

*Basisvertrouwen, het fundament!*

## Praktijk gericht op affectieve hechting & zwangerschapsbegeleiding



**M**isschien heb je er nog niet bij stil gestaan, maar wanneer je nu zwanger bent, dan is de hechting tussen je baby en jou al begonnen. Je baby voelt alles wat jij als mama meemaakt: blijde, verdrietige maar ook stressvolle gebeurtenissen.

De moeder staat tijdens de zwangerschap tot ongeveer 9 maanden na de bevalling centraal in het leven van de baby. Hij heeft nog niet door dat hij een 'eigen ik' is en zal steeds keuzes maken op basis van wat de moeder voelt. Vindt mama het veilig, dan vind ik dat ook. Is mama bang, dat ben ik dat ook.

Nieuwe bevindingen in de wetenschap tonen aan dat de foetus/baby beschikt over een celgeheugen. Zo neemt een pasgeboren baby al een hele 'levenservaring' mee. De baby communiceert met heel zijn wezen over deze ervaringen, d.m.v. huilen, lichaamstaal en ogen. Belangrijk is dat deze emoties herkend en erkend worden door de ouders, zodat het kind zich gezien en gehoord voelt. Zo krijgen onverwerkte emoties een plaatsje. De manier waarop het kind zich erkend voelt zal later van groot belang zijn op het verdere verloop van zijn/haar leven. Vader dient als ondersteuning in dit hele proces.

Over het algemeen is de zwangerschap een periode die als bijzonder en heel mooi wordt ervaren, maar ontspannen en met vertrouwen naar je bevalling toelevend, is niet meer zo vanzelfsprekend in onze stressvolle maatschappij. Wanneer je zwanger bent, word je gerekend tot een risicogroep. Je wordt voor diverse keuzes gezet, wel of geen testen, wel of geen echo's etc. Thuis bevallen is bijna geen optie meer, want 'wat als...' Het is eigenlijk een 'cultuur' gebaseerd op angst. En angst is een slechte raadgever. Het zorgt ervoor dat je van je gevoel af komt te staan, je min of meer het contact met jezelf en met je kindje kwijt raakt. Dit proces loopt door tot ver na de bevalling.

In onze praktijk richten wij ons op deze affectieve hechting. De begeleiding is maatwerk, individueel of in groepjes, workshops etc.

Wij leren vrouwen (weer) te vertrouwen en te luisteren naar hun lichaam. Ook gaan we in op wat er gebeurt in het brein van moeder en kind, en waar de baringspijn voor dient. Samen zorgen we ervoor dat je:

- Contact maakt met je ongeboren kind
- Meer vertrouwen krijgt in je bevalling
- Een positieve invloed hebt op het hechtingsproces
- Samen met je kind een groter welbevinden ervaart

Ook na de bevalling is het mogelijk om ons te consulteren wanneer het niet lekker loopt met je kindje. Door naar de ervaringswereld van moeder en kind te kijken kunnen onbewuste processen zichtbaar gemaakt worden waardoor meer rust en ruimte ervaren wordt.

**Caroline Bovee en Ank Kampman**  
Praktijk voor training, therapie en begeleiding

Oosterringweg 7,  
8316 RW Marknesse  
M: 06-51717926

E: [info@carolinebovee.nl](mailto:info@carolinebovee.nl)  
W: [www.carolinebovee.nl](http://www.carolinebovee.nl)