

VERWELKOMEN VAN JE BABY



Een ebook met nieuwe inzichten
hoe je bewuster van je
zwangerschap kunt genieten !

DOOR BIANCA GERRITSEN

Inhoud

| | |
|------------------------------------|----|
| Introductie | 2 |
| Zwanger | 3 |
| Bianca Gerritsen | 5 |
| Contact met je baby | 7 |
| Je baby | 10 |
| De bevalling | 12 |
| Het gouden uur | 16 |
| De kraamtijd, het vierde trimester | 18 |
| Contact ~ meer weten? | 22 |

Introductie

Hé lieve mama in wording,

Wat fijn dat je mijn ebook gevonden hebt en de moeite hebt genomen om hem te downloaden. Dat maakt me erg blij, want ik denk dat dit ebook jou en je baby helpen met meer contact met elkaar, met meer begrip voor de reis van de baby én naar meer momenten van ontspanning bij jou.



Gefeliciteerd

Als eerste wil ik zeggen: ‘Gefeliciteerd met het wonder van het leven in je buik’. Het blijft bijzonder hoe er vanuit 2 cellen een heel mensje ontstaat en dat gebeurt in jouw buik.

Mijn ebook heb ik (juni 2024) helemaal herzien, want het ebook wat er lag was nodig aan een grote update toe. Ik heb de laatste jaren veel bijgeleerd en dat wilde ik een plek geven in dit ebook (en mijn ebook [Babyproblemen bestaan niet](#)). Ik kan me voorstellen dat je in dit ebook veel nieuwe informatie tot je gaat nemen, doe dit met een open blik en voel of het voor jou kloppend is. Haal eruit wat bij jullie past en laat het me weten wanneer je een vraag hebt!

Zwanger



Moeder worden is een heuse transformatie. Er gebeurt veel met je emoties, je wordt geconfronteerd met je gedrag of patronen in je innerlijke wereld én je lijf veranderd, dus ook je uiterlijk oftewel je buitenwereld veranderd. Door dit hele proces wordt jij als moeder geboren. We noemen deze periode ook wel de matrescence.

Mijn geboorte als moeder kan ik me nog als de dag van gisteren herinneren. Het was intens, overweldigend door alle emoties, prachtig en er was (en is) zo veel liefde. Het was zoveel tegelijkertijd, dat ik er, zelfs nu

nog, niet echt woorden aan kan geven. Dat ga ik natuurlijk wel proberen.

Voor mij kwam mijn onzekerheid, het voor mezelf opkomen steeds weer terug. Ik vond het reuze lastig dat ik mocht (moest) uitspreken dat ik iets niet wilde of juist wel wilde. Dat ik meer informatie wilde voordat ik besloot om wel of niet met het advies mee te gaan. Ik vond het lastig om tegen de autoriteit (zorgverleners) in te gaan, om te voelen dat ze 'het beter weten' en dan toch voor mezelf op te komen. Gelukkig staat de wereld niet stil en zijn er inmiddels veel meer ouders die vragen stellen en zelf de regie willen houden. Jij kent je lijf het beste, niet je zorgverlener, en jij weet wat het beste is voor jou en je baby. Zelf de regie houden betekent ook dat er minder traumatische bevallingen en depressies plaatsvinden. Dus heel fijn wanneer ook jij vragen stelt wanneer nodig en niet zomaar overal ja op zegt. Je kunt hier bijvoorbeeld BRAINS voor gebruiken, die je krijgt toegestuurd nadat je mijn template voor het geboortepan hebt aangevraagd.

Ik ben niet tegen medisch ingrijpen, wel tegen het standaard protocol. Het mag allemaal wat meer op maat voor mijn gevoel. Zodat jij en je zorgverlener een heus team zijn en er ook echt naar je geluisterd wordt.

Een zwangerschap duurt ongeveer 9 maanden. En er gebeurt altijd van alles in die tijd. Er wordt, zeker bij een eerste zwangerschap, veel getrouwd, verbouwd en verhuisd. Er wordt een nestje gemaakt en de vragen 'doe ik teveel', 'ik zou misschien wel meer moeten rusten' of 'ik heb geen tijd om me zwanger te voelen' spoken misschien wel door je hoofd. Daarnaast kunnen er ook al kinderen rond lopen en vliegt de tijd voorbij. Je staat er amper bij stil dat je zwanger bent of er komen (onverklaarbare) emoties omhoog.

En misschien is er wel heel wat aan vooraf gegaan voordat je zwanger werd, van jaren proberen tot een medisch traject, dat kan best heftig of spannend zijn. En wanneer je dan zwanger bent is genieten soms ver weg, want er kan nog zoveel mis gaan? Je lijf moet dan tegelijkertijd vasthouden (de baby) en loslaten (de spanning, zorgen of angst).

Ikzelf vond het lastig om op het werk minder te doen. Want dan kwam het werk neer bij mijn collega's, (terwijl andersom ik het geen probleem vond om iets over te nemen van een zwangere collega). Ook het recht op meer pauze (met een 8 urige werkdag mag je tot 1 uur extra pauze nemen in een af te sluiten ruimte met een rustbank of bed) vond ik lastig. Mijn collega's hadden dit ook niet opgenomen, dus wie ben ik dan om dit wel te vragen?

Wil je meer weten over je rechten in je zwangerschap? Klik dan [hier](#).

Misschien herken je dit wel. Het opkomen voor jezelf (en eigenlijk ook voor je baby) is lastig, zeker wanneer je dit niet gewend bent. We mogen het 'kleine meisjes syndroom' van ons afgooien en onze 'sterke vrouwen stem' vinden. We mogen (kritische) vragen stellen, de voor- en nadelen afwegen en onze intuïtie laten meewegen. Wij beslissen uiteindelijk, niet de zorgverlener. En weet dat wat het beste voor jou is ook het beste is voor je baby en andersom.

En misschien loop jij wel weer tegen hele andere dingen aan.



"Het fijne vond ik derust die je uitstraalde en de tijd die je nam voor mij. Op het moment dat ik bij jou kwam was ik de wanhoop nabij en jij creëerde rust."

mama Loes

Bianca Gerritsen

Ik ben Bianca, moeder van 6 kinderen, Doula, Geboortehealer en – coach. Als kind vond ik baby's al geweldig en was altijd zo blij en voldaan wanneer ik een baby vast mocht houden. Gelukkig kwam dat best vaak voor in onze grote familie waar ik het oudste kleinkind was. Deze liefde voor baby's is nooit meer weggegaan. Ik zag ontspannen baby's, baby's met angst in de ogen, baby's die onrustig waren en huilende baby's. Ik was gefascineerd door de verschillen en wilde zo graag weten waar die verschillen vandaan kwamen.

Het duurde tot ik moeder werd om op onderzoek uit te gaan. En hoe makkelijk deze vraag ook leek, hoe ingewikkeld kan het zijn om de oorzaak te achterhalen. Want waarom was onze oudste zo van slag na het kraambezoek, was onze tweede zo angstig rondom slapen en had ze helse nachtmerries, gaf onze derde veel melk terug en was een ontzettend snelle drinker, was onze vierde zo knuffelig, een kacheltje in mijn buik en had hij heuse paniek bij het zwemmen, onze vijfde zo rustig dat ze tot haar vijfde wachtte om iets te doen wat ons boos maakte en onze zesde zo eigenzinnig dat hij ook echt naar buiten kroop bij het zwembad? Natuurlijk speelt karakter en temperament mee. Maar toch wilde ik ze beter kunnen begeleiden tot volwassene, dat huilen, dat vele spugen, dat niet alleen kunnen zijn met slapen, dat hele rustige, dat ongeduldige kwam ergens vandaan. En mijn onderzoek naar de oorsprong van dit gedrag bij onze kinderen (en bij mezelf) heeft me veel bijzondere momenten gebracht.

De geboorte en de tijd ervoor hebben een enorme impact. Wanneer je dat begrijpt wordt het gedrag ineens logisch. En dat zorgde voor ruimte om ons kindje als heel te zien, als iemand die al één is. Het gedrag hoeft dus ook niet te veranderen! En juist daardoor was er meer ruimte om het gedrag los te laten en ons kind hierin te begeleiden.



Het bij de geboorte aanwezig mogen zijn is een magisch moment, ik vind het bijna altijd een heilig moment tussen de baby en de ouders en het is een eer er naast te mogen staan. Tijdens de bevalling ben ik soms hands-on aan het begeleiden door massage, tegendruk geven of een aanraking en andere keren zit ik naast je voor rust, zekerheid en veiligheid. En weer een andere keer ben ik er even niet, zodat jullie samen zijn. Precies wat nodig is voor jou en je partner. Daarnaast weet ik inmiddels dat hoe meer gesteund en ontspannen jij je voelt, hoe meer jij in je kracht gaat (durft) te staan.



Ik heb me gespecialiseerd om met een andere blik te kijken, ik kijk naar de fysiologie, de biologie, de psychologie en de spirituele kant. Dat klinkt misschien wat vaag, maar ik ga het proberen uit te leggen. Ik kijk naar de natuurlijke processen tijdens zwangerschap en de geboorte, ik kijk naar hoe een lijf werkt en waarom bepaalde klachten naar voren komen (het is een oplossing vanuit je lijf), ik kijk naar de reis van de baby (en dus jouw reis) en welke imprint (ook wel blauwdruk genoemd) dit geeft. Het gedrag wat je als baby, kind of volwassene hebt heeft vaak met deze imprint te maken. Ik vind het ongelooflijk interessant hoeveel antwoorden we kunnen vinden als we met een andere blik kijken, het is bijna magisch.

Deze blik helpt mij jou te begeleiden tijdens zwangerschap, de geboorte en in het vierde trimester.

Ik werk met vrouwen wanneer hun baby of kind tegen problemen oploopt. Van darmkrampjes en reflux tot problemen op school of de opvang. En ook wanneer jij zelf tegen bepaald gedrag aanloopt en je de oorsprong wil ontdekken. In mijn ervaring met onze kinderen en met tientallen klanten die ik al heb mogen helpen is er meestal een verbinding met de imprint tijdens de geboorte. Ik werk systemisch, dus ik kijk ook naar je ouders of grootouders, want soms ligt daar al een thema, waar jij of je kindje nu last van hebt.

Ik begeleid je ook na het verlies van een miskraam, alleen geboren tweeling (meerling), abortus of stilgeboorte.

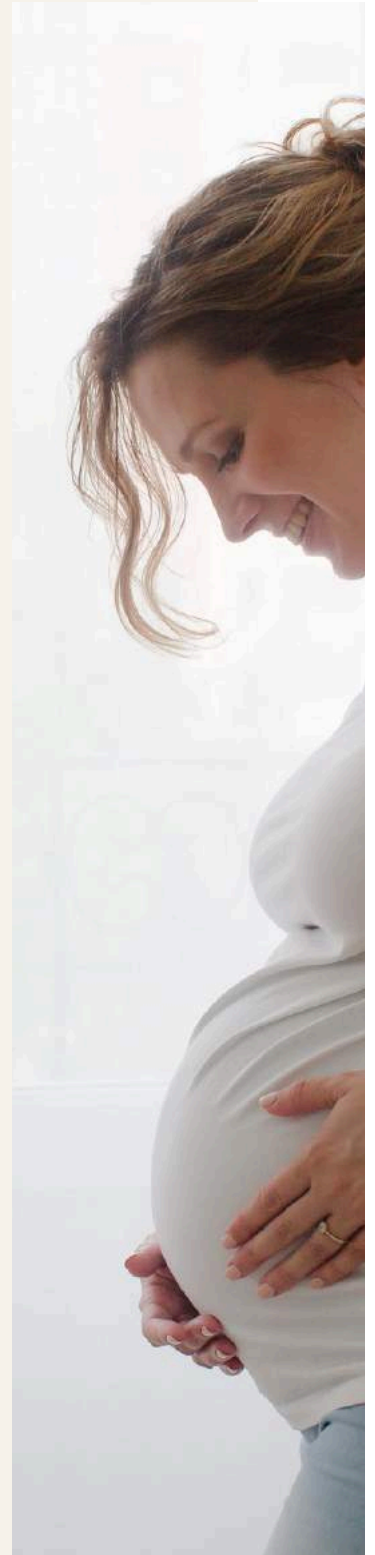
Contact met je baby

Zoals ik hiervoor al aangaf, in 9 maanden zwangerschap gebeurt altijd wel iets. Want 9 maanden alleen maar geluk en plezier bestaat niet, tenminste dat ben ik nog niet eerder tegen gekomen 😞. En of het leuke dingen zijn zoals trouwen, verhuizen of verbouwen, of dat het de lastige dingen zijn zoals zorgen over je baby, (extreem) misselijk zijn, moe zijn, harde buiken, een sterfgeval, verlies van werk of financiën of nog iets anders, dit kan enorme spanningen oftewel stress opleveren. Ook een vorige overweldigende of traumatische bevalling kan nu extra spanning opleveren. Of wanneer je een miskraam of abortus hebt ervaren in het verleden kan dit nu extra emoties en spanningen oproepen.

En weten we niet allemaal dat stress niet goed voor ons is, zeker niet wanneer we zwanger zijn. Want die stress komt ook bij de baby en dat willen we niet.

Toch kunnen we dit niet helemaal voorkomen en soms wordt dit juist erger doordat we ons schuldig voelen. Dat hoeft niet, en ik weet dat dat makkelijk zeggen is. Toch geloof ik erin dat onze kinderen ons juist op dat moment hebben uitgezocht om moeder of vader te worden. Dus je mag erop vertrouwen dat alles goed is.

En natuurlijk kun je wel iets doen aan deze spanningen. Je kunt momenten van rust nemen. Dat klinkt helemaal niet zo moeilijk toch? Probeer een paar momenten per dag hiervoor in te plannen,



bijvoorbeeld elke keer wanneer je naar de wc gaat. Door je aandacht te richten op je ademhaling, de dag in gedachten voorbij laten komen en je dan richten op het hier en nu. Door je te concentreren op je voeten die op de grond steunen, hoe je zit en wat je voelt blijf je in het hier en nu. Dit kan ook tijdens een stukje wandelen, door te voelen hoe je voeten op de grond komen en echt te voelen welk gedeelte van je voet de grond raakt en te voelen hoe je voet zich afwikkelt. Of heel bewust een kopje thee te drinken (hier ontvang je nog een video over in de mail). Door je op zo'n moment steeds meer in je lijf te zakken, ontspan je ook steeds meer. Wanneer je zo ontspannen bent is het fijn om contact te maken met je baby. Voel de liefde stromen naar je baby en voel de liefde van je baby naar jou.



Tip

Leg je baby bewust uit wat er die dag is gebeurd, benoem wat je voelt en waarom jij je zo voelt. Je helpt je baby enorm door uit te leggen wat er aan de hand is. Je hoeft je gevoelens niet voor je baby te verbergen! Dat kan ook niet, want je baby zit in je buik en voelt hetzelfde wat jij

voelt. Het is belangrijk om die emoties en gevoelens uit te leggen, zodat je baby begrijpt dat het niet aan je baby ligt én dat jij er met een gezonde manier mee omgaat. Goed voorbeeld doet volgen. 😊

Als je zover bent om een moment te nemen, wat doe je dan om die rust en ontspanning te ervaren? Kun je dan zakken in je lijf en al die gedachten in je hoofd tot rust manen? Dit kan een hele uitdaging zijn. Vandaar dat ik hieronder een oefening voor je heb.

Een krachtige oefening



Ga op een stoel zitten en zet je voeten stevig op de grond. Focus je op je ademhaling. Voel hoe je buik uitzet wanneer je inademt en kleiner wordt bij het uitademen. Neem hiervoor de tijd. En voel dat je ademhaling rustiger en dieper wordt. Verleng na de uitademing de adempauze zodat je nog meer in de ontspanning zakt. Voel je stuit op de stoel en voel je voeten steunen op de aarde. Ga met je aandacht naar je voeten en voel hoe ze steunen op de ondergrond. Met welk gedeelte van je voet raakt je de ondergrond, met je hak, het midden van je voet, de zijkant van je voet, de voorkant van je voet of met je tenen? En merk dan op dat hoe meer aandacht je brengt naar je voeten je als vanzelf rustiger bent gaan ademen. Je zakt steeds meer in de ontspanning van je lijf.

Adem nog even een paar keer diep in en uit en voel je hart vol stromen met liefde. Je hart stroomt zo vol dat hij groeit en groeit totdat hij uiteindelijk jou en je baby omhult.

Je kan zo contact maken met je baby, door (in gedachte) jouw liefde uit je hart naar het hart van je baby te sturen. Voel je de liefde stromen? Je baby voelt dit ook. Je baby wordt heel blij van deze ontspanning en dit bewuste moment van liefde. Misschien kun je dit ook wel voelen. Geniet dan nog even van deze liefde die tussen jullie stroomt. En neem hier gerust de tijd voor.

Dit kun je niet teveel doen. Probeer het maar eens.
Wanneer je dit vaker doet zal het steeds gemakkelijker worden om dit voor je te zien en de liefde te voelen.

Vind je het moeilijk om zo'n oefening te doen, terwijl je leest?
Je zou deze oefening zelf kunnen inspreken, zodat je hem kunt afluisteren of je wacht op de mails die je na dit ebook krijgt. Hier zit ook een meditatie bij die je kunt beluisteren.



Je baby

9 maanden zijn jij en je baby met elkaar verbonden door de navelstreng.

Wat bijzonder eigenlijk als je daar even bij stil staat. Je baby krijgt wat jij inneemt en wat jij beleeft binnen via deze navelstreng. Dit geeft hem belangrijke informatie waar hij terecht gaat komen, bij welke ouders en bij welke ervaringen. Hij leert jullie en vooral jou heel goed kennen.

Hij leert smaken en geluiden herkennen die bij jullie passen en hij leert, door jouw emoties, jou kennen. Hij voelt hoe blij of vol liefde jij kan zijn, hij lacht (en huult) als het ware met je mee. Wanneer jij deze 9 maanden veel ziek bent, misselijk bent of je je zorgen maakt heeft dit effect op je baby. Vandaar dat de dingen uitleggen zo belangrijk is.



Dat klinkt best bijzonder toch.

Misschien hoor je nu voor het eerst dat je baby ook een bewustzijn heeft of misschien wordt je nu bevestigd dat je baby al een ziel is.

Je baby ontwikkeld zich in een razendsnel tempo in je buik, er wordt een heel mens(je) gemaakt.



Nu hoop ik niet dat je je nu vooral richt op alle dingen die niet zo lekker verliepen, op alle spanningen die er waren of zijn. Want ik weet zeker dat er ook mooie momenten waren of zijn.

Hoe was het verlangen naar dit kindje?

Hoe was de conceptie?

Hoe was de ontdekking dat je zwanger was?

Dat zijn allemaal belangrijke en waardevolle momenten voor jou en je baby. En meestal zit in deze momenten veel liefde verweven.

Je baby wordt in de baarmoeder voorbereid naar de wereld buiten de baarmoeder.

En die reis is ingrijpend, soms ingewikkeld en levensveranderend.

Je baby gaat van water naar lucht, van warm naar veranderende temperaturen en soms zelfs koud. Van 24/7 verzorgd worden waarin zelfs alle rommel wordt opgeruimd naar een wereld waarin je baby voor het eerst honger en dorst voelt en vieze luiers krijgt. Van een baarmoeder die diepe druk geeft en je baby altijd in verbinding met jou (mama) staat naar een weidse wereld waarin jij (mama) soms niet gevoeld wordt.

Het is belangrijk om even stil te staan bij deze veranderingen.

Wat wil je dat je baby tijdens de geboorte ervaart? Wat wil je dat je baby voor het eerst hoort, ziet en voelt? Dus wie mag de baby aanpakken, wil je dat de zorgverleners stil zijn en jullie stemmen de eerste zijn die je baby hoort? Dit kun je aangeven in je geboorteplan.

De geboorte gaat dus gepaard met heel veel intense veranderingen, vandaar dat de meeste baby's pas echt rustig zijn (en blijven) wanneer ze in de armen (huid op huid) van mama (of eventueel papa) liggen. Dat geeft namelijk veiligheid, een liefdevolle verbinding en ontspanning.

Alles wat er in de baarmoeder, tijdens de geboorte en die eerste tijd na de geboorte gebeurd geeft imprints aan je baby. Deze imprints zijn de patronen waardoor je baby bepaald gedrag laat zien. En dit geeft ook meer kleur aan zijn karakter, aan zijn temperament, zijn persoonlijke voorkeuren en zijn talenten. Het bepaalt dus het gedrag van je baby (en later je kind).

De bevalling



De bevalling is een oerdrift en met de goede begeleiding is het echt goed te doen. Wij zijn er voor gemaakt en de baby weet met zijn instincten ook wat hij moet doen. Gelukkig zijn er doula's, vroedvrouwen, verloskundigen en waar nodig gynaecologen die ons bijstaan als het moeilijk wordt of als er complicaties om de hoek komen kijken.

Ik heb zelf 6 geboortes en twee mini-bevallingen (miskramen) mogen meemaken en ben vaak uit mijn kracht gehaald omdat het ruim 20 jaar

geleden heel anders ging dan nu, zeker in het ziekenhuis waar mijn bevallingen verliepen. Toen waren er nog babykamers, waar alle baby's in de nacht sliepen en de moeders lagen met 4 personen op een kamer, zonder baby. Gelukkig is er veel veranderd en mag je nu heel veel zelf bepalen!

Eigen regie is enorm belangrijk!

Het is uit onderzoek gebleken dat wanneer jij je gehoord en gezien voelt de kans op een traumatische bevalling enorm veel kleiner wordt. En op dit moment kijkt 1 op de 5 vrouwen niet goed terug op haar bevalling. Dat is veel, en wat mij betreft veel te veel.

Een goede voorbereiding is dus van belang. Natuurlijk kun je een bevalling niet plannen, want het is een proces waarin vele factoren meespelen. Je lijf, je baby, je mindset en de natuur. Dit kun je niet allemaal beïnvloeden. Maar wanneer jij op vakantie gaat, ga je dan ook zonder je voor te bereiden? Of zorg je dat je weet hoe je gaat, vliegtuig, boot of auto, zorg je dat je een ticket hebt en een auto vol brandstof? Neem je kleding mee en kijk je dan naar de temperatuur van de plek waar je naar toe gaat? Dit is met bevallen ook zo. Je kunt je wel degelijk voorbereiden op de geboorte van je baby. Je kunt niet alles plannen, net zoals het weer op vakantie niet te plannen is.

Echter wanneer je weet hoe je lijf en mindset werkt en hoe je dit kunt beïnvloeden heb je al een goede voorbereiding gehad. Een goede zwangerschapscursus is wat mij betreft echt noodzakelijk. Ikzelf geef [cursussen HypnoBirthing® en cursussen op maat](#).

Wanneer jij de keuzemogelijkheden weet kun je ook kiezen. Wanneer je zorgverlener je niet meeneemt in de alternatieven en in de voor- of nadelen van niets doen kun je niet echt kiezen. Vandaar dat ik met klem aanraadt je goed voor te bereiden. Zodat je weet wat je wilt bij een grote baby, kleine baby, pijnbestrijding (en meeneemt wat de effecten zijn voor je baby), echo, toucheren, vliezen die geopend zijn zonder weeën, wanneer de zwangerschapsduur over de 40 of zelfs 42 weken gaat, etc etc

Dit kan bijvoorbeeld door mijn op maat gemaakte zwangerschapscursus of mijn cursus HypnoBirthing® waarin ik jou en je partner in 5 bijeenkomsten voorbereid op een ontspannen bevalling en dan maakt het niet uit of je medisch bent of thuis gaat bevallen.



Een geboorteplan kan helpen om goed na te denken over jullie wensen en over wat je niet wilt. Het belangrijkste is je zorgverlener mee te nemen in wat je wel wilt, dus uitleggen wat jullie visie op de bevalling is. Wil je zo natuurlijk mogelijk, wil je volledig vertrouwen op de zorgverlener of heb je specifieke wensen die niet in het protocol staan?

Op deze manier ervaar je regie. Dat is niet hetzelfde als dat je controle kunt houden, maar wel dat je bewuste keuzes maakt en je mindset en lijf meeneemt in de beslissingen die je neemt. En dat zorgt ervoor dat jij je gezien en gehoord voelt!

Een geboorte is een transformatie, dat noemde ik al eerder. En wat die inhoudt weet je vaak pas achteraf. Voor mij waren ze achteraf enorm en voor dat moment toch ook gewoon. Ik wens dat jij je bekrachtigd voelt door de geboorte. Wanneer jij de kracht van de geboorte kan ervaren en kan voelen hoe krachtig JIJ bent is dat geweldig. Daar kan helemaal niets tegenop. En dat zorgt ervoor dat je herstel voorspoediger verloopt en je baby meer ontspannen is.

Wat niet wil zeggen dat wanneer je dat niet voelt alles verloren is. Echter dat het



dan normaal is dat het herstel iets langer kan duren en dat het kan gebeuren dat je baby meer bevestiging, verbinding en huid-op-huid contact nodig heeft.

Het is belangrijk om je partner hierin mee te nemen, zodat je het niet alleen hoeft te doen. Hij is onderdeel van je geboorteteam. Hij is degene die de beschermer van jouw bevalbubbel is. Hij mag ervoor zorgen dat je genoeg eet en drinkt, dat de omgeving fijn is voor jou, dat je van houding verandert en je daarbij helpt of dat hij gewoon naast je zit en er voor je is.

Voel wie je verder bij je geboorteteam wilt hebben, heb je de juiste verloskundige gevonden of is er in jouw regio weinig keuzemogelijkheid? Wil je gebruikmaken van een doula, zodat je een constant gezicht hebt in de zwangerschap, tijdens de geboorte en daarna? Of wil je nog iemand anders bij je bevalling, je kinderen of een familielid?

Een doula is er vanaf dat je haar nodig hebt tot zo'n 2 uur na de geboorte. Zij is degene die bij jullie blijft en niet meer weg gaat (behalve wanneer je dat wilt). Zij is ook, wanneer jij dat fijn vindt, het vierde trimester betrokken en vaak zelfs het eerste levensjaar.

Een doula, zoals ik 😊, geeft rust in de ruimte. Jij én je partner kunnen hier zekerheid vandaan halen, omdat ze een lid is van jullie geboorteteam. Zij vult in waar nodig en maakt plaats wanneer nodig. Zij is precies degene die jullie nodig hebben, ze heeft geen oordeel en helpt waar nodig met het nemen van een bewust besluit (dus kiezen voor een inleiding, kiezen voor homeopathie, kiezen voor een keizersnede, kiezen voor een bad, kiezen voor...).

Wil je kennismaken met mij als doula? Plan gerust een gratis Hart-gesprek in of stuur me een berichtje via de mail of instagram.

Ik zet tijdens de geboorte, wanneer gewenst, massage, Reiki, bloesemremedies, homeopathie, massage, rebozo en HypnoBirthing in en help desgewenst ook met de babyproblemen na de geboorte zoals darmkrampjes, borstvoeding, reflux, niet slapen etc.

Het gouden uur



Hoe gaaf zou het zijn als jij die bekrachtigende en ontspannen bevalling hebt ervaren?

Hoe gaaf zou het zijn wanneer de bevalling ging zoals je wenste en voor je zag?

Mag jij dit wensen? Mag je dit voor je zien?

Meestal is de eerste ontmoeting met je baby enorm bijzonder.

De ene mama vindt het spannend om haar baby voor het eerst bij de naam te noemen. De ander heeft de eerste momenten niet eens zicht op de baby en moet nog even landen. Alles is goed, dat is allemaal natuur.

Dit gouden uur is enorm belangrijk om de spanning van de geboorte los te laten, voor jou en je baby. Vaak trillen mama's na de geboorte en komt je baby bij op je borst, liefst huid op huid.

Voor je baby is er maar één ding het allerbelangrijkste en dat is mama voelen, want dat voelt veilig, haar hartslag horen (al is dat geluid nu anders), haar ademhaling voelen, haar stem horen, haar ruiken, dat zorgt ervoor dat er echte ontspanning kan optreden in het lijfje van je baby. De cortisol en adrenaline, die ontstaan en nodig zijn tijdens de bevalling, kunnen dan dalen en de oxytocine (het knuffelhormoon) stijgen, waardoor je baby zich thuis, welkom en veilig voelt. En voor jou is dit ook belangrijk omdat die oxytocine ervoor zorgt dat je placenta gemakkelijk geboren wordt en jij je geliefd voelt. Deze momenten zijn de eerste hechtingsmomenten buiten de veilige baarmoeder.

De overgang, waar ik het al eerder over had, van donker naar licht, van beschermd naar moeten ademen, van gedempte geluiden naar harde geluiden kunnen overweldigend zijn voor je baby. Tevens gaat je baby voor de eerste keer honger/dorst voelen, wat een hele nieuwe ervaring is.

Daardoor gaat je baby op zoek naar je borst en daar kruipt je baby als vanzelf naar toe. In [deze video](#) leg ik je hier meer over uit.

Ik ben fan van borstvoeding, omdat het natuurlijk is en de immuniteit vergroot. Echter ben ik ook fan van vrouwen die een bewuste keuze maken, of dat nu borstvoeding of flesvoeding is. Want de beste keuze maken voor jou is de beste keuze voor je baby.

Is er in dit gouden uur iets aan de hand, zoals het gaat niet zo goed met mama of met de baby, dan verloopt dit gouden uur niet zoals hierboven beschreven.

Het is dan belangrijk dat papa (of je partner) bij jullie baby is en met jullie baby praat. Ook zijn stem zal rustgevend zijn voor je baby. Als huid op huid met mama op dat moment niet lukt, dan is het belangrijk dat papa deze taak overneemt en jullie baby uitlegt dat mama er nu niet is. Al zal je baby niet de woorden precies begrijpen, je baby begrijpt wel de intentie. Wanneer jij dan weer herenigd bent met je baby kun je deze tijd inhalen. Dit doe je door onder andere je lijf te volgen (dus neem voldoende rust en liever nog iets meer) en veel huid-op-huid contact met je baby te ervaren.



“Door de gesprekken met Bianca tijdens de zwangerschap, kon ik beter contact maken met onze baby, alsof we een team waren. De angst die ik had voor de bevalling nam af, omdat we een bevalplan maakte en ik vertrouwen kreeg ik mijn eigen kracht. De geboorte was niet helemaal zoals gewenst, maar het was wel een bevalling waar ik in mijn kracht kon blijven en met een positief gevoel op kan terugkijken!”

mama Petra

De kraamtijd, het vierde trimester

De kraamtijd bestaat niet uit 7 dagen!

De kraamtijd duurt minimaal 40 dagen, 6 weken en eigenlijk 3 maanden. En voordat je lijf weer lijkt op je lijf vóór je zwangerschap kan wel 9 maanden tot een jaar duren.

Het is dus niet de bedoeling dat je in de eerste week al bij school staat of een wandeling maakt. Het is de bedoeling dat je rust. Die wond in je buik (ter grootte van een dinerbord) heeft rust nodig en goede voedingsstoffen. Wanneer deze wond aan de buitenkant zat zou je dan al naar buiten gaan? Op de fiets stappen of

De rust die je nu neemt is echt enorm belangrijk. Men zegt dat je deze 40 dagen in het teken van rust zet, zul je hier 40 jaar profijt van hebben. Over het algemeen zal dit eerste jaar in het teken staan van nachtvoedingen en dus minder slaap. En slaaptekort geeft korte lontjes en emoties in de vergroting.



Soms is het zo dat de zwangerschap omgeven is door moeilijkheden of spanningen en dat die bevalling ook niet helemaal ging zoals je hoopte of wenste.

Dat heeft natuurlijk invloed op hoe jij je voelt in de kraamtijd. En dat kan er ook voor zorgen dat de roze glitter wolken helemaal niet roze zijn, maar grijs. En soms is de bevalling zelf erg intens, heftig of zelfs traumatisch geweest, waardoor jij je niet jezelf voelt en die roze wolk nergens te bekennen is. Vraag hulp en praat erover, zodat je die grijze of zwarte wolken hier en daar wat lichter mag ervaren. En misschien dat er dan ergens een lichtpuntje mag ontstaan.

Er is niets wat je echt kan voorbereiden op het moederschap.

Voor mij voelde mijn wereld als 360° anders. Alles stond op zijn kop. Niets was meer hetzelfde. De onvoorwaardelijke liefde die je voelt, maar ook de kwetsbaarheid die je ervaart. Die kwetsbaarheid is een kracht, al voelde ik dat toen anders. Ik voelde me vooral onzeker, begreep mijn baby meestal niet en voelde me soms wanhopig. En soms voelde ik me zo intens gelukkig en kon ik alleen maar naar onze baby kijken vervuld van liefde. Je gaat vaak van het ene uiterste naar het andere uiterste en alles is er tegelijkertijd.

De eerste week is er meestal een kraamverzorgende, als wordt dat ook steeds minder. Tot soms nog maar 3 uur per dag hulp. Dat is echt enorm weinig. Het is belangrijk wanneer de kraamverzorgende er de hele dag is, dat je een klik hebt samen. Ze hoeft niet je beste vriendin te zijn, maar die klik is wel belangrijk. Bel dus ook gerust om iemand anders als die klik er niet is. Het is namelijk belangrijk dat jij je op je gemak voelt, veilig en thuis. Dat helpt jou en je baby om te ontspannen.



Tips

- Je zou een kraamplan kunnen maken. Waarin je zet wat je wil ervaren en wat je hiervoor nodig hebt.
- Denk aan bloesemremedies en celzouten tijdens zwangerschap en de bevalling. En na de geboorte voor een sneller herstel
- Gun jezelf het (weer) zakken in je lijf. Het is heerlijk om een kraambedmassage te ontvangen, een bellybind, een voetenbad, een yonisteam of zitbad, een moxa en castorpakking.
- Als je ondersteuning wilt in koken, kun je dit via kraamdiner of een mealtrain (www.mealtrain.com) regelen.
- Doseer het bezoek, door na te gaan of je er echt behoefte aan hebt of juist rust kan gebruiken.
- Houd je baby veel bij je huid op huid door bijvoorbeeld een buideltop (of hempje) te gebruiken

- Verdiep je in veilig samen slapen. Zodat je voorbereid bent hoe je dit veilig kunt doen wanneer je samen wilt slapen of wanneer je erg moe bent en (per ongeluk) samen met je baby in slaap valt. Veilig samen slapen is altijd beter dan onvoorbereid per ongeluk samen in slaap vallen

Krijg je weinig of zelfs te weinig kraamhulp, weet dan dat een doula je graag komt bijstaan.

Een doula, zoals ik, kom niet voor de controles van jou en de baby, maar kan wel helpen met je baby in bad doen, met de borstvoeding en met jou ontspannen. Ik geef speciale kraambed massages, ook ter afscheid van de baby in je buik, leer graag Belly Bind aan (voelt steunend), en begeleid je graag met yoni stomen (voelt verwarmend) en geef je graag begeleiding met alles waar je met je baby tegen aan loopt (ik ben ook babycoach).

Wil je meer leren over je baby, over de ontwikkeling etc.

Dan heb ik een geweldige [online babytraining gemaakt, Babybliss, vertrouw op je ouderinstinct](#)



Babybliss

De modules die voorbij komen zijn:

- Jij
- Ontwikkeling van je baby
- Hechting
- Verzorging van je baby
- Dragen en gedragen worden
- Geboorteverhaal
- Huilen en slapen
- Babytaal
- Bonus: enkele patronen uitgelegd

Deze modules staan boordevol tips. Bijvoorbeeld hoe je je baby kunt masseren, hoe je een TummyTub kunt gebruiken of hoeveel je baby huilt. Waarom je baby dragen zo natuurlijk is en wat je baby met zijn lichaamstaal laat zien.

Contact / Meer weten?

Heb je een vraag of wil je meer weten?

Neem dan gerust contact op. Ik beantwoord graag je vragen.

Op plan je gratis hart-gesprek in via [deze link](#)

Volg je mij al op social media? Ik zou het heel leuk vinden om je daar te ontmoeten!

Ik ben dagelijks te vinden op instagram, maak dagelijks een podcast en maak regelmatig een youtube video.

En wil je het laatste nieuws en inspiratie in je mailbox ontvangen? Schrijf je dan hier in.

Hopelijk tot snel!

Warme groetjes

Bianca Gerritsen

Doula
Geboortehealer en coach

[06-12463021](tel:06-12463021)

www.bianca-gerritsen.nl

praktijk@bianca-gerritsen.nl



Bianca 
Gerritsen
Doula, Geboortehealer & ~coach

P.S. Ken je iemand voor wie dit ebook Verwelkomen van je baby ook interessant is? Wil je diegene dan attent maken op mijn website www.bianca-gerritsen.nl zodat hij of zij dit ebook ook kan downloaden? Dank je wel

P.S.2 Vond je dit ebook fijn, interessant of heb je er veel van opgestoken? Was het een fijne bevestiging of maakt het veel vragen los? Ik hoor heel graag wat je ervan vond! Stuur me een mail of schrijf een review via [deze link](#)