

Lezing Anna Verwaal



De prenatale periode is belangrijk voor de rest van je leven. Een vormende tijd, vertelt Anna Verwaal – geboortecounselante, verpleegkundige met moeder-kindspecialisatie, lactatiekundige. Zij geeft wereldwijd workshops, lezingen en geboortebegeleiding. Haar expertise is pre-conceptionele tot postnatale begeleiding.

Verreweg het grootste deel van ons gedrag en onze emoties die we als volwassene hebben, valt terug te voeren op de manier waarop ons leven bij conceptie ontstond, hoe ons leven in de baarmoeder eruitzag, en hoe we geboren zijn, stelt Anna. Dit uiterst prille begin van ons leven vormt de blauwdruk voor de rest van ons leven.

***Je bent allemaal een keer ontstaan
Hoe kan ik mijn bestaan
Verstaan?***

Er zijn twee belangrijke momenten in je leven. De dag dat je werd geboren en de dag dat je weet waarom.

Dit besef begon bij Anna toen ze in Arabië werkte als verpleegkundige en een bundeltje doeken in haar handen gedrukt kreeg. Hierin bleek een veel te vroeg geboren jongetje te liggen. Ze noemden hem Sultan. Iedere keer als Anna hem verzorgen, pakte hij haar vinger vast. Het viel haar op hoe wakker hij haar al aankeek. En hiermee kwam het besef dat ongeboren kinderen dus ook al heel bewust zijn en heel veel meekrijgen. Vanwege de Golfoorlog vertrok Anna naar Los Angeles en werkte daar op de verloskundige afdeling. Zij verdiepte zich in de pre-natale, peri-natale en postnatale periodes en de gevolgen hiervan ook in het volwassen leven van de mens.

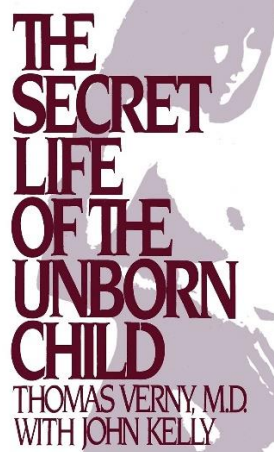
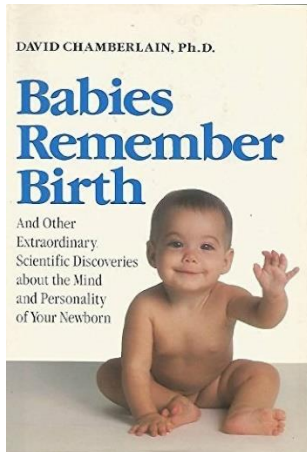
Ze heeft jarenlang gefotografeerd bij bevallingen en veel kunnen waarnemen.

Zij laat ons foto's zien van verschillende uitdrukkingen op de gezichten van net geboren kindjes: na een ingeleide bevalling, gedrogeerde bevalling, stress zwangerschap en een ontspannen, natuurlijke geboorte.

In de jaren 80 werden baby's niet verdoofd bij operaties, omdat men er van uitging, dat baby's niets voelde. Ze zouden het zich sowieso later ook niet herinneren.

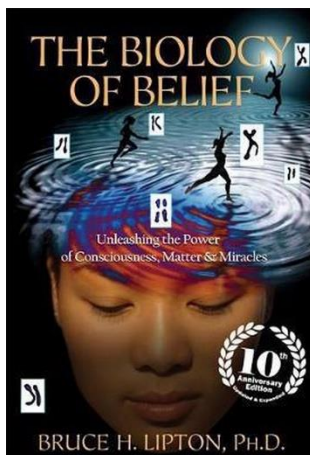
Nu schrikken we hiervan en vinden we dit ongelooflijk. Grote kans dat we over weer 40 jaar van alles zullen vinden bij wat we nu doen tijdens zwangerschap en geboorte.

Er wordt hier steeds meer onderzoek naar gedaan.



Gebeurtenissen tijdens de conceptie, zwangerschap, geboorte en erna kunnen patronen veroorzaken in het volwassen leven. We hebben een cellulair geheugen vanaf het moment dat de zaad- en eicel versmelten. Sterker nog de 2 maanden voor conceptie hebben al invloed: hoe voelde de aanstaande moeder zich?

En eigenlijk nog eerder. Want oma droeg haar dochter, terwijl dochter in de laatste maanden voor haar geboorte al eicellen aanmaakte. Zo droeg oma dus ook al haar kleinkinderen in wording.



Hoe kunnen we nu zo bewust en zorgvuldig mogelijk een kindje op de wereld zetten?

Conceptie

Er is al een bewustzijn op zaad- en eicelniveau. Vroeger dachten we dat de snelste zaadcel won, tegenwoordig weten we dat de zaadcellen uren om de eicel 'dansen' en er gecommuniceerd wordt, welke zaadcel het wordt.

Welke scenario's kunnen er van invloed zijn op het kind en later volwassene?

- Is een kindje gewenst?
- Was het een verrassing?
- Was het een ongelukje, maar wel of niet welkom?
- IVF, IUI, ICSI

Wat voor gevolgen kan dit hebben op latere leven van een kind?

- Als het gewenst is, zal het kind eerder eigenwaarde hebben.

- Als het ongewenst was, zal het kind zich misschien sneller afgewezen voelen, voelen zich vaker onzichtbaar houden.

TIP: Jaap van der Wal geeft hier interessante lezingen over, kijk eens op zijn website:

www.embryo.nl

Zwangerschap

- Weelderige baarmoeder: moeder eet goed, slaapt goed, geen stress, vol blijde verwachting
- Onveilige baarmoeder: moeder is aan drugs/roken/alcohol, stress...

Het begint al bij het moment van ontdekking. Hoe reageerden de aanstaande moeder, hoe de aanstaande vader? Welke gevolgen heeft het als ze allebei of 1 van hen niet blij was?

- Hoe is het voor het ongeboren kind als ouders op de vlucht zijn? Dit kan invloed hebben op meerdere generaties (denk aan oma die eigenlijk haar kleinkinderen al bij haar draagt).
- Hoe is het als moeder psychisch ziek is: depressief, hypochondrisch, bang om kindje te verliezen.
- Wat als ze voor deze zwangerschap al een miskraam gehad heeft? Dan spreek je van een 'double bind': kindje is zeer gewenst, maar moeder houdt misschien emotioneel afstand, bang om dit kindje ook te verliezen.
- Wat als er sprake is van verlies en rouw tijdens de zwangerschap?
- Welke invloed heeft Corona gehad? Houd eens een dossier bij wat je bij de kinderen ziet, die in Corona tijd geboren zijn.
- En 1 op de 10 kinderen was bij aanvang een tweeling, alleen 1 is overleden tijdens de zwangerschap. Vaak weten we dit niet eens. Wat doet dat?

Hoe ga je als aanstaande moeder om met trauma's/stress/verdriet tijdens de zwangerschap? Het klinkt misschien allemaal heftig, je denkt mogelijk terug aan de bevalling van jouw moeder of die van je kinderen. Het betekent niet dat het kind dan voor altijd beschadigd is. Sommige dingen moeten ook op ons pad komen, om er aan te leren. En er zijn ook mogelijkheden tot helen. Kindje geboren via keizersnede, mist de gang door het geboortekanaal. Dan is inbakeren mogelijk extra fijn.

Tip van Anna voor tijdens de zwangerschap na een gebeurtenis: ga buiten in de natuur tegen boom aanzitten, maak even echt contact met je kindje en spreek het toe. Ik ga nu door een moeilijke periode heen. Dat heeft niets met jou te maken, jij bent welkom en ik houd van jou.

TIP: Zoek Gabor Maté eens op online, hij legt uit hoe trauma's van generatie op generatie worden doorgegeven. Of kijk de film 'In Utero'.

Geboorte

Wat is de ervaring van geboren worden vanuit het kind gezien? Als het natuurlijk gebeurt, is het zo'n bijzonder proces. Zo verwijdde de pupillen van moeder en kind na de geboorte om de eerste band met elkaar te versterken.

We zien een filmpje van een geboorte in bad. Moeder is heel ontspannen, maar vader heeft het moeilijk. Later blijkt dat hij zelf vast gezeten heeft in het geboortekanaal.

- Welke invloed heeft een vacuüm of tangverlossing? Vaak hebben volwassenen later last van migraine en/of is het leven een strijd.
- Welke invloed heeft intubatie van de baby, bij vroeggeboorte?
- Welke invloed heeft navelstreng om het nekje?

Anna's ervaring is dat dit alles van invloed kan zijn op het volwassen leven.

En jij?

Welk werk doe jij? Waar loop jij steeds tegenaan? Wat herhalen we steeds? Welke issues heb je met je partner? Vaak trek je mensen aan die in jouw trauma gaan zitten en andersom. Ga op onderzoek. Wat weet je van jouw moeder? Hoe was haar zwangerschap en bevalling? En die van jouw oma?

Heling kan dan beginnen in plaats van je als slachtoffer voelen in het leven.

Het is goed om te erkennen dat dit van invloed is en wat we hieraan kunnen doen.

En de kinderen?

Zeker wij die met kinderen werken, zouden het hele verhaal moeten kennen van de kinderen die bij ons komen. Was het kindje gewenst, hoe was de zwangerschap, de geboorte... Hoe kunnen we kinderen helpen helen? Een kind wat met keizersnede gehaald is, kan last hebben dat je haar/hem met koude handen uit bed haalt. Een kind dat in de couveuse heeft gelegen, kan moeite hebben met alleen gelaten worden of van bepaalde kleur licht of bepaalde geluiden.

Tip van Anna als je met baby's werkt: beweeg en praat 6 keer trager dan je normaal zou doen. Leg uit wat je gaat doen.

Denk aan uitwendige therapie voor kleintjes of cranioscraal therapie als e.a. moeilijk is geweest tijdens de bevalling.

LEESTIP: Karen Hamaker