

Kies voor kennis en vertrouwen

Zwangerschapskursus

Meijn

Geboortecoach

Kies voor kennis en vertrouwen

.....

Fysiologie van de geboorte

.....

Welke invloed heeft jouw zenuwstels
op de bevalling?

Kies voor kennis en vertrouwen

"Zwangerschaps cursus? Zo'n pufclub zeker?! Een bevalling gaat zoals het gaat. Je kan het toch niet plannen, zo'n bevalplan is echt onzin! De verloskundige weet toch wat ze moet doen?"

Dit zijn veel gehoorde overtuigingen!

Vooral hier in het nuchtere West-Friesland. Wat als die overtuigingen niet allemaal kloppen? Dat je wel degelijk invloed hebt op hoe jouw bevalling verloopt.

Het is een feit dat de verloskundige weet wat zij moet doen. Wat veel belangrijker is; weet jij wat jij moet doen? Wanneer je dacht dat de verloskundige vanaf de eerste wee naast je komt zitten om je hand vast te houden en jullie op dat moment alles van A tot Z nog uit gaat zitten leggen, heb je een verkeerde verwachting.

Een zwangerschap en een bevalling zijn momenten in je leven die je waarschijnlijk maar een aantal keer gaat mee maken. Je wilt toch niet achteraf terug kijken en denken: "Dat had ik toch anders gewild."

Hoe kan je er dan voor zorgen dat je voorbereid een bevalling aan gaat? Er is in principe genoeg online te vinden. Alleen er is zoveel aanbod aan informatie, dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

Bij Meijn Geboortecoach kunnen jullie terecht voor een nuchtere voorbereiding op de bevalling en kraamperiode. Deze cursus volg je samen met je partner. Onder het genot van een hapje en een drankje worden jullie in 4 avonden voorbereid op het meest bijzondere moment van jullie leven!

Wat ga je precies vertellen? Of moet ik super ongemakkelijk in een kringetje al die bevalhoudingen uit gaan proberen? Absoluut niet!

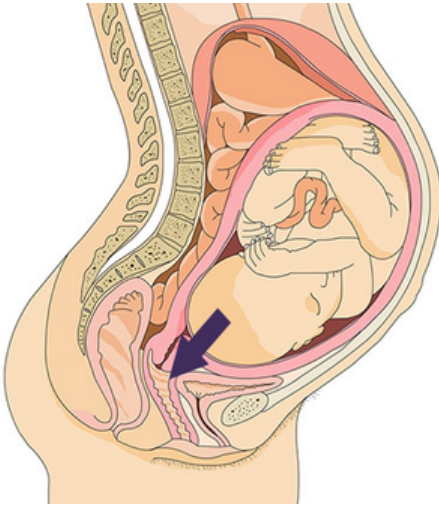
Volkomen begrijpelijk dat je niet goed weet welke cursus je moet kiezen en of het bij jullie past. Vandaar dit gratis E-book, waarin jullie een tipje van de sluier krijgen. Ik hoop dat jullie hiermee alvast een stukje op weg worden geholpen met jullie keuze en voorbereiding. Ik hoop tot snel!

Liefs,

Kim



Fysiologie van de geboorte



Hoe de baby in je buik is gekomen, is als het goed is geen raadsel. Maar wisten jullie dat het hormoon wat vrij komt tijdens het vrijen er ook voor zorgt dat de bevalling op gang komt?! Dit gaat over het hormoon **Oxytocine** (het knuffelhormoon).

Dit hormoon, samen met een cocktail van andere hormonen zorgen ervoor dat de bevalling op gang komt. Dit gebeurt in fases en bouwt zich langzaam op. Normaal gesproken is de baarmoedermond nog gesloten. Onder invloed van hormonen en de weeën opent de baarmoeder mond zich. Dit kan door de verloskundige worden gemeten door middel van een vaginaal toucher. Dit is een inwendig onderzoek (niet verplicht overigens).

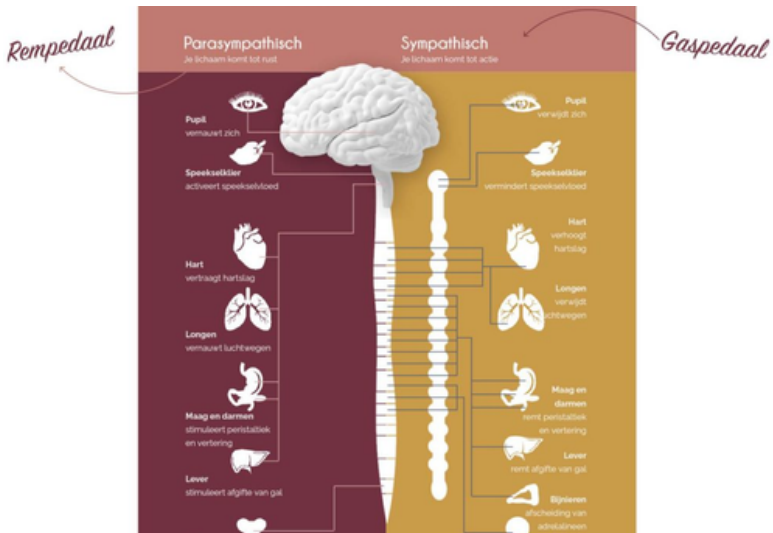
Het openen van de baarmoedermond wordt aangeduid in centimeters, waarbij 0 cm de baarmoeder mond nog gesloten is en 10 cm volledige ontsluiting aangeeft. Deze ontsluiting ontstaat door weeën. Weeën zijn super effectief voor het vorderen van de bevalling.

De weeën zijn te verdelen in verschillende categorieën;

- Ontsluitingsweeën
- Persweeën

Het omgaan met weeën kan op verschillende manieren en wist je dat je invloed uit kan oefenen door middel van het activeren van je (parasymptatische) zenuwstelsel?

Autonome zenuwstelsel



Ons autonoom zenuwstelsel tegelt alle processen in ons lichaam. Dit gebeurt helemaal vanzelf! Denk daarbij aan je ademhaling, bloedsomloop, hormoonhuishouding, spijsvertering. Ook jouw zwangerschap wordt aangestuurd door het autonoom zenuwstelsel.

Het autonome zenuwstelsel heeft "twee standen": de parasympathische en de sympathische stand.

De parasympathische stand is de ontspannen stand. Je hebt een rustige ademhaling, een rustige hartslag, er is rust en balans en het immuunsysteem is geactiveerd.

De andere stand is de sympathische stand. Dit is ook wel de fight, flight of freeze stand. Je hartslag gaat omhoog, de ademhaling versnelt en het bloed stroomt naar de spieren in de armen en benen. Het lichaam is klaar voor (fysieke) actie! Het overlevingsmechanisme.

Je denkt nu misschien wel hartstikke leuk deze biologieles maar dit is belangrijk om te weten! Omdat wanneer er tijdens een bevalling stress ontstaat, je lichaam in die fight, fright en freeze reactie kan schieten. En laat stress nou net niet wenselijk zijn tijdens een bevalling. Er kan op allerlei manieren stress ontstaan. Bijvoorbeeld omdat je zelf in paniek raakt maar ook factoren van buitenaf kunnen deze reactie uitlokken; het gevoel hebben van bekeken te worden, fel licht of onduidelijkheid in het beleid.

Hoe kan je dit voorkomen? Sowieso door je goed voor te bereiden, te weten wat je graag wilt en wanneer je dat wilt. En door middel van ademhalingstechniek. Je kan namelijk je parasympathische zenuwstelsel activeren door middel van ademhaling.



© WILDFLOWER PHOTOGRAPHY

Dat parasympatische zenuwsteles activeren door middel van ademhaling is een beetje een vaag iets. Een mooi voorbeeld zijn de mensen die de Wim Hof methode beoefenen. Door middel van bewust ademen en mindset zijn ze in staat om een aantal minuten in dat ijsbad te zitten. Die ademhaling kan jou helpen om door de intensiteit van weeën heen te komen.

Tijdens de cursus van Meijn, kies je voor kennis en vertrouwen. Jullie worden meegenomen in de geschiedenis, hoe werken die processen allemaal precies en wat kunnen jullie daar aan invloed op uitoefenen, ademhalingstechnieken, de bevalling, bevalhoudingen, het bevalplan en de kraamperiode.

Maar ook hoe ga je het gesprek aan met je zorgverlener en wat zijn je rechten eigenlijk met betrekking tot werk en de verlofperiode?

Michiel en Elisa

Wij hebben bij Kim de zwangerschapscursus gevolgd. Dit waren 4 hele leuke gezellige maar ook super informatieve avonden.

Wij zijn in verwachting van ons eerste kindje en hebben met deze cursus ontzettend veel tips gekregen die we zeker gaan meenemen!

Echt aan aanrader als je een zwangerschapscursus zoekt. Kim heeft een fijne manier van uitleg en neemt je overal in mee, Ronduit fijn!





tips
TRICK &

Ook heb ik nog een aantal tips van super interessante boeken, Instagram accounts en toffe (geboorte) fotografen uit de regio!



vroedvrouwmargot
niravandijk
vrijegeboorte
birth_ed
evarosebirth



marjonvandenbos_fotografie
linda.kraakman.fotografie
wildflowerphotography_nl



Mama`en
Liefdevol bevallen
Vrije Geboorte

Wie weet tot snel in Meijn mooie studio in Wognum!

Wil je meer weten? Of heb je twijfels over of dit wel bij je past? Je mag altijd contact met mij opnemen.

info@meijngeboortecoach.nl
06 53309635