

Kind in buik laten voelen dat het welkom is

Haptonomische zwangerschapsbegeleiding zorgt voor een sterke band tussen ouders en kind en tussen de ouders onderling, stelt Afke van der Werf-Brouwer uit Joure. Samen met vier collega's maakte ze er een boek over met vooral veel foto's.

na de zwangerschap wordt omgegaan met het kind, bepaalt voor een groot deel hoe het zich in zijn verdere leven ontwikkelt. Al in de buik kun je laten voelen dat het welkom is."

Volgens de voormalig verpleegkundige, die ook raad geeft bij huilbaby's en baby-massage geeft, draagt haptonomische zwangerschapsbegelei-

ding bij aan een gezonde ontwikkeling van dat gevoel (haptisch is Latijn voor gevoel, tastzin). „Bewezen is ook dat een stressvolle bevalling zijn weerslag heeft op de baby." Bovendien belooft de begeleiding een verdiepte partnerrelatie.

Het vak is niet nieuw, maar toch voor veel mensen nog onbekend, constateerde de

Vereniging Haptonomische Zwangerschapsbegeleiders. Het vijfjarig bestaan dit jaar is daarom aangegrepen om een boek uit te brengen dat met veel foto's duidelijk moet maken wat die begeleiding inhoudt. Dat werd vandaag in Almere gepresenteerd onder de titel 'Tastbaar welkom'. Van der Werf werkte eraan mee; ze maakte onder andere foto's

van stellen die zij begeleidde.

Een zo natuurlijk mogelijke bevalling is het doel. In veel gevallen is een keizersnee helemaal niet nodig, meent Van der Werf. Ze leert vrouwen om te gaan met pijn en angst, bijvoorbeeld door te ontspannen. „Durf te vertrouwen op je eigen lijf", adviseert ze. „Dat zijn we een beetje kwijtgeraakt."

De partner krijgt daarbij een belangrijke rol toebedeeld. Daardoor heeft de vrouw niet het gevoel dat ze er alleen voor staat. Voor Joris en Mildred was dat ook de reden om voor deze vorm van begeleiding te kiezen en niet voor bijvoorbeeld zwangerschapsvyoga of -gymnastiek. „Wij vonden het belangrijk om samen iets te doen. Naar de pufclub ga je als vrouw alleen", aldus Mildred.

De Snekers namen voor de geboorte vier ochtenden vrij van hun werk om naar Joure te komen. „Even uit de stress en er bewust mee bezig zijn", verklaart Joris. „Als man loop je er toch naast. Hier leerde ik wat ik wel kan doen. Ik praatte tegen Jerom en ik voelde hoe hij in mijn hand rolde. Daardoor kwam ik dichterbij hem."

Mildred: „We hadden de rust om Jerom welkom te heten. Het was best een zware bevalling, maar ik heb geen moment geroepen: ik wil niet meer. Ik had echt het gevoel dat we het samen deden. De verloskundige was er wel, maar ze heeft ons gewoon onze gang laten gaan."

Door Pauline van Kempen

Met de ene hand onder zijn billen en de andere achter zijn ruggetje pakt Joris Pos (33) zijn zoonje Jerom (acht weken) uit de kinderwagen. Op deze manier nodig je de baby uit om mee te bewegen, legt haptonomisch zwangerschapsbegeleider Afke van der Werf-Brouwer uit. „Pak een kindje nooit onder de oksels. Dan hangt het als een zoutzak."

Al voor de bevalling zijn Joris en zijn vrouw Mildred (33) een aantal keren langs geweest in de Jouster praktijk van Van der Werf. Ze leerden van haar hoe ze contact konden maken met hun ongeboren kind en hoe ze zich samen op de geboorte konden voorbereiden. Nu Jerom er is, helpt de begeleidster hen te ontdekken wat het jongetje duidelijk wil maken als hij bijvoorbeeld huilt.

„De basis voor het gevoelsleven van een kind wordt al voor de geboorte gelegd", stelt Van der Werf. „Hoe tijdens en



Afke van der Werf (links) kijkt toe hoe moeder Mildred contact maakt met Jerom, door zijn vader Joris op de buik vastgehouden.

Foto LC/Siep van Lingen