



1 Voorwoord

De zwangerschap en de bevalling zijn ingrijpende gebeurtenissen voor zowel de vrouw en haar partner.

Veel verhalen en goedbedoelde adviezen krijg je tijdens de zwangerschap. Van vrienden familie en ook via de media.

Onbedoeld en onbewust vorm je je een beeld van de bevalling en hoe het moet zijn. “Bevallen doet pijn en het valt niet mee” kan je te horen krijgen. Ook de verhalen van hoe het fout kan gaan kunnen je erg angstig maken.

Het gevolg hiervan kan zijn dat de druk zo hoog wordt dat de bevalling ook zwaar wordt en lang duurt.

In mijn praktijk werk ik regelmatig met vrouwen (en hun partner) die door hevige angsten een lastige bevalling hebben gehad. Na de (hypno)therapie in combinatie met verwerkingstherapie en de voorbereiding blijkt dat de volgende zwangerschap en bevalling verassend makkelijk gaat.

Het motiveerde mij deze cursus te schrijven en zoveel mogelijk vrouwen te helpen bij deze mooie gebeurtenis.

Hypnotherapie wordt al jaren ingezet in het medische circuit. In Engeland werd voor dat chloroform werd uitgevonden eind 1800 operaties gedaan onder hypnose. Het valt daar onder het reguliere circuit.

In Zwitserland en Duitsland worden veel bevallingen gedaan met de hypnotherapie.

Uit onderzoek is gebleken dat vrouwen die zich voorbereidden doormiddel van hypnose de bevalling als minder pijnlijk ervoeren, minder medicijnen nodig hadden en minder vaak verdoving nodig hadden. Ook bleken bij hen minder complicaties voor te komen. Er hoefden bij hen minder vaak weeën opgeroepen te worden en er was minder vaak een keizersnede nodig.



De voorbereiding had zelfs invloed op de pasgeborenen. Ze scoorden beter op het korte onderzoek dat meteen na de geboorte uitgevoerd wordt en hoefden minder snel op de intensive care opgenomen te worden. (bron Jos Olgers medische hypnotherapie)

In deze cursus wordt precies uitgelegd hoe dat komt en hoe je daar mee om gaat.

In de les staan verschillende oefeningen. Het is de bedoeling dat deze oefeningen een paar keer per week worden geoefend zodat tijdens de bevalling het een automatisme is geworden.

De daadwerkelijke bevalling is een indrukwekkende en mooie beleving en als je dan automatisch weet wat je moet doen is dat een zeer groot voordeel.

Veel succes!

Roland van Ballegooij

Alkmaar, 2017