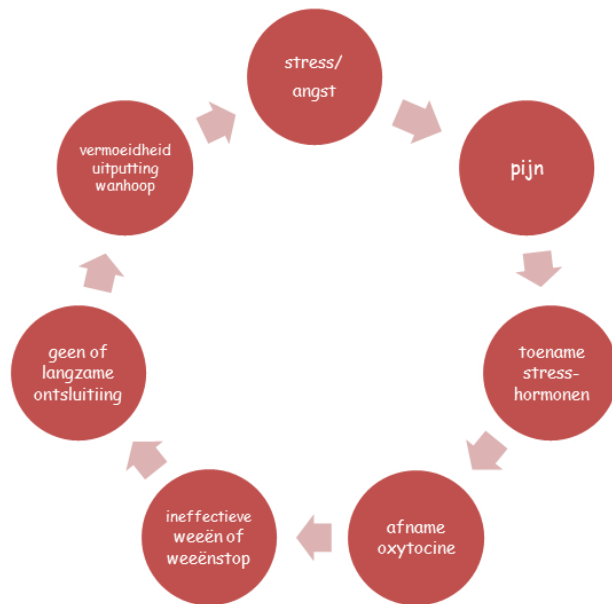


HYPNOTHERAPEUTISCHE BEGELEIDING BIJ ZWANGERSCHAP

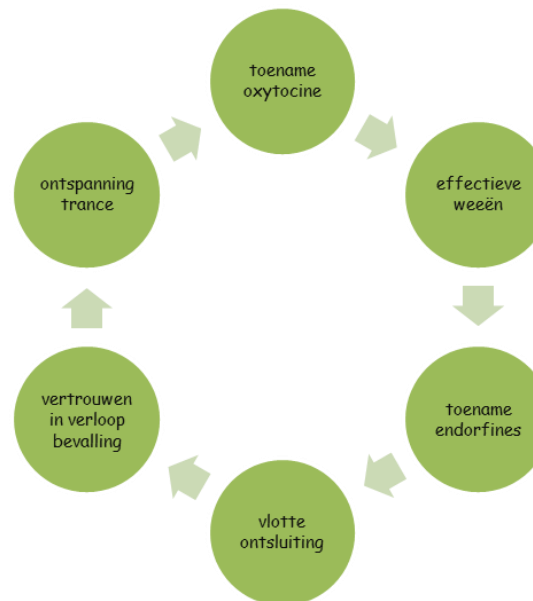


Zwangerschap en de geboorte van je kindje kunnen prachtige gebeurtenissen zijn in het leven van een vrouw en haar partner. Toch zien sommige vrouwen tegen een bevalling op. Bijvoorbeeld omdat ze bang zijn voor de pijn en de bevalling, niet goed op de hoogte zijn van wat er allemaal komen gaat, angst hebben de controle kwijt te raken of omdat ze een eerdere bevalling hebben meegemaakt die naar verlopen is of daar verhalen van andere vrouwen over hebben gehoord. Soms kan ook oud verdriet of angst door een zwangerschap naar boven komen.



Oxytocine is het hormoon dat ervoor zorgt dat de weeën op gang komen. Als door stress, angst en spanning adrenaline wordt gevormd, gaat het lichaam in een alarmstand en wordt de productie van oxytocine afgeremd.

Tijdens de begeleiding bij jouw zwangerschap leer je o.a. zelfhypnose toe te passen zodat je tijdens de geboorte makkelijker en dieper kunt ontspannen, waardoor je de weeën minder heftig ervaart en er beter mee kunt omgaan. Door de ontspanning verloopt de bevalling een stuk sneller en herstel je eerder daarna.



Als door zelfhypnose de ontspanning makkelijker en dieper wordt, dan wordt de oxytocine geproduceerd, waardoor de weeën krachtiger zullen zijn. Die zorgen er op hun beurt voor dat het lichaam endorfines, een natuurlijke pijnstillert, aan gaat maken. De krachtige weeën zorgen voor een vlotte ontsluiting, waardoor vertrouwen in het verloop van de bevalling groeit én het vertrouwen in jezelf! Jij hebt invloed op je bevalling en hoe je die beleeft!

In de hypnotherapeutische begeleiding bij zwangerschap wordt met trance gewerkt. Trance is niets meer of minder dan het focussen van je aandacht. Dat kun je doen door te dagdromen of juist heel geconcentreerd bezig te zijn met een moeilijke opdracht. Trance bereik je als je verdiept bent in een boek of film. Je merkt bijvoorbeeld dat je tijdens het autorijden al verder bent dan je dacht of wanneer je iets superleuks meemaakt, dat de tijd vliegt. Ook dan ben je in een vorm van trance. Tijdens de begeleiding leer je de aandacht te focussen op jezelf en je lichaam, zodat je makkelijker en dieper kunt ontspannen. Je wordt ook geïnformeerd over wat je te wachten kan staan, zodat je zo goed mogelijk voorbereid je baby ter wereld gaat brengen.

De begeleiding is individueel en omvat in de meeste gevallen een zestal sessies. Het is erg prettig als je partner, of iemand anders die bij je bevalling zal zijn, minimaal één keer meekomt. Omdat je ook thuis gaat oefenen zul je merken dat je ook tijdens je zwangerschap meer ontspannen bent. Dat heeft een positieve invloed op jou en ook op je kindje. Vaak merk je ook dat jullie makkelijker samen in contact komen: jij, je kindje én ook je partner.



De begeleiding wordt gegeven vanuit de integratieve gedachte over therapie. Meer informatie over integratieve psychotherapie is te lezen in de algemene praktijkfolder of op de website: www.cesuur.nl Als je na het lezen van deze folder vragen hebt of meer informatie wil, dan kun je altijd bellen of mailen. Mailadres en telefoonnummer staan op de voorkant van de folder.