

E - BOOK
KRACHTIG VOORBEREIDEN



Krachtig Ouderschap
Voor ondersteuning tijdens en na de zwangerschap



INHOUD

• Van zwangerschap naar ouderschap	3
• Je bereidt je niet alleen voor op een bevalling	4
• Je lichaam weet meer dan je denkt	5
• Dan is je baby er....	6
• Je baby komt niet met een gebruiksaanwijzing...	7
• Dragen	8
• Jij als ouder	9
• Een laatste gedachte	10
• Aanbod	10





KRACHTIG VOORBEREID

Van zwangerschap naar ouderschap. Met kennis, vertrouwen en ruimte voor jouw eigen keuzes

Een baby krijgen is zoveel meer dan een bevalling. Natuurlijk kijk je uit naar het moment waarop je jouw baby voor het eerst vasthoudt. Misschien ben je bezig met de babykamer, de opvang en de laatste dingen die geregeld moeten worden. Maar ondertussen gebeurt er iets veel groters. Jij wordt moeder/vader. En dat begint niet pas op het moment dat je baby geboren wordt.

De zwangerschap is ook een periode waarin je jezelf opnieuw leert kennen.

Misschien voel je vertrouwen, nieuwsgierigheid en blijdschap.

Misschien zijn er ook twijfels of vragen. Hoe zal mijn bevalling gaan? Kan ik dit wel? Wat als het anders loopt dan ik hoop? Hoe weet ik wat mijn baby nodig heeft?

Wij geloven niet in perfecte ouders. Wel geloven wij in ouders die met kennis, vertrouwen en nieuwsgierigheid hun eigen wegen mogen ontdekken.

Dit E-Book is een eerste stap.

Niet alles om te weten, wel om alvast eens bij stil te staan bij wat voor jou belangrijk is.

Je bereidt je niet alleen voor op een bevalling

Wanneer je zwanger bent ben je vaak vooral bezig met praktische dingen.

- Wat moet er in de ziekenhuistas?
- Wat heb je nodig voor de baby?
- Wanneer moet je bellen?

Maar een goede voorbereiding op de bevalling gaat over veel meer dan dat. Een bevalling is een gebeurtenis die je niet volledig kunt plannen of voorspellen. Juist daarom is het waardevol om je vooraf te verdiepen in wat er tijdens een bevalling kan gebeuren en welke mogelijkheden je hebt. Bevallingsvoorbereiding helpt om met meer vertrouwen je bevalling tegemoet te gaan.

Wanneer je weet wat je kan verwachten, herken je beter wat er gebeurt. Je kunt bewuster meedenken, vragen stellen en samen met je geboortepartner keuzes maken. En misschien nog wel belangrijker:

Je ontdekt wat jij nodig hebt.

Een goede voorbereiding is daarom niet bedoeld om ervoor te zorgen dat je bevalling precies volgens plan verloopt. Het doel is niet meer controle, maar juist meer vertrouwen in jezelf. Je bereid je voor op de verschillende mogelijkheden, en daardoor sta je sterker wanneer het anders loopt dan verwacht.

Denk hierbij aan het volgen van een zwangerchaps cursus, het bijwonen van voorlichtingsavonden en het maken van een bevalkompas. (voor meer informatie zie de laatste pagina).

Je kunt de uitkomst niet altijd bepalen. Je kunt wel invloed hebben op hoe je ermee omgaat.





Je lichaam weet meer dan je denkt

Tijdens een bevalling gebeurt er enorm veel. Je lichaam maakt hormonen aan, je baarmoeder werkt hard en je baby maakt een indrukwekkende reis naar buiten. Oxytocine speelt daarbij een belangrijke rol. Maar een bevalling is niet alleen lichamelijk. Je omgeving, je gevoel van veiligheid, spanning, vertrouwen en de mensen om je heen kunnen allemaal invloed hebben op hoe je een bevalling ervaart.

Dat betekent niet dat je een bevalling kunt 'regelen' door maar ontspannen te zijn. Zo simpel is het niet. Wel kan het helpen om te begrijpen wat jouw lichaam nodig kan hebben. Bij een zwangerschapscursus van Krachtig ouderschap gaan we hier dieper op in. We kijken onder andere naar de verschillende fases van de bevalling, wat je zelf kan doen, welke rol je geboortepartner heeft en hoe je samen keuzes kunt maken.

Een van de lastigste dingen aan een geboorte is misschien wel dat je nooit precies weet hoe het zal gaan. Soms zijn medische handelingen nodig, soms verandert een wens.

Daarom vinden we het belangrijk dat je niet alleen nadenkt over "hoe wil ik dat mijn bevalling verloopt", maar ook "wat heb ik nodig als het anders gaat".

Een andere bevalling betekent niet gelijk een slechte bevalling. En een bevalling die volgens "plan" verloopt, betekent niet altijd dat je hem positief hebt ervaren.

Jouw verhaal is van jou.





Dan is je baby er....

Na maanden wachten, voorbereiden en misschien ook wel een beetje fantaseren ligt je baby ineens bij je.

Misschien ben je gelijk verliefd. Misschien ben je vooral overweldigd. Misschien moet je even landen. Ook dat is normaal.

De geboorte is niet alleen de overgang van zwanger naar niet meer zwanger. Voor je baby is het ook een enorme overgang van een warme, donkere en vertrouwde omgeving naar een wereld vol licht, geluid, aanraking en beweging.

Juist daarom zijn de eerste momenten samen zo waardevol. De nabijheid van jou kan je baby helpen om te reguleren en te stabiliseren na deze grote overgang.

Iedere baby heeft na de geboorte behoefte aan een aantal belangrijke basisvoorwaarden als o.a.:

- Warmte
- Huid op huid
- Vertellen van het geboorteverhaal
- Nabijheid
- Reageren op huilen en hechtingssignalen

Dit noemen we universele geboortebehoeftes.

Ze vormen een belangrijke basis voor een zachte en veilige overgang van de buik naar de wereld.

Maar iedere baby en iedere geboorte is anders.

Bij Baby Behoeftes in Kaart kijken we naar de specifieke geboortebehoeftes van jouw baby. Aan de hand van het verhaal van jouw zwangerschap, de bevalling en de start van jullie samen, brengen we in kaart wat jouw baby mogelijk nodig heeft en waar je rekening mee kunt houden.

Want jouw verhaal is uniek. En daarmee kunnen ook de behoeften van jouw baby uniek zijn.



Een buideltop kan de eerste weken een fijne ondersteuning zijn. Je baby ligt veilig en warm huid-op-huid tegen jou aan, waardoor jullie dichtbij elkaar kunnen zijn. Zo maak je op een eenvoudige manier ruimte voor rust, warmte, nabijheid en verbinding. Verkrijgbaar via Krachtig Ouderschap.

Je baby komt niet met een gebruiksaanwijzing...

Je hebt je misschien ingelezen, of allerlei adviezen gekregen van mensen uit je omgeving. En dan is je baby er en blijkt die baby gewoon... zichzelf te zijn. De ene baby slaapt veel, de ander wil voortdurend bij je zijn. De ene baby drinkt rustig. De andere baby laat heel duidelijk weten dat hij ergens wat van vindt.

Vanaf het begin is je baby bezig met communiceren. Niet met woorden maar met geluidjes, bewegingen, gezichtsuitdrukkingen, huilen, zoeken en wegstijven. Om je baby steeds beter te leren kennen en te begrijpen, helpt het niet alleen te kijken naar wat je baby doet, maar ook waarom.

Daarom is een voorbereiding op het vierde trimester ook waardevol. Voorbereiding op de eerste 3 maanden na de geboorte. Een periode waarin je baby langzaam kennismaakt met de wereld en jullie elkaar leren kennen.

Het vierde trimester vraagt iets anders dan we gewend zijn. Namelijk:

- Vertragen
- Minder moeten
- Meer kijken
- Minder vergelijken
- Meer ontdekken

Baby's zijn geen kleine volwassenen. Slaap, voeding, alertheid en behoefte aan nabijheid kunnen van moment tot moment verschillen. Baby's zijn daarnaast volledig afhankelijk van de zorg van hun ouders.

Het ouderboek "wat zijn babybehoefes" is ondersteunend bij de workshop vierde trimester, maar geeft ook informatie over het knuffelkompas. Het Knuffelkompas is een persoonlijk plan voor de kraamtijd. Net zoals het Bevalkompas richting geeft tijdens de bevalling, helpt het Knuffelkompas jullie om de eerste weken met jullie baby zo liefdevol, rustig en verbonden mogelijk te beleven. Het ouderboek, is tegen een kleine bijdrage verkrijgbaar.





Waarom zou ik de baby dragen?

Je baby heeft maandenlang dicht tegen je aan gezeten. Na de geboorte verandert dat opeens. Er is ruimte, licht, geluid, beweging, een overload aan prikkels. De wereld is groot. Dragen kan een mooie manier zijn om in veiligheid die grote wereld samen te ontdekken.

Dragen kan helpen bij huilen omdat je baby tijdens het dragen nabijheid, warmte, beweging en jouw vertrouwde geur, stem en hartslag ervaart. Dat zijn allemaal signalen van veiligheid. De rustige beweging en het lichamelijke contact kunnen helpen om prikkels te verwerken en de spanning te verminderen.

Belangrijk is wel: dragen hoeft het huilen niet altijd te stoppen. Soms is huilen juist de manier waarop je baby spanning ontlaadt of laat weten dat er iets nodig is. Door je baby te dragen, laat je merken: ik hoor je, ik ben bij je, je hoeft dit niet alleen te doen.

Waarom een draagconsult?

Een winkel kan je een draagzak verkopen, maar een draagconsult gaat over jouw baby, jouw lichaam en jullie manier van dragen.

Een draagconsult geeft je de mogelijkheid om verschillende draagzakken en draagdoeken uit te proberen vóór je iets aanschaft. Je ontdekt wat bij jouw lichaam past, wat prettig zit en welke manier van dragen aansluit bij de leeftijd, ontwikkeling en behoeften van jouw baby. Je leert bovendien hoe je je baby goed en veilig positioneert en hoe je kunt zien of je baby comfortabel zit. Zo voorkom je dat je een dure draagzak of doek koopt die uiteindelijk in de kast blijft liggen.

Wil jij een draagconsult? Dat kan bij Krachtig Ouderschap.



Jij als ouder...

We praten veel over de geboorte van een baby en het vierde trimester. Maar tijdens diezelfde geboorte ontstaat ook iets nieuws. Namelijk jij als ouder.

Je kunt ontzettend veel van je baby houden en toch denken: waar ben ik aan begonnen?

Je kunt dankbaar zijn en uitgeput.

Vol vertrouwen en onzeker.

Gelukkig en verdrietig.

Rustig en compleet overprikkeld.

Je hoeft niet elke seconde op een roze wolk te zitten. Geef jezelf de tijd. Een baby krijgen verandert niet alleen het leven van je baby. Ook jouw leven verandert. Je lichaam, je nachten, je verwachtingen, je vrijheid, je relaties en misschien zelfs het beeld dat je van jezelf had.

Misschien doe je dit samen met een partner. Misschien ben je alleenstaande moeder. Misschien is er een co-ouder, familie of een heel netwerk van mensen om je heen.

Welke vorm jouw gezin ook heeft: je hoeft het niet alleen te dragen.

Praat daarom niet alleen over wie de voeding geeft, wie de was doet of wie vannacht opstaat.

Praat ook over:

- Hoe gaat het écht met jou?
- Wat vind je moeilijk?
- Waar ben je trots op?
- Waar heb je behoefte aan?
- Wie kan jou helpen?
- Wat heb jij nodig om ook goed voor jezelf te kunnen zorgen?

En als je een partner of co-ouder hebt: jullie hoeven het niet precies hetzelfde te doen. Er mogen verschillende manieren zijn om voor jullie baby te zorgen. Het gaat niet om alles hetzelfde doen, maar om samen verantwoordelijkheid dragen voor jullie gezin.

En ben je alleenstaande moeder? Dan betekent dat niet dat je alles alleen hoeft te doen. Een dorp om je heen bouwen is óók zorgen voor je gezin. 💙

Geef jezelf de ruimte om niet alleen te leren wie je baby is, maar ook om opnieuw te ontdekken wie jij bent geworden.





Een laatste gedachte

Dit E-Book heeft je nieuwe inzichten gegeven, misschien heeft het juist nieuwe vragen opgeroepen. Dat is precies de bedoeling. Want voorbereiding gaat niet over het verzamelen van zoveel mogelijk informatie. Het gaat over ontdekken wat voor jou belangrijk is.

Aanbod

Krachtig Ouderschap

- Samen Bevallende groepscursus ter voorbereiding op de bevalling (www.samenbevallen.nl)
- Krachtig Voorbereid bevalcursus afgestemd op jouw wensen/behoefte
- Vierde trimester workshop/informatie
- Babybehoefte in Kaart
- Moxatherapie (bij stuitligging)
- Draagconsulten
- Bevalkompas en Knuffelkompas
- Trainingen aan geboortezorgprofessionals

www.krachtigouderschap.com

info@krachtigouderschap.com



N.B. Vanuit jouw aanvullende zorgverzekering zijn er soms vergoedingen beschikbaar. Kijk hiervoor naar jouw polisvoorwaarden.