

Introductie

Je bent zwanger of je wilt het worden. En je wilt je kindje graag een veilige start geven en er een goede band mee opbouwen, het liefst al tijdens je zwangerschap. Ook wil je graag weten hoe je tijdens je zwangerschap en tijdens de bevalling zo goed mogelijk voor jezelf en voor je kindje kunt zorgen of kunt laten zorgen. En je vindt het leuk om samen met je partner hier actief mee aan de gang te gaan.

Herken je je in het bovenstaande? Dan is **haptonomische zwangerschapsbegeleiding** misschien iets voor jou en je partner. Ook als je alleenstaand bent, is een aangepast traject mogelijk.

Wat is het

Bij haptonomische zwangerschapsbegeleiding wordt het proces van zwanger en in verwachting zijn, bevallen en de eerste start met je kindje begeleid vanuit de principes van de haptonomie. Hierin staan (leren) voelen en (leren) verbinden centraal.

In de begeleiding leer je hoe je contact kunt maken met je lichaam en met je kindje, en ook hoe je partner dit kan doen, al vanaf het moment dat je kindje kunt voelen bewegen. Ook leer je hoe je de baby comfortabel in je lichaam kunt blijven dragen naarmate de zwangerschap fysiek zwaarder wordt, en krijgt je partner handreikingen hoe hij jou en de baby daarbij het beste kan ondersteunen. Zo maak je letterlijk ruimte voor jullie kindje, wat doorwerkt in hoe jij je voelt tijdens je zwangerschap, maar ook in hoe de baby zich ontvangen en gedragen kan voelen. Dit komt ook de hechting ten goede.

Tijdens onze gesprekken besteden we ook in figuurlijke zin aandacht aan ruimte maken, verbinden en weer loslaten, en aan zelfzorg en zorg voor elkaar. Naarmate de bevalling dichterbij komt oefenen we gericht met het opvangen van weeën en het omgaan met pijn, en hoe je partner je hierbij kan helpen. We staan ook stil bij wat te doen als alles niet precies volgens de planning verloopt.

Door alle oefeningen en gesprekken raken jullie steeds meer vertrouwd met jullie kindje, en ook met alle lichamelijke en emotionele veranderingen die een zwangerschap met zich meebrengt. Zo kunnen jullie tenslotte vol vertrouwen de bevalling ingaan, waarbij je partner je optimaal kan ondersteunen omdat ook hij heeft geleerd hoe jouw lichaam reageert en hoe hij jou en de baby het beste kan bijstaan. En doordat jullie al tijdens de zwangerschap intensief contact hebben gemaakt met jullie

kindje, is de eerste ontmoeting na de bevalling voor jullie alle drie vaak meer een feest der herkenning dan een eerste kennismaking, en verloopt de start samen meestal heel soepel.

De laatste sessie vindt plaats enkele weken na de bevalling, waarbij we stilstaan bij hoe de bevalling is verlopen en bij jullie gezamenlijke start. Uiteraard is dan niet alleen je partner maar ook de baby erbij.

Praktisch

In de praktijk bestaat haptonomische zwangerschapsbegeleiding meestal uit een serie van ongeveer vijf à zes bijeenkomsten met jou en je partner, waarbij we starten als je zwangerschap ongeveer 20 weken is gevorderd. Als je geen partner hebt, of je zwangerschap is al wat verder gevorderd, kunnen we in overleg de invulling van het

traject anders vormgeven. Ook als er extra ondersteuning noodzakelijk is, bijvoorbeeld vanwege psychische moeilijkheden, kun je een beroep op me doen. Ik ben naast haptotherapeute ook psychologe en traumatherapeute.

Meer weten?

Meer informatie en de meest actuele prijzen voor de begeleiding vind je op mijn website www.tusi.nl. Hier vind je ook de informatie betreffende de mogelijkheden van vergoeding via de ziektenkostenverzekeraar. Voor vragen of het maken van een afspraak ben ik telefonisch bereikbaar op 0341-841060, of via email op tvdbroek@tusi.nl. Wie weet tot ziens!

Tanja M. van den Broek-Sandmann
psycholoog/haptotherapeut TUSI
lid NIP en VVH

Dr. Holtropstraat 169 – 3851 JJ ERMELO

Samen Starten



Haptonomische
zwangerschapsbegeleiding

Praktijk Tusi - Ermelo