

BEWUST BEVALLEN

E - b o o k



ZWANGERSCHAP GEBOORTE EN MEER



Nieuw leven

GEBOORTECOACH

Gefeliciteerd, je bent in verwachting!

Je gaat een bijzondere periode tegemoet. Met het volgen van de cursus heb jij ervoor gekozen je zwangerschap, geboorte en het ouderschap bewust te beleven.

Een zwangerschap betekend namelijk niet alleen dat je gaat bevallen, maar dat je je kindje gaat ontmoeten. Deze cursus is gericht op het voorbereiden op de bevalling en de eerste periode van het ouderschap.

Want het begin van een leven, is een leven lang van waarde. Niet alleen voor je kindje, maar ook voor jou en je partner.

Er is veel te lezen over bewust bevallen en ouderschap. je kunt dit E-book als een samenvatting van allerlei boeken, coaching en een bevalcursus.

Ik ben Antsje Abma, van oorsprong pedagoog en holistisch geboorte coach. Binnen mijn praktijk bied ik bewuste begeleiding aan ouders met een kindwens, zwangerschap naar de bevalling en in de kraamperiode. Dit E-book is een aanvulling op de cursus of yoga die je bij mij hebt gevolgd. De combinatie van de cursus, de theorie en oefeningen bereid jij je voor op een bewuste geboorte en het ouderschap.

Ik wil je vragen zorgvuldig met dit E-book om te gaan en niet door te sturen naar derden.

Mochten er vragen of onduidelijkheden zijn over de inhoud. Neem dan gerust contact met mij op. Met het naslagwerk kun je in je eigen tempo werken. Doe vooral wat voor jou werkt.

Jij staat centraal.

Veel succes en plezier!

Lieve groet,

Antsje

Inhoudsopgave

2	Inleiding
3	Inhoudsopgave
BEWUST VOORBEREIDEN	
4	Een waardevolle start begint bij jou
5	Voordelen van een bewuste voorbereiding
6	Bevallen vanuit autonomie
7	De kracht van balans
9	Mannelijke en vrouwelijke energie
10	Mindfulness tijdens de zwangerschap en bevalling
11	Positieve geboorte affirmaties en visualisaties
12	Acht fases rondom zwangerschap en geboorte
14	De kracht van benaderwijze en woorden

BEWUST BEVALLEN	
16	Jouw bewuste geboorte ervaring
17	Het geboorteplan
19	Verbindende communicatie
20	De rol van de partner
22	Ademhaling als anker
23	Laat de geboortehormonen voor je werken
24	Oxitocine op natuurlijke wijze stimuleren
25	Angst spanning pijn syndroom
27	Het brein tijdens de bevalling
28	40 weken zwanger en verder
29	Wat als het anders loopt
30	Bevalhoudingen
31	De bevalling in fases
33	geboorte vanuit de baby gezien

BEWUSTE START	
36	Het gouden uur
37	De 9 magische fases
38	Het vierde trimester
39	De universele behoeftes van iedere baby
40	Borstvoeding

41	Aanbod Nieuw Leven
----	--------------------

44	Bronnenlijst
	Bijlagen en formats



A romantic couple is shown from behind, embracing each other against a warm, golden sunset background. The man is wearing a striped shirt, and the woman is wearing a light-colored top. The scene is soft and intimate, with the sun low on the horizon, creating a hazy, dreamlike atmosphere.

EEN WAARDEVOLLE START, BEGINT BIJ JOU

Een zwangerschap en geboorte is een natuurlijk proces. De vaardigheden om je kindje te laten groeien en geboren te laten worden heb je al in je.

Een zwangerschap en geboorte heeft een blijvende indruk, op jou en je kindje (de eerste 1000 dagen). Jij mag luisteren naar je lichaam, je intuïtie. Je mag je overgeven aan het proces. Dit is ons westerse wereld best onnatuurlijk, waardoor wij vrouwen verder weg staan van het geboorte instinct. Daarbij is de geboortezorg is gemedicaliseerd.

In de cursus bewust bevallen richten we ons op een aantal pijlers waarin je je bewust wordt van alle vaardigheden die jij nodig bent. Het gaat verder dan 'het weten', maar vooral voelen en ervaren, zodat jij alle elementen kunt verbinden met jezelf. Zodat jullie bewust zijn van jullie wensen en keuzes, om zo de regie te ervaren die nodig is om je over te geven aan het moment.

Deze pijlers zijn gericht op hart, hoofd en lichaam:

Hart: Bewustzijn van je eigen verhaal en de invloed daarvan op je eigen verhaal, zwangerschap, geboorte en eigen ouderschap.

Lichaam: Voelen, ontspannen en verbinding door beweging en ademhalingsoefeningen en verschillende houdingen.

Hoofd: Bewustzijn en regie, doormiddel een positieve mindset en mindfulness.

Dit kun je inzetten voor een (natuurlijke) geboorte, ook als er sprake is van een medische indicatie.

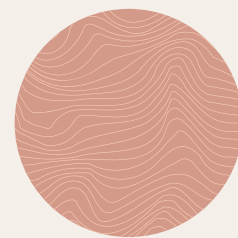
Deze cursus is gericht op 6 thema's, ontspanning, ademhaling, kennis, mindfulness, geboortewensen en fysieke voorbereiding.

Alles voor een bewuste voorbereiding waarin jij samen met je partner in vertrouwen en verbinding je kindje mag laten geboren.

Voordelen van een bewuste voorbereiding

- Vertrouwen voor, tijdens en na de bevalling: Doorbreken van angstspanning-pijnsyndroom
- Je bent zelfbewust, je voelt, ervaart, weet en vraagt steun waar nodig.
- Je bent verbonden met jezelf, je partner en je baby.
- Vergroot de kans op een natuurlijke bevalling
- Energiebalans voor, tijdens en na de bevalling. Jij en je baby blijven fit en alert.
- Stimuleren van hormonen doormiddel van ontspanning en ademhalingstechnieken waardoor de fase van ontsluiting vlot kan verlopen.
- Beval houdingen om je baby ruimte te geven zodat hij zich juist kan positioneren in het geboortekanaal.
- Zachte overgang voor je baby naar de buitenwereld.
- Duidelijke rolverdeling voor tijdens en na de bevalling. Bevallen doe je samen.
- Optimale hechting tussen jou en je kindje, voor, tijdens en na de geboorte.
- Bewust van het belang van de eerste 1000 dagen.
- De geboorte is voor jou en je kindje een levensgebeurtenis. Je kunt, hoe deze ook verloopt terugzien op een goede ervaring. Want jij heb je bewust en volledig voorbereid.

Bevallen vanuit autonomie



Autonomie is het recht of de mogelijkheid om zelf te bepalen wat er met je gebeurt. Het maken van bewuste keuzes, zelfbewust zijn, vertrouwen, ontspanning, verbinding en kennis zijn de sleutel tot een autonome en bekrachtigende geboorte ervaring. Dit maakt dat je in de overgave de regie kunt behouden in je zwangerschap en bevalling.

ONTSPANNING

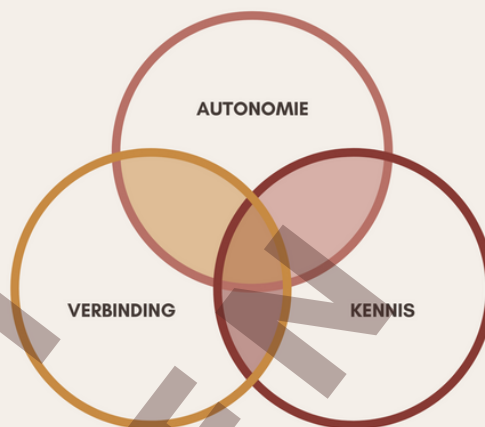
Wanneer jij ontspannen bent naar aanloop en tijdens het geboorteproces kunnen de natuurlijke hormonen oxytocine en endorfine optimaal stromen. Je lichaam is zacht, waardoor je doorbloeding stroomt en de zuurstofvoorziening voor jou en je baby optimaal is. Daarbij ondersteund een ontspannen zwangerschap/voorbereiding de hechtings relatie tussen jou en je baby. In deze cursus vindt je een aantal ontspanningsoefeningen die je kunnen ondersteunen.

ADEMHALING

Door het aanleren van een ontspannen buikademhaling weet jij hoe je tijdens het geboorteproces je eigen bubbel kunt creëren. Je geeft ruimte aan het lichamelijke proces en stimuleer je een vlotte natuurlijke geboorte. Door de ademhaling in de voorbereiding regelmatig te oefenen ervaar jij (en je partner) ontspanning en kan de techniek integreren, zodat je deze tijdens het geboorteproces makkelijk op kunt pakken.

KENNIS

Door een bewuste voorbereiding heb jij kennis van het geboorteproces kun jij door een positieve mindset het geboorteproces bevorderen. Dit zorgt voor minder angst, meer zelfvertrouwen en een positieve en realistische kijk op de geboorte.



MINDFULNESS

Helpt je vertrouwen te hebben in het geboorteproces. Zodat jij helemaal in het hier en nu kunt zijn. Je kunt het proces aanvaarden zonder er een oordeel over te hebben. Doormiddel van helpende gedachten en je ademhaling als instrument ervaar je ruimte en regie. Mindfulness is ook een fijne tool om in te zetten tijdens je zwangerschap en het ouderschap!

GEBOORTE WENSEN

Er is veel kennis, visie en protocollen omtrent geboorte te vinden. In deze cursus informeer ik je graag. Ook ga je zelf onderzoeken wat je/jullie wensen zijn. Welke waarden, persoonlijke voorkeur, afgestemd op jullie als persoon.

Zodat jullie volledig op de hoogte zijn en een passend (en reëel) geboorteplan kan opstellen. Op een wijze die aansluit bij jou, je partner en je team. Ook wanneer het anders gaat weet jij hoe je de regie kunt behouden.

FYSIEKE VOORBEREIDING

Door het aanleren van verschillende houdingen en oefeningen ben jij je bewust hoe je het geboorteproces kunt stimuleren en je baby in de optimale geboortepositie kunt laten zakken. Zodat de geboorte zo soepel mogelijk zal plaatsvinden.