

Jouw geboorte ervaring

Een handleiding voor het uitwerken van je geboorte verhaal.

De geboorte van je baby is met recht een 'life event'. Het terughalen van deze ervaring, hoe deze ook voor jou is geweest, is intens en brengt zeker ook emoties boven. Neem er de tijd voor en geef het de ruimte. Het opschrijven gaat om het proces zelf, niet om een perfect resultaat.

stap 1: neem het moment

Geef jezelf hiervoor een rustig moment, om terug te gaan naar de geboorte en te reflecteren. Heb je iets nodig om je op weg te helpen? Kijk foto's, luister je playlist, herhaal een beweging of ga naar een plek in huis waar je bent geweest tijdens (of in de aanloop naar) je bevalling.

stap 2: begin

Zonder te editen of op de details te letten, schrijf op wat er in je opkomt. Je hoeft ook niet bij het begin te starten, misschien start jezelf wel bij het moment van geboorte. Schrijf zonder censuur, niet met in je achterhoofd wie dit zal lezen, je mag het altijd voor jezelf houden. Je zal merken dat als je begint te schrijven er meer herinneringen boven komen.

stap 3: ordenen

Zet alles in chronologische volgorde en voeg eventueel wat preciezer tijden of andere feitelijke details toe.

stap 4: wil je andere hier bij betrekken?

Vraag aan degenen die bij de geboorte aanwezig waren (partner, vriendin, zus, Doula?) hoe zij dit hebben ervaren.

stap 5: de afronding

Wat wil je er mee, laat je het in deze oorspronkelijke versie? Komt er misschien toch wat censuur of maak je verschillende versies? Schrijf je het in briefvorm aan je baby? voeg je foto's toe?

Stap 6: reflectie:

Nu het hele verhaal verteld is. Sta stil bij jouw 'gouden moment': Hoe je bevalling ook is geweest (en juist zeker bij een heftige bevalling) was er een speciaal moment waarbij jij je extra in verbinding voelde, (terug) in vertrouwen kwam, versteld stond van je eigen kracht, bijzonder gesteund voelde door een dierbare of zorgverlener? Hier bij stil staan helpt in het verwerkingsproces, zeker als het anders is gelopen dan waar je op gehoopt had of wat je had gewenst. Geef dit gouden moment nog wat extra aandacht. Werk het op jouw manier uit, door er aan terug te denken, het op te schrijven of er een creatieve uiting aan te geven.

Hoe was het schrijven van je geboorteverhaal voor je? Is er nu nog iets dat jij nodig hebt?

Nb: Je kunt er voor kiezen ditzelfde proces door te lopen met de kraamweek als je daar behoefte aan hebt.

Vragen die je op weg kunnen helpen

Deze vragen hoeven zeker niet allemaal aan bod te komen en misschien is ook niet alles van toepassing, maar het kan je op weg helpen en herinneringen op gang brengen:

Hoe waren de laatste dagen van je zwangerschap? Hoe voelde je je, lichamelijk en emotioneel gezien?

Kwam de bevalling vanzelf op gang of ben je ingeleid? Hoe merkte je dat de bevalling begon? Waar was je? Wat voor moment van de dag? Hoe reageerde je? Hoe waren de weeën? Wat deed je? Hoe was het voor je?

Wie was/waren er bij je? Wat deden ze? Hoe vond je dat?

Hoe kwam de keuze voor plaats van bevallen tot stand? Heb je je nog verplaatst? Zo ja, wanneer en hoe ging dat?

Welke houdingen heb je aangenomen?

Hoe was de ruimte? Was er muziek? geuren? iets anders?

Ging je onder de douche of in bad? Hoe vond je dat?

Had je het warm of juist koud??

Koos je voor het laten checken van de ontsluiting? Hoe verliep het? Hoe was het laatste stukje ontsluiting voor je?

Hoe begon het persen? Wat merkte je? Waar had je behoefte aan?

Wat was het moeilijkst voor je? Wanneer stond je versteld van je eigen kunnen?

Zei of deed iemand iets dat je als extra bemoedigend hebt ervaren?

Heb je pijn ervaren? Hoe was dat? Had je behoefte aan pijnstilling?

Gebruikte je een affirmatie of visualisatie?

Als je een keizersnede hebt gehad, of andere ingreep, wanneer werd deze beslissing genomen en hoe was dat voor je?

Hoe was het moment van geboorte? Hoe zag je baby er uit? Maakte je baby geluid? Hoe ging het zelf ademen? Wat was jouw reactie op je baby?

Hoe ging het eerste huid op huid contact? Hoe voelde dat op je lijf? Wat ging er door je heen?

Hoe ging het met de placenta?

Hoe voelde je je direct na de geboorte? Waren er nog hechtingen nodig of waren er complicaties na de bevalling?

Hoe ging het doorknippen van de navelstreng?

De testjes bij baby? Was er medische hulp nodig na de bevalling?

Hoe was het om na de geboorte voor het eerst de naam van je baby hardop te zeggen? Hoe ging het aanleggen aan de borst?

Als je een partner hebt, hoe ervaarde je zijn/haar steun bij de bevalling? Wat was zijn/haar reactie bij het moment van geboorte? Wanneer hield je partner de baby voor het eerst vast?

Als je al ander kinderen hebt, wanneer zagen ze de baby en hoe ging dat?

Voorbeeld van een opzet

Geboorteverhaal van

Feitjes

*naam baby, geboortedatum, eventueel lengte, gewicht
ik beviel met ... weken zwangerschap
waar vond de geboorte plaats?
bij de bevalling waren aanwezig ...*

Het geboorteverhaal

Zo uitgebreid als je maar wilt en nodig hebt.

Mijn gouden moment

Korte beschrijving van een bijzonder moment in het bevalproces.

