

Februari 2013

Mijn eerste bevalling ging helaas niet naar verwachting. Een zware bevalling van 24 uur. Met ambulance naar het ziekenhuis in verband met te hoge hartslag van het kindje en daar uiteindelijk een ruggenprik gekregen omdat de pijn niet meer te verdragen was. Onze oudste zoon is uiteindelijk met de vacuümpomp geboren.

Lichamelijk was het een zware bevalling, maar vooral geestelijk en emotioneel was de bevalling niet naar verwachting en keek ik erop terug met een faal gevoel.

Toen ik eenmaal zwanger was van ons tweede kindje, besloot ik hypno therapie bij jou te volgen. Door mij goed te verdiepen in de theorie achter het bevallen en de verschillende fases, kreeg ik steeds meer "zin" om het op een andere manier te gaan doen! De visualisaties waren erg helder en duidelijk, niets zweverigs (wat ik van te voren wel had gedacht).. Het hielp te ontspannen en contact te maken met mijn lijf en mijn kindje. Door de ontspanningsvisualisaties thuis ook te oefenen, raakte ik steeds sneller ontspannen. Ik wist op het laatst precies hoe ik het wilde en ging doen! De weenen opvangen met een visualisatie van een golf, paste erg goed bij mij.

Toen de bevalling eenmaal begon, kon ik de weenen zo ontzettend goed opvangen ! Ik heb geen pijn ervaren, echt niet! De beleving van de weenen waren zo anders dan bij de eerste! Toen verzette ik mij er tegen, auw dit doet pijn dacht ik maar steeds! Nu liet ik de weenen komen als een golf en concentreerde ik mij op de visualisatie. Hoe vaker de weenen kwamen, hoe blijer ik er van werd, want de komst van ons kindje kwam steeds dichterbij! Op het moment dat de verloskundige binnen kwam, heb ik een moment gedacht dat ik zo'n 2 tot 4 centimeter ontsluiting zou hebben. Want het zou natuurlijk nog veeeeel erger worden. Ik heb erg gelachen toen ik hoorde dat ik al 10 centimeter had! Ik kon het bijna niet geloven.. De laatste fase was aangebroken, de persweeën. Ook dit ging super, vertrouwen op je lijf! Na een paar persweeën werd onze dochter geboren.. Ik kijk met heel veel trots terug op de bevalling en ben ontzettend blij dat ik de therapie bij jou heb gevolgd. Tijdens de bevalling ben ik heel dicht bij mezelf en mijn kindje gebleven.

Zonder de begeleiding was me dat zeker niet gelukt!
BEDANKT!