culturen wordt aangeraden om 40 dagen in bed te blijven...! Los van het vele rusten :

- * vermijd het (zwaar) tillen, laat huishoudelijke taken over aan andere gezinsleden. accepteer dat alles niet opgeruimd en perfect is.
- * zorg dat je altijd warm bent (warme wollen sokken altijd aan, ook in de zomer!)
- * Eten hoort licht verteerbaar, voedzaam én warm te zijn. Ook de drankjes, altijd warm of lauw! Even geen rauwkost en dergelijke. Dit kost je lichaam namelijk energie, om te verteren.
- * Laat jezelf verzorgen en koesteren door een postpartum behandeling in te plannen. Dit laatste gun ik iedere vrouw en kan voor zoveel ontspanning zorgen. Het brengt jou weer terug in je eigen lichaam. Je lichaam dat 'open' ging tijdens de geboorte mag nu weer 'gesloten' worden.
- * Layla Cremer : <https://praktijklaylacremer.nl/>, is inmiddels een begrip in Nederland op dit gebied. Sinds kort werkt zij ook samen met Rose Le Conge Kleyn. In hun 'Postpartum Podcast' komen alle ins&out over dit onderwerp aan bod.
- * Hannah van Heerlijk Zwanger komt ook aan huis en geeft heerlijke ! postpartum behandelingen

Enkele tips qua warme drank en voeding

- * Verse gember met citroen tee. Schaf een grote thermoskan van goede kwaliteit aan. Snij een flink stuk gember in plakjes en daarna in reepjes. Doe dit samen met een halve uitgeknepen citroen in de thermoskan en vul met net van de kook af water. Laat lig 20 minuten staan om op kracht en smaak te komen. Dan heb je de rest van de dag er geen omkijken naar en kun je wanneer je maar wilt een kopje drinken. Voeg er eventueel een beetje honing aan toe. Dat is hoe deze drank in India geserveerd wordt!
- * Een andere tip is om tee te maken van in stukjes gesneden en beetje geplet citroengras. Dit bevordert ook de melkproductie wanneer je borstvoeding geeft. Citroengras vind je in de meeste oriëntaalse winkels maar tegenwoordig ook vaak bij bv de A.H. Ik kreeg deze tee toen mijn zoon Niels geboren was dagelijks (wij woonden toen in Bangkok)
- * Verse dadels gevuld met tahin (sesamzaadpasta) - hiervoor heb je nodig ; dadels en tahin. Maak een klein sneetje in de dadel om de pit eruit te halen. Roer een beetje water

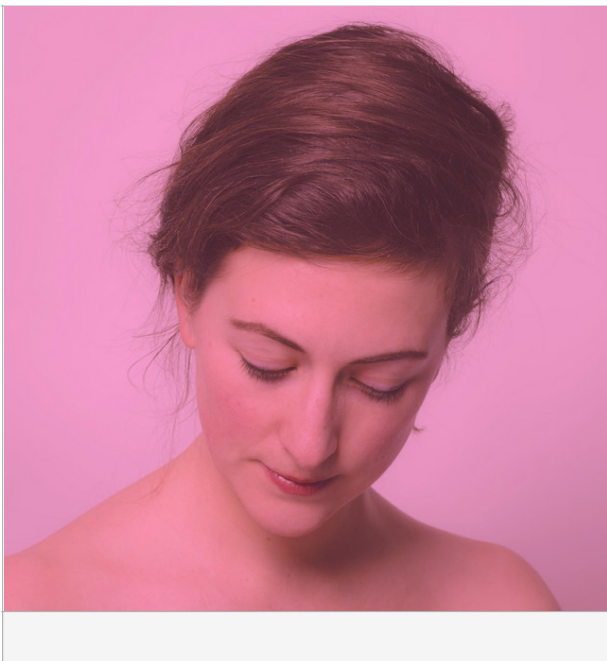
goed door de sesampasta (in het begin wordt de pasta steeds dikker hoe meer water je toevoegt! Het verandert ook van kleur) en vul de dadel met een klein schepje hiervan. Eventueel kun je er een walnoot bovenop zetten. Wanneer je het helemaal lekker wilt maken smelt je wat pure chocolade 'au bain marie' (let wel op dat je smelt chocolade hiervoor gebruik) en wentel de dadels erin. Voor de chocolade hard is geworden kun je ook hierop een walnoot plaatsen - bewaar vervolgens in de ijskast

*

Eigen playlist samenstellen tips

Deze zangeres, Ayla Schafer, maakt prachtige muziek : Rose : <https://open.spotify.com/track/29C4TPXCJbLjCTYXWoZc4Q?si=49138798be934cb9> (over zusterschap <3) en deze (over als water zijn, vloeibaar, meebewegend met wat is) : <https://open.spotify.com/track/1vEtuTnEnSGK54PdNE2otT?si=dfe136779ab64d0c>

Gabriella Burnel (Sanskriet 'scholar met Prachtige stem, zo troostend en lief én hele mooie mantra's): <https://open.spotify.com/track/2PGQStNeN4tbFixv7c6xCQ?si=9794f6fde15449ed>



Imee Ooi, Chant of Metta - mantra van compassie, om met blijdschap goed voor jezelf, je geliefden en de wereld te zorgen : <https://open.spotify.com/track/6ZmtlcynY6BFnBy3xprzD0?si=f2c3cd6d0e1841a6>

Een echte gospel om kracht en vertrouwen te ontvangen, why not?! : <https://open.spotify.com/track/5oR1Ly6kG63Jox5Qdz5CDh?si=fc0e71aa01dc43e7>

Alles van Deva Premal & Miten is prachtig maar deze is een favouriet : <https://open.spotify.com/track/61XJ1aRK0hT8pN1AhxVGt3?si=7d9b80ee82d14dd7>

En deze : <https://open.spotify.com/track/609Ujk7S0A45XaQdmFNirn?si=a2d2bad0394a4693>

Dit hele album van hen laat ik vaak hele les opstaan : <https://open.spotify.com/album/2gkfOBPgWsqFHkZXRWKUGe?si=6K5vIZzGT3-xhGC5rISLWA>

Snatam Kaur's 'Mothers Blessing geeft mij altijd kippevel, prachtig en wat een zuivere maar warme stem : <https://open.spotify.com/track/4WBdP8vdb8Nu2K5Rjdm0f2?si=0103b7a6fd474f6e>

en deze (over divine birth) : <https://open.spotify.com/track/2nE8Tss8ZNgnFZkPTHV5Tf?si=efb94a6b573e4023>