

Zwangerschapshaptonomie is veel meer dan je voorbereiden op de bevalling

'Oh, dit is zo'n leuk kind!' Er loopt een rilling over mijn rug en de haren op mijn arm staan overeind. We staan in een fijne, mooi aangeklede praktijkruimte voor een sessie haptonomische zwangerschapsbegeleiding. Onder mijn hand, die op Wendy's blote buik ligt, is een kindje van een week of 30 aan het draaien, bewegen, duwen en schoppen. Als ik mijn hand en arm ontspan wordt het kindje in de buik rustiger. Het legt zich tegen mijn hand aan. En zo zijn we opeens met z'n drieën: Wendy, ik en dit kindje waarvan we nog niet weten of het een jongen of een meisje is.

Een week of tien later wordt Roos - onze derde - in bad geboren en vanaf het eerste moment is duidelijk dat ze ook echt een heel leuk kind is. Vrolijk, zonnig, onbezorgd, enthousiast en stralend. Ook haar broers zijn meteen gek op haar. Maar dat is voor ons geen verrassing, we hebben haar de afgelopen maanden immers al goed leren kennen.

Eindelijk word ik als vader serieus genomen

Toen Wendy voor de eerste keer zwanger was, wilde ik alles meebelevén. Alle boeken en tijdschriften lezen, het internet afspeuren, mee naar de verloskundige. Maar vooral dat laatste was eigenlijk altijd een teleurstelling. De tien minuten gingen op aan bloeddruk meten, naar het hartje luisteren en voelen hoe de baby was gegroeid. Aan mij werd niets gevraagd. En als ik een vraag stelde, dan kreeg Wendy het antwoord. Net als in de doe-het-zelf-winkel, maar dan andersom.

Ik was dan ook best een beetje gespannen toen we onze allereerste afspraak hadden voor de zwangerschapshaptonomie. Deze begeleiding hadden we bewust uitgekozen omdat het de enige vorm van zwangerschapsbegeleiding is die je helemaal als stel doet. Geen groep en ook geen cursus waarbij je als man één avond aan mag schuiven. Eén van de uitgangspunten van de zwangerschapshaptonomie is dat je je samen voorbereidt op wat er gaat komen. Ook tijdens de zwangerschap ben je al vader en moeder en doe je het samen. Natuurlijk gaat het dan over de zwangerschap en de bevalling, maar het gaat net zo goed over het feit dat er een nieuw kindje bijkomt en dat hij - terwijl hij nog in de buik zit - al zijn ruimte inneemt.

Een vrouw zorgt voor de geboorte, de partner voor de bevalling

Vanaf het moment dat we gaan zitten in de praktijkruimte voel ik me op mijn gemak. Onze begeleidster stelt ook aan mij vragen en neemt mijn antwoorden serieus. Als ik zeg dat ik het kindje heb voelen bewegen in de buik, vraagt ze enthousiast hoe dat voor me was. Heel wat anders dan het ongelovige 'Dat kan nooit!' van de verloskundige twee weken eerder. Wat een verademing! Ik word serieus genomen als man en als vader. Geen grappen over het verschonen van luiers of flauwvallen tijdens de bevalling, maar duidelijke taal: een vrouw maakt de geboorte mogelijk en een man de bevalling. En in de 5 sessies die we voor de bevalling volgen, werken we daar naar toe. Wendy door haar lijf beter te leren kennen en erop te leren vertrouwen dat haar lijf prima in staat is een baby te laten groeien en geboren te laten worden. En mijn taak is het om haar daarin te steunen en helemaal aanwezig te blijven. Zodat Wendy én het kindje nu al op me kunnen rekenen.

Voelen is alles behalve zweverig (deze slotalinea kan ook na de '3 fases')

Haptonomie gaat over voelen en aanraken. Je lijf weet alles, maar durf je daarop te vertrouwen? Ted Troost, de haptotherapeut die beroemd is geworden door zijn werk met het Nederlands voetbalelftal dat in 1988 Europees Kampioen werd, zegt het zo: 'Voelen moet bovenaan staan en je hersenen moeten zich daar vooral niet mee bemoeien.' De meest basale haptonomische oefening is bij een aanraking voelen of die aanraking een 'ja' of een 'nee' is. Wil je er meer van of wil je dat het stopt. Dat voel je in je lijf. En daar iets niets zweverigs aan. Concreter en meer in het hier en nu kun je het niet krijgen. De vraag is alleen: kun je zo goed voelen in je lijf dat je je grens aan durft te geven als iets een 'nee' is? En durf je aan te geven dat wanneer iets goed voelt dat je daar ook meer van wilt? De haptonomische zwangerschapsbegeleiding maakte niet alleen Wendy, maar ook mij daar veel bewuster van. Ik hoefde niet meer alles te weten en overall een antwoord op te hebben. Maar ik kon tijdens de bevalling veel meer vanuit een soort nieuwsgierigheid kijken naar wat Wendy nodig had en dat vervolgens gaan doen of regelen. Net als de hele voorbereiding doen we dit ook samen. Zij de geboorte, ik de bevalling.

De haptonomische zwangerschapsbegeleiding bestaat grofweg uit 3 fases die je in 5 tot 7 sessies voor de geboorte volgt. Wij hebben de volledige begeleiding gevolgd tijdens de zwangerschap van onze eerste. Bij de tweede en derde zwangerschap zijn hebben we een aantal 'losse sessies' gedaan.

Fase 1: Contact tussen de partners en met het kindje

Voor mij was dit de meest bijzondere fase van de begeleiding. Ik leerde hier contact te leggen met de baby door vanuit nieuwsgierigheid mijn hand op Wendy's buik te leggen en me - zoals dat heet - 'te laten voelen.' Dat betekent dat je gaat beseffen dat er echt een levend kindje in de buik zit, een mensje dat al prima kan voelen en dat je daar contact mee kunt maken. Ik voelde me in die contactmomenten in de eerste sessie voor het eerst echt op en top vader. En dat maakte de hele begeleiding al meer dan de moeite waard. Tegelijkertijd leerde Wendy ook om nog meer contact te leggen met het kindje, door het bewust te voelen en te dragen en beter te letten op de signalen van haar lijf. Doordat we allebei beter gingen voelen, kregen we ook andere gesprekken over de zwangerschap. Het ging minder over praktische zaken in de toekomst en veel meer over tijd maken voor het gezin wat we nu - halverwege de zwangerschap - al waren.

Fase 2: Voorbereiden op de bevalling

In de tweede fase komt de bevalling dichterbij en is er meer aandacht voor het omgaan met weeën, zowel voor de vrouw als voor de partner. We kregen een aantal mooie oefeningen die gingen over aanwezig blijven als het lastig wordt. Terwijl ik achter Wendy zat, was het mijn taak om Wendy te laten voelen dat ik er was, zodat zij op mij kon vertrouwen en zich helemaal over kon geven aan de geboorte. En dat later - toen we onverhoopt in het ziekenhuis terecht kwamen - goed van pas. Wendy had haar laatste weeën van de ontsluitingsfase - de beruchte fase waarin sommige vrouwen dingen gaan roepen als 'ik wil helemaal geen washandje' of 'dit is echt de laatste keer' - en bleef verrassend rustig terwijl ik onverstoord een kruik tegen haar rug hield. De verpleegkundige, keek ons met open ogen aan. 'Zo, jullie hebben wel een heel goede cursus gevolgd.'

Fase 3: Na de geboorte van het kindje

Na de geboorte was er nog een laatste sessie waarin we - met onze kleine Thijn - terug keken op de bevalling en op hoe het allemaal was gegaan. Ook hier was weer volop ruimte voor zowel Wendy's als mijn verhaal en dat was voor ons allebei heel waardevol. Maar we hebben het ook gehad over hoe het ging met het wennen aan elkaar en het vinden van een nieuwe plek nu we met zijn drieën zijn. En mij werd meer dan duidelijk dat mijn taak ook hier een andere is dan die van Wendy. Zij houdt zich bezig met de baby en ik zorg dat zij zich daar helemaal op kan richten. Ik ben de trotse leeuw die voor zijn gezinnetje zorgt en hen beschermt.

Meer informatie (inclusief adressen) over Zwangerschapshaptonomie vind je op www.zwangerschapshaptonomienederland.nl