

## Het contact met je kindje begint al voor de geboorte

Van nature zoekt ieder kindje in de buik al contact en reageert sterk op (de handen van) de ouders. Als je je dit als ouders realiseert, kun je hierop ingaan en al voor de geboorte een band opbouwen.

Een kind, dat zich d.m.v. een liefdevolle aanraking welkom voelt, zal zich graag in je hand nestelen.

Door het zich welkom voelen, geef je hem/haar zelfs al voor de geboorte het gevoel van basisveiligheid.

Deze basisveiligheid geeft veerkracht mee en de kans zich emotioneel sterk te ontwikkelen.

Je kunt dit zelfs bij baby's al terugzien, in hun open manier van contact willen maken met de omgeving.

## De Begeleiding

Als haptonomisch zwangerschapsbegeleidster leer ik jullie, hoe je het best kunt ingaan op het contact dat jullie kindje zoekt en hoe hij/zij hierop reageert.

Daarnaast besteden we aandacht aan:

- \* hoe je als moeder je kind zo comfortabel mogelijk kunt dragen, en daarmee ook de kans op klachten kunt verminderen.
- \* veranderende situaties. Hoe wordt je als partners samen ouders en hoe maak je ruimte voor (nog) een kindje binnen jullie relatie.
- \* hoe je als partner je vrouw actief steunt tijdens de zwangerschap en geboorte.
- \* hoe je als moeder zo goed mogelijk contact houdt met je eigen lichaam om zo jullie kindje soepel te kunnen dragen en om zo natuurlijk mogelijk te kunnen baren.
- \* tevens zal er veel aandacht zijn voor het omgaan met pijn; niet door je ertegen te verzetten maar door te ervaren hoe je de pijn vermindert door die tegemoet te treden.
- \* ook zal er ruimschoots aandacht zijn voor de pers- en ontsluitingsfase, zowel theoretisch als praktisch.

## Informatie/Contact

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding wil bijdragen aan een goede hechting tussen ouders en kind en is tevens een volledige voorbereiding op de bevalling. Het gedachtengoed van de haptonomie ('de leer van het gevoel') houdt echter niet op bij de voorbereiding van de bevalling alleen.

Je kunt het 'geleerde' over gevoel en hechting meenemen tot ver over de bevalling heen.

De basisbegeleiding bestaat uit 5 sessies voor de bevalling vanaf de 4e/5e maand (bij het voelen van het kindje) en 1 sessie na de bevalling om een goede start met jullie kindje te ondersteunen.

De begeleiding is individueel gericht op jullie en dus niet in groepsverband. Een sessie duurt ca. 1 uur en kost 65 euro.

Blijkt de start of het wennen aan het ouderschap moeilijk dan is het mogelijk de begeleiding verder voort te zetten. Ook eerdere begeleiding (bijvoorbeeld tijdens een IVF procedure) is mogelijk, als tegenhang voor het vaak zeer rationele-medische proces, dat geregeld zijn emotionele sporen achterlaat.



## Goed om te weten

Ik geef al ruim 15 jaar met veel plezier zwangerschapsbegeleiding.

Daarnaast werk ik al meer dan 20 jaar als fysiotherapeute.

Hierdoor heb ik veel ervaring gekregen met het behandelen van allerhande zwangerschapsklachten, zoals rug- en bekkenpijnen.

Mijn voornaamste specialisaties, haptonomie en viscerale therapie, helpen mij om klachten vanuit meerder invalshoeken te kunnen behandelen.

Ook klachten bij het kindje na de bevalling (b.v. kiss-syndroom) kunnen op deze wijze behandeld worden.

Ook hiervoor kunt u bij mij een afspraak maken.

Praktijk Balans  
voor ouder- en kindbegeleiding

Villa Vijf 33  
Kromme Spieringweg 533  
2141 AK Vijfhuizen

of  
Praktijk Helmlaan  
Helmlaan 58  
2015 LG Haarlem

mobiel; 0640059166

email ; [praktijkbalans@xs4all.nl](mailto:praktijkbalans@xs4all.nl)

Praktijk Balans

---

Haptonomische  
Zwangerschapsbegeleiding

Sylva Bakker van Trigt