

A. De 'reguliere na de geboorte sessie'.

O.a. met behulp van mijn zwangerschapsbegeleiding heb je je voorbereid op de bevalling. We hervatten de begeleiding als een afspraak met je/jullie kindje erbij mogelijk is en goed voelt. Het is het fijnste deze afspraak te hebben als je kindje vier tot zes weken oud is maar wat eerder of later kan ook. Een bijeenkomst duurt 60 minuten. In principe is deze afspraak in de praktijk. Maar in sommige omstandigheden is een afspraak bij je thuis ook mogelijk. Aan het begin van de afspraak stemmen we af waar de meeste aandacht voor nodig is.

Uitgangspunt van deze begeleiding is het al vóór de geboorte opgebouwde gevoelscontact, dat na de geboorte vaak als vanzelfsprekend is voortgezet en verdiept. Aan de orde komen:

- hoe is de geboorte verlopen?
- hoe hebben jij/jullie de geboorte beleefd?

Deze 2 aspecten tijdens de afspraak helemaal vertellen lukt zelden. Ik vraag daarom om dit vooraf aan de afspraak voor te bereiden door zowel het technische verloop van de geboorte als je beleving op papier te zetten en het mij vooraf aan de afspraak toe te sturen. Maar lukt dat niet of vind je dat lastig dan kunnen we voor dit deel bv ook een beeldbel afspraak maken vooraf aan de afspraak in de praktijk. Dan vertel je mij hoe de geboorte verlopen is en hoe je het beleefd hebben en typ ik mee. Dan heb je het en aan mij verteld én op papier staan. Ik bereken dan de tijd die nodig is hiervoor.

- hoe verliepen de weken erna?
- het verdiepen van het op haptonomische wijze omgaan met je kindje tijdens alledaagse handelingen. Op [mijn site](#) lees je meer over wat ik daarmee bedoel en de uitgangspunten daarbij. (zwangerschap//inhoud van de begeleiding na de geboorte).
- desgewenst is er aandacht voor problemen in het contact tussen jou en je partner, jou en het kindje of problemen van het kindje zelf. Zie daarvoor de tekst onder het kopje hieronder of lees verder op [mijn site](#), (zwangerschap//inhoud van de begeleiding na de geboorte). Dan zijn er meerdere afspraken nodig.

B. Begeleiding na de geboorte bij specifieke vragen of omstandigheden.

De tijd na de geboorte van je kindje is een hele mooie tijd, maar het is ook een intensieve tijd. Hoe intensief is afhankelijk van hoe de geboorte verlopen is en wat dat betekent voor je kindje, voor jou als vrouw in fysieke en emotionele zin en voor jou als partner. Maar ook van het karakter je kindje. hoe het in fysieke of medische zin met je kindje gaat, hoe de (borstvoeding) gaat, hoeveel (nacht)rust je krijgt als moeder en vader, of er al andere kinderen in het gezin zijn en hoeveel hulp en steun er is van buitenaf.

Ik heb in de vele jaren dat ik dit werk doe gemerkt dat veel vrouwen, partners en stellen een bepaald type ondersteuning gemist hebben na de geboorte. Maar merkte daarbij ook dat niet duidelijk is wat er w.b. begeleiding allemaal mogelijk is na de geboorte. **Z.O.Z.**



Hier lees je wat ik voor je kan doen. Dit kan in een of meer extra afspraken vooraf aan of na de 'reguliere na de geboorte sessie'.

- Zorgen dat je als (net bevallen vrouw) goed in contact bent of weer komt met je lichaam en met name je bekken en schoot.
→ Daarbij kan ik je helpen, maar je kunt natuurlijk ook een masseur (aan huis) zoeken
- Aandacht voor fysieke spanning die je opgebouwd hebt rondom de geboorte of na de geboorte. Dat kun je ook doen met behulp van het geluidsbestand dat in de gezamenlijk one drive map staat of je partner vragen je lichaam aan te raken zoals we dat in de sessies gedaan hebben. Het 'benen aanreiken' wat ook in de waaier staat. En dat kun je over je hele lichaam laten doen, ook je bovenlijf en ook de achterkant van je lijf. Dit kun je als bevallen vrouw ook voor je partner doen natuurlijk. Maar hier samen genoeg tijd voor hebben en nemen lukt lang niet altijd na de geboorte.
→ Ik kan je daar ook bij helpen. Geloof me, niets werkt beter als aanraking hierbij.
- Als de geboorte niet verlopen zoals je dat hoopte. Schrijf het op, praat erover. Met elkaar, liefst ook met de verloskundige of arts die erbij was. Eventueel met anderen. Maar ook dan kan een haptonomische sessie je helpen.
→ We kunnen (vroeger of later na de geboorte) terug kijken op de geboorte. En dan niet alleen aandacht hebben voor het verloop en de vragen die je hierbij hebt, maar ook aandacht geven aan wat dit voor je betekent, de emoties erbij of je gevoel eromheen of dat wat maar in je hoofd rond blijft spelen. Daar ruimte aangeven kan erg helend zijn. Je kindje is soms wel en soms niet actief betrokken bij zo'n sessie en soms zelfs even bewust niet in dezelfde ruimte.
- Een niet zo vanzelfsprekend verlopende hechting of emotionele problemen waar je als mens of jonge ouder(s) tegen aanloopt na de geboorte van je kindje, het is nogal een verandering van je levenswijze en -ritme!
Fysieke of medische omstandigheden waardoor het kindje het moeilijker heeft in deze periode dan je had gehoopt. En de betekenis daarvan voor het kindje en/of voor jou.

Ik ben altijd bereid mee te kijken en samen met je te zoeken naar de juiste ondersteuning. Regelmatig kan ik deze zelf geven, soms weet ik dat er anderen zijn die dat beter kunnen en dan zal ik jullie hierover adviseren. App of mail me dan overleggen we over je behoefte en wensen.