

Haptotherapie bij bevallingsangst



U bent zwanger en bezorgd

Waarom zou u met die bezorgdheid blijven rondlopen? Als u angstig bent voor de bevalling, zult u er mogelijk gevoelsmatig niet bij betrokken willen zijn, terwijl gevoelsmatige betrokkenheid juist een bijdrage kan leveren aan het goede verloop van de geboorte van uw kindje en ook belangrijk is voor een positief belevingsgevoel achteraf.

Tijdens de behandeling bij de GZ-Haptotherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van angst voor de bevalling, komt onder andere specifiek aan de orde:

1. als zwangere vertrouwd raken met lichamelijkeheid
2. gevoelsmatig ruimte maken in de moederschoot
3. concreet leren opvangen van de weeën
4. praktisch oefenen van het omgaan met pijn

Voor informatie en het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met GZ-Haptotherapeuten die vermeld staan op de website:
www.metgevoelbevaltbeter.nl

In de praktijk blijkt bij de begeleiding van de zwangere met bovenmatige angst voor de bevalling, dat gevoelens van 'in blijde verwachting' vaak onvoldoende tevoorschijn (kunnen) komen.

Zwangerschap en geboorte komen uitgebreid aan bod in de (na)scholing Haptonomische Zwangerschapsbegeleiding.

GZ-Haptotherapeuten die zijn (na)geschoold in zwangerschapsbegeleiding vindt u op de website: www.metgevoelbevaltbeter.nl

Affectieve bevestiging

Tijdens de zwangerschap ontstaat een driemanschap: 'vader-moeder-kind'. Ouders kunnen al voor de geboorte een relatie opbouwen met hun kindje. Door zo vroeg mogelijk een liefdevol en bevestigend contact met het ongeboren kind tot stand te brengen, wordt de basis gelegd voor een veilige hechting. Dit is belangrijk voor de verdere ontwikkeling van het kind.

In dit contact met haar partner en kind zal de moeder zich meer op haar gemak gaan voelen. Daardoor verzacht zij zich en kan zij op een onbevangen en vanzelfsprekende manier actief zijn tijdens de bevalling.

Angst voor de bevalling

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vijf tot tien procent van de zwangere vrouwen bovenmatig last heeft van angst voor de bevalling. Bij vrouwen met angst voor de bevalling komen verschillende complicaties en interventies vaker voor: zesmaal zoveel posttraumatische stressstoornis, tweemaal zoveel vroeggeboorten, driemaal zoveel spoedkeizersneden en meer keizersneden op verzoek van de zwangere. Wanneer aanstaande moeders angstig zijn tijdens de zwangerschap, kan dit de groei van hun ongeboren kind negatief beïnvloeden. En dit kan ook gevolgen hebben voor de gezondheid in zijn latere leven.

Doelstelling en werkwijze

Haptotherapie bij zwangeren met angst voor de bevalling richt zich op de bewustwording van het eigen vermogen om te voelen en zich open te stellen.

Het lichaamsbesef, en daarmee het zelfbewustzijn, wordt geactiveerd door middel van inzichtverlenende gesprekken, het ontwikkelen van vaardigheden (zoals het leren omgaan met pijn, het opvangen van de weeën en persen met gevoel) én door de directe aanraking. Door de nieuw verworven inzichten en ervaringen kan de angst gaandeweg plaatsmaken voor een groeiend vertrouwen in het eigen vermogen om het kindje via een natuurlijke vaginale bevalling ter wereld te brengen.

Met gevoel bevalt beter

In de haptotherapie wordt er verschil gemaakt tussen het zogenoemde objectlichaam en subjectlichaam. Onder het objectlichaam verstaan we het lichaam dat je hebt en dat bijvoorbeeld kan worden onderzocht voor medische doeleinden en waar je van buitenaf naar kunt kijken. Met het subjectlichaam wordt de lichamelijke bedoeld die wij voelen en beleven en van waaruit er een innerlijke gevoelsmatige betrokkenheid kan zijn bij de zwangerschap en de geboorte.

In de haptotherapie wordt het verschil duidelijk gemaakt door het uit te leggen, maar vooral door het lijfelijk herkenbaar en bewust te maken.

De kern van de haptotherapie bij bevallingsangst berust op de (hernieuwde) bewustwording van het vermogen om zich te kunnen openen en sluiten voor gevoelsindrukken. Als je jezelf voelend kunt waarnemen en daarbij tot innerlijke gemoedsrust kunt komen, werkt dat sterk angstverminderend. De veranderingen in aandacht en spanning geven bovendien een andere beleving van de zwangerschap en van het contact met het kindje.

Wanneer hulp vragen?

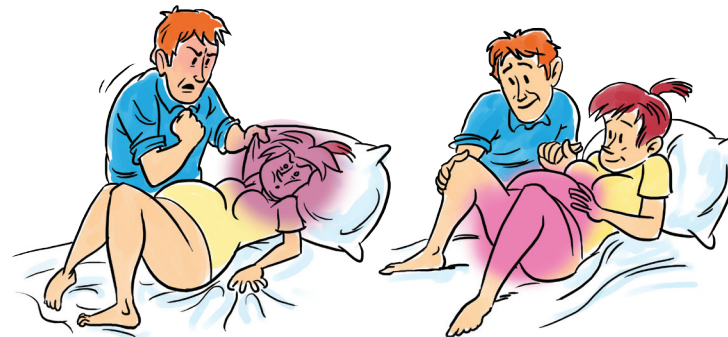
Wanneer u het gevoel heeft dat u bovenmatig angstig bent voor de bevalling, of van uzelf weet dat u altijd al wat angstig bent, dan kunt u, zowel voor de conceptie als tijdens de zwangerschap rechtstreeks een afspraak maken met een GZ-Haptotherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van zwangeren met bevallingsangst.

Dit is ook mogelijk als er in uw leven gebeurtenissen zijn geweest (bijvoorbeeld een miskraam, seksueel misbruik, of een traumatische bevalling) die een conceptie, zwangerschap of bevalling bemoeilijken. U kunt ook door uw huisarts, verloskundige en/of gynaecoloog worden doorverwezen.

Samen

De partner wordt actief betrokken bij de begeleiding als daar draagvlak voor is. De bevestigende aanwezigheid van de partner sterkt de zwangere in het zich openen en meebewegen tijdens de zwangerschap en de geboorte.

De gespecialiseerde GZ-Haptotherapeut streeft naar multidisciplinaire samenwerking met alle overige zorgverleners rondom zwangerschap en geboorte.



...VEEL STERKTE. HET WORDT ZWAAR **of** ...VEEL PLEZIER, ER KOMT EEN KINDJE

Wetenschappelijk onderzoek

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat haptotherapie een positief effect heeft op de afname van bevallingsangst. Haptotherapie verbetert bovendien het welzijn van de moeder, door het afnemen van prenatale distress- en depressieve symptomen, en er zijn minder posttraumatische stress symptomen. Haptotherapie bij zwangeren met bovenmatige angst voor de bevalling heeft ook een positief effect op de moeder-kind hechting. Voor meer informatie: www.bevallingsangst.nl

Waarom een gespecialiseerde GZ-Haptotherapeut bij bevallingsangst?

Een aantal indicaties voor haptotherapie vragen om specifieke deskundigheid. Angst voor de bevalling is zo'n indicatie.

Vereniging van Haptotherapeuten VVH

Gespecialiseerde GZ-Haptotherapeuten zijn lid van de landelijke beroepsvereniging VVH.

De behandelingen worden erkend en (gedeeltelijk) vergoed door de meeste zorgverzekeraars.

Hoe maak ik een afspraak?

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks een afspraak maken met een GZ-Haptotherapeut die gespecialiseerd is in de behandeling van zwangeren met bevallingsangst. Kijk voor praktijken bij u in de buurt op: www.metgevoelbevaltbeter.nl