

Goed ouderschap

start al tijdens zwangerschap

Een goede hechting is een belangrijke basis voor een kind en kan latere leer- en gedragsproblemen voorkomen. Om die reden kun je niet vroeg genoeg beginnen met het stimuleren van sensitief en responsief ouderschap. Stress tijdens de zwangerschap is juist ongunstig voor de zich ontwikkelende baby. Haptonomische begeleiding vangt deze twee thema's in haar aanbod. De behandeling stimuleert ouders om zowel affectief contact te maken met hun ongeboren kind als direct na de geboorte.

Monica Pollmann, Ammelie van Beurden en Lidy Cornelissen

De relatie tussen ouders en kind start niet op het moment van geboorte, maar al tijdens de zwangerschap. Zeker als ouders voor de eerste keer in verwachting raken, verandert er veel in hun leven: de transitie naar ouderschap dient zich aan. Hoe zal hun leven er uit gaan zien als het kind geboren is? Bij deze veranderingen is het regelen van praktische zaken zoals kinderopvang en de inrichting van de kinderkamer al een heel karwei. De aandacht voor elkaar en voor het groeiende kind is soms moeilijker te realiseren. Van maatjes en minnaars groeit men in de rol van ouders, waarbij ze onderdeel uitmaken van een driemanschap: vader, moeder en kind.

Samen aanraken

De groeiende nieuwe relatie vraagt een ander soort aandacht dan de praktische zaken. Juist dit aspect staat centraal binnen de haptonomische begeleiding tijdens en vlak na de zwangerschap. Onder begeleiding krijgt het affectieve contact tussen ouders en kind vorm via het samen aanraken van het kind in de buik. Op die manier wordt er als vanzelf ruimte gemaakt voor ieders plaats in de nieuwe gezinssamenstelling. Ouders leren het kind zodanig aan te raken, dat er een uitnodiging van uit gaat. Het kind beweegt naar de uitnodigende handen van de ouders toe en ouders leren om te luisteren met hun handen naar de reacties van het kind. Dat vraagt res-

pect voor de eigenheid van het kind en is een voorbereiding op sensitief, involgend ouderschap. Moeder wordt zich bewust hoe ze tijdens de zwangerschap soepel in haar lijf kan blijven, waardoor het kind ruimte krijgt en het dragen lichter wordt. De partner krijgt een timmermansoog voor de wijze waarop moeder en kind zich tot elkaar verhouden. Ook krijgt de partner handvatten om het contact te versoepelen als moeder het lastig vindt om het kind veerkrachtig te dragen.

Veilige basis

Het spel tussen ouders en nog ongeboren kind van aanraken, uitnodigen, wachten en luisteren naar de reactie

'Partner krijgt timmermansoog voor relatie tussen moeder en ongeboren kind'

van het kind is een intieme gebeurtenis. Vaders geven aan verrast te zijn door het intense contact met hun kind en moeders geven aan blij te zijn met het kunnen delen van de vreugde als het kind reageert in haar buik. Zo worden ouders en kind gevoelig voor elkaars welbevinden en kan het kind binnen een veilige en letterlijk brede basis verder uitgroeien.

Onderzoeken laten zien dat het kind al tijdens de zwangerschap indrukken opdoet. Het hoort geluiden, voelt spanning en ontspanning van moeder, het reageert op de stem van de vader en op aanraken. De hersenen zijn volop in ontwikkeling en alle ervaringen, zowel hormonaal als tactiel, die het kind opdoet tijdens de zwangerschap vormen een beeld van de buitenwereld. De eerste inprentingen en neurale verbindingen worden aangelegd en vormen een basis voor later. Daarnaast wordt steeds duidelijker dat te veel stresshormonen bij moeder tijdens de zwangerschap kunnen zorgen voor latere leer- en gedragsproblemen bij de kinderen.

Prenatale hechting

De wijze waarop ouders zich tijdens de zwangerschap aan hun kind hechten, is één van de voorspellers voor het ontwikkelingsverloop van de ouder-kindrelatie na de geboorte. De meeste ouders maken zich al een voorstelling van hun kind. Ze praten er tegen, raken het aan en ontwikkelen in toenemende mate liefdevolle gevoelens. De omstandigheden zijn echter niet altijd gunstig en ouders hebben hier soms extra hulp bij nodig. Haptonomische begeleiding kan ook dan zinvol zijn. Bij lichte problematiek kan dan gekozen worden voor een haptonomische

zwangerschapsbegeleider en als er een therapeutische hulpvraag is, voor een gespecialiseerde haptotherapeut.

Het komt natuurlijk ook regelmatig voor dat de prenatale hechting juist moeizaam verloopt. In de praktijk van de haptotherapeut, die gespecialiseerd is in het begeleiden van zwangere stellen, komen geregeld zwangere vrouwen en hun partners die het moeilijk vinden om het kind te voelen. Paren die miskramen of vroeggeboortes hebben meegemaakt of een ziekenhuistraject achter de rug hebben, stellen het vaak lang uit om zich gevoelsmatig te hechten aan het kind. Rouwverwerking, angst en vertrouwen zijn dan thema's waarmee gewerkt wordt tijdens

de haptotherapeutische behandeling. Daarbij wordt geholpen het contact tussen ouders en kind op gang te brengen. Door het spel van uitnodigend aanraken en wachten op de reactie van het kind, kan het vertrouwen bij de ouders groeien.

De geboorte en daarna

De voorbereiding op de geboorte en de eerste periode daarna is vanzelfsprekend onderdeel van de haptonomische begeleiding. Hoe meer de moeder vertrouwd is met haar kind en haar eigen veranderende lijf, des te soepeler ze zich verhoudt tot ongemak en pijn tijdens de geboorte. Houdingen waarin de partner haar kan steunen worden gezocht. Het behouden van het contact met z'n drieën, ook als het zwaar wordt, blijft het aandachtspunt. De geboorte wordt in deze begeleiding niet als eindpunt gezien maar als een overgang: een gebeurtenis die onderdeel uitmaakt van de nieuwe relatie. Dat de begeleiding voortgezet kan

Casuïstiek

Klara en Pieter zijn 24 weken zwanger en komen in begeleiding bij een haptotherapeut. Ze voelen het kindje nauwelijks en durven zich er niet op te verheugen. Tijdens hun vorige zwangerschap bleek op 21 weken dat hun dochtertje al 2 weken daarvoor was overleden. Klara voelt zich door haar lijf verraden. Tijdens deze nieuwe zwangerschap is ze gespannen, net als Pieter. Ook Pieter staat strak. Hij durft dit nieuwe kindje niet aan te raken en hij heeft angst voor de bevalling. Hoewel ze de verdrietige periode samen goed hebben verwerkt, komt het beeld van hun overleden dochtertje steeds terug. Ze willen hulp bij het zich durven hechten aan dit kindje.

In de begeleiding is aandacht voor het verdriet en de angst. Pieter en Klara komen na het gesprek samen op de behandelbank. Pieter zit met zijn rug tegen de leuning in spreidzit en Klara zit met haar rug tegen zijn buik. Voor beiden wordt de spanning zo voelbaar. Klara en Pieter verzachten. Klara's buik, die tot nu toe erg hard was, wordt daardoor soepeler. Beiden leggen hun uitnodigende handen op haar buik. Het kindje begint voor het eerst zichtbaar te bewegen. Zowel Klara als Pieter zien en voelen hoe het kindje hen opzoekt. Het kruipt tegen hun handen aan en komt er rustig liggen. Klara voelt de geborgenheid en hoe ze die heeft gemist. Pieter voelt hoe fijn het is om zowel Klara als hun kindje in zijn armen te kunnen nemen. Het is een ontroerend moment.



Foto: Academie voor haptonomie

Haptonomisch / haptotherapeut

Haptonomische zwangerschapsbegeleiders bieden begeleiding tijdens en na de zwangerschap. De begeleiding volgt de fasen van de zwangerschap, heeft aandacht voor wat ouders beleven in de zwangerschap, begeleidt het contact maken met het kind en bereidt ouders voor op de geboorte en de eerste tijd daarna.

Is een zwangerschapsbegeleider ook haptotherapeut. dan biedt deze tevens therapeutische begeleiding aan ouders met een hulpvraag tijdens of net na de zwangerschap. Voorbeelden hiervan zijn bevallingsangst, een eerdere traumatische geboorte of zorgen rondom de hechting in verband met eerdere verlieservaringen.

worden na de geboorte is dan ook vanzelfsprekend. Ouders leren hoe ze hun kind kunnen dragen, troosten, wassen en kleden met een zelfde luiserende aanraking als tijdens de zwangerschap. Zo blijft het respect voor het kind gewaarborgd en kan het sensitief

en responsief reageren op het kind al van het begin af aan in het dagelijks leven aanvangen.

Als na een problematische geboorte of door een spannende start het contact tussen ouders en kind moeizaam gaat,

bijvoorbeeld omdat het kind veel huilt, kan de hechting soms moeilijk op gang komen. Een haptotherapeut die gespecialiseerd is in het werken met jonge kinderen kan dan hulp bieden. Er wordt meegekeken hoe het contact onderling verloopt en hoe de ouders het kind kunnen helpen comfortabeler in het eigen lijfje te komen. Dit ruimt vaak de mogelijkheden voor het kind om zichzelf te reguleren.

auteursinformatie

Monica Pollmann (Pedagoog MSc), Ammelie van Beurden (Pedagoog MSc) en Lidy Cornelissen zijn haptotherapeut en haptonomisch zwangerschapsbegeleiders. Alle drie zijn ook als docent verbonden aan de Academie voor haptonomie. Contact: info@haptonomie.nl