

Het begin van het leven is een bijzonder én kwetsbaar moment. Zodra er een kinderwens ontstaat, begint er een reis – niet alleen fysiek, maar ook emotioneel. Er komen gevoelens bij kijken: verlangen, verwachting, misschien ook twijfel of onzekerheid. Alles mag er zijn. Hoe voelen jullie je op dat moment? Deelden jullie samen deze wens? En in welke omstandigheden groeit dit kindje straks op?

De bevruchting is vaak het begin van een nieuwe toekomst. Maar het is ook het moment waarop de eerste indrukken worden gevormd – indrukken die, nog vóór de geboorte, al een diepe invloed kunnen hebben. Uit onderzoek blijkt dat ervaringen in de eerste fases van de zwangerschap worden opgeslagen in het lichaam van het kindje, in wat we het celgeheugen noemen. Wat je baby voelt – of dat nu liefde en rust is, of spanning en stress – laat een diepe indruk achter. Deze ‘imprints’ – positieve of negatieve indrukken – blijven vaak levenslang aanwezig.

Wanneer het kindje wordt ontvangen met liefde, aandacht en vertrouwen, kan het zich welkom en veilig voelen. Dit helpt bij het vormen van een gezonde basis voor hechting.

Maar ook als er zorgen of twijfels zijn, voelt je baby dat. Hoe jij je voelt in deze periode – of je ruimte voelt voor dit kindje, en er bewust bij stil kunt staan – maakt verschil. Je energie, je aanwezigheid... die worden gevoeld.

Gelukkig kun je al tijdens de zwangerschap bewust contact maken met je baby. Wist je dat je kindje in de baarmoeder voortdurend aangeraakt wordt? Door je buikwand, je organen, je ademhaling. Als je rustig en laag in je buik ademt, beweegt je middenrif zachtjes naar beneden. Die beweging wiegt je baby, als een rustige ritmische omhelzing.

Ook kleine dingen – zoals je hand op je buik leggen als je baby de hik heeft – zijn vormen van contact. Zo leert je kindje: ik word gehoord, ik word gezien, ik ben geliefd.

Dit soort vroege ervaringen dragen bij aan het zelfbeeld en het gevoel van veiligheid die je baby opbouwt. Ze kunnen invloed hebben op de bevalling, op de band die jullie straks opbouwen, en hoe ze later in het leven staat en hecht aan anderen.

Hechting begint dus al in de zwangerschap. Door bewust aanwezig te zijn, geef je je kindje vanaf het allereerste begin een kostbaar gevoel mee: jij bent welkom, precies zoals je bent.