



Geen draaiboek maar een kompas

Tijdens je zwangerschap ben je waarschijnlijk al snel bezig met de praktische voorbereidingen.

Een babykamer, kleertjes, luiers. Een kinderkwagen, de opvang

Maar er is nog iets waar je je op kunt voorbereiden: hoe jij de geboorte en de eerste tijd met je baby voor je ziet.

Niet om alles vooraf vast te leggen. Een geboorte laat zich immers niet helemaal plannen en een baby al helemaal niet. Juist daarom kan het waardevol zijn om vooraf stil te staan bij wat voor jou belangrijk is. Geen draaiboek, maar een kompas.

Een geboorteplan kan soms voelen alsof je precies moet weten hoe je wilt bevallen. Maar zo hoeft het helemaal niet te zijn. Ik zie een Bevalkompas liever als een hulpmiddel om na te denken over jouw wensen, verwachtingen en wat jij belangrijk vindt rondom de geboorte.

- Wat geeft jou vertrouwen?
- Waar voel jij je prettig bij?
- Wat heb je nodig om je gehoord en gezien te voelen?
- Wat zou je graag willen dat je partner of de mensen om je heen weten?

Je hoeft vooraf niet op iedere mogelijke situatie een antwoord te hebben.

Een kompas vertelt je tenslotte ook niet precies welke stappen je onderweg gaat zetten. Het helpt je vooral om te weten welke richting bij jou past.

En dan komt je baby

Na de geboorte verandert er ontzettend veel.

Je hebt misschien maandenlang nagedacht over de bevalling, maar ineens ligt daar een klein mensje in je armen.

En dan begint er een heel nieuw stukje van jullie verhaal.

Daarom vind ik het waardevol om niet alleen stil te staan bij de geboorte, maar ook bij de eerste tijd daarna.

Hoe wil je die eerste periode samen beleven?

Wat betekent rust voor jullie?

Hoe willen jullie omgaan met bezoek?

Hoe belangrijk is tijd en ruimte om elkaar te leren kennen?

Hoe wil je omgaan met de behoefte van je baby aan nabijheid?

En wat hebben jullie als ouders nodig?

Daar komt het Knuffelkompas om de hoek kijken.



Een pasgeboren baby komt niet met een gebruiksaanwijzing.

Je kunt je nog zo goed voorbereiden en toch ineens denken:

'Hoe weet ik eigenlijk wat mijn baby nodig heeft?'

Dat is niet gek.

Je leert je baby namelijk pas echt kennen wanneer hij of zij er is.

Het Knuffelkompas is daarom geen lijst met regels over hoe het moet. Het is een uitnodiging om vooraf na te denken over de sfeer en de basis die jullie je baby willen meegeven.

Over nabijheid.

Over rust.

Over vertrouwen.

Over ruimte om elkaar te leren kennen.



Waarom vooraf stilstaan zo waardevol kan zijn

Wanneer je vooraf hebt nagedacht over wat voor jou belangrijk is, hoef je daar niet pas midden in een spannende of vermoeiende situatie voor het eerst over na te denken.

Je hebt woorden gegeven aan wat je voelt en belangrijk vindt.

En misschien ontdek je tijdens het maken van je kompas juist dat je bepaalde dingen nog helemaal niet weet. Ook dat is waardevolle informatie.

Want voorbereiden betekent niet dat je alles moet weten.

Het betekent soms juist dat je jezelf de ruimte geeft om vragen te stellen, verwachtingen te onderzoeken en te ontdekken wat bij jou past.

Jouw kompas, jouw richting

Geen geboorte is hetzelfde.

Geen baby is hetzelfde.

En geen ouder is hetzelfde.

Daarom geloof ik niet in één perfecte manier.

Een Bevalkompas en Knuffelkompas geven je geen garantie dat alles gaat zoals je had bedacht.

Ze helpen je wel om bewuster aan deze bijzondere periode te beginnen.

Met iets meer vertrouwen.

Met woorden voor wat belangrijk voor je is.

En met ruimte om onderweg bij te sturen.

Want een kompas bepaalt niet waar je uitkomt.

Het helpt je om onderweg jouw richting te blijven vinden.