

# ANTROPO SANA

landelijke patiëntenvereniging  
antroposofische gezondheidszorg

Zwangerschap en  
geboorte



*De antroposofische gezondheidszorg wil de eigen gezondheid van de mens stimuleren. Zij heeft daardoor een sterk preventieve werking en kan de “kwaliteit van leven” verbeteren. Aandoeningen worden niet zozeer bestreden: eerder wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken. De landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg is Antroposana. Zij is een brede vereniging voor zieke én gezonde mensen, die zelf verantwoordelijkheid willen nemen voor een gezonde leefwijze mede vanuit antroposofische inzichten.*

Over zwangerschap en geboorte is veel informatie beschikbaar. Wat kan daaraan vanuit de antroposofische gezondheidszorg worden toegevoegd? Daarover gaat deze folder.

## Zwangerschap

### *Een kind ontvangen*

Een mens behoort tot twee werelden: een aardse, fysieke wereld en een geestelijke wereld. In de geestelijke wereld ligt onze oorsprong, maar de aarde hebben we nodig om ervaringen op te doen en daarvan te leren.

Om op aarde te komen is een ouderpaar nodig dat je als kind wil ontvangen. Ouders die de eerste geschikte voorwaarden willen vervullen om aan je, voorlopig nog volkomen onbewuste, levensplan gestalte te kunnen geven.

Elk kind brengt veel mee bij zijn geboorte. Ouders kunnen dat ervaren als een groot geschenk. Het uiteindelijke geschenk voor de ouders zal zijn, dat zij hebben mogen bijdragen aan de bewustwording en de vervulling van het levensplan van het kind.

### *Eerste veranderingen tijdens de zwangerschap*

Wanneer de menstruatie uitblijft, ben je in de meeste gevallen zwanger. Dat kun je ook merken aan allerlei veranderingen die je in je lichaam ervaart. Denk bijvoorbeeld aan het zwellen van de borstklieren, een toegenomen gevoeligheid van je borsten, ochtendmisselijkheid e.d. Als je vermoedt dat je zwanger bent, geeft een zwangerschapstest uitsluitsel. Vaak is dat een bevestiging van wat je diep van binnen al wist.

Tijdens de zwangerschap verkeer je in een bijzondere toestand en dat is lichamelijk én psychisch te merken. De vele ingrijpende veranderingen in de

lichamelijke processen tijdens de zwangerschap kunnen het heldere dagelijks bewustzijn verdoezelen. Daar is niks mis mee, het hoort er gewoon bij. Verschijnselen als duizeligheid, concentratieverlies, een licht gevoel in je hoofd en extra slaapbehoefte hangen hiermee samen. Het zijn allemaal aanpassingen die een doel hebben, namelijk optimale omstandigheden creëren in de baarmoeder ten gunste van de groei en ontwikkeling van de baby.

Tijdens de zwangerschap kan de neiging ontstaan om naar binnen te keren. Alles wat in de wereld om je heen aandacht vraagt, raakt wat verderaf. Je kunt besluiten je in zekere mate over te geven aan een verwachtingsvolle stemming. Het kind komt steeds dichterbij, wordt tastbaarder en werkelijker.

### *Contact met je kind*

De band tussen moeder en kind is al tijdens de zwangerschap heel hecht. Voor het lichamelijke is dat duidelijk: het kind vormt zijn lichaam in de warme en beschermende omhulling die de moeder biedt. Ook de ziel van de moeder en de ziel van het kind zijn tijdens de zwangerschap heel bijzonder en hecht met elkaar verbonden. De stemming die in het innerlijk van de moeder leeft en alles waarmee zij zich bezighoudt tijdens de zwangerschap, de aandacht waarmee zij dit alles doet - het bouwt allemaal mee aan het zielenlichaam dat het kind zich vormt.

Door je niet teveel te laten meeslepen door zorgen of onzekerheid en door te genieten van de mooie dingen van je zwangerschap zorg je goed voor jezelf en voor je kind.

### *Gezondheid tijdens de zwangerschap*

Zwangerschap wordt wel eens 'de gezondste ziekte' genoemd. Een 'ziekte' is het natuurlijk niet, maar een zwangerschap vraagt wel heel veel energie en dat kan gepaard gaan met allerlei ongemakken. Een aantal van die ongemakken kun je zelf verminderen als je op het volgende let:

- Wees tijdens de zwangerschap terughoudend met het innemen van medicijnen en/of met het gebruik van vitaminepreparaten e.d. Overleg met arts of verloskundige.
- Eet gezond en gevarieerd en gebruik zoveel mogelijk verse (biologisch-dynamische of biologische) producten. Zuivel, verse (blad)groente en verse kruiden zijn aan te bevelen.
- Neem extra rust (vroeger naar bed, een middagdutje) en kijk of het lukt om wat vaker buiten te zijn, bijvoorbeeld door een lekkere wandeling in de natuur te maken.
- Roken en alcoholgebruik zijn zeker tijdens de zwangerschap sterk af te raden. Het gebruik van koffie, cafeïnehoudende thee of frisdrank en specerijen kun je tijdens de zwangerschap liever beperken.

### *Enkele specifieke zwangerschapsongemakken*

- Zwangerschapsmisselijkheid: kauwen op rauwe havervlokken; drie tot vier koppen gal- en leverthee; rust nemen.
- Brandend maagzuur: gebruik Luvosaarde of kauw op een paar hazelnoten totdat ze een smakeloze brei in de mond vormen en slik door.
- Hartkloppingen en een moeilijker verlopende (uit)ademhaling vragen meestal geen speciale behandeling.

- Striae (zwangerschapsstrepen) zijn de rode strepen die op de huid, op buik, borsten of bovenbenen, kunnen ontstaan. Soms zijn ze blijvend. Bij voorkeur behandelen met een massageolie op natuurlijke basis, daarbij gaat het met name om het masseren (= doorbloeding van de huid bevorderen). Er bestaan geen olies die striae kunnen voorkomen.
- Obstipatie: pas op met laxeremiddelen. Pas je dieet aan (gebruik extra graanproducten: volwaardig brood, muesli, graan bij de warme maaltijd), ontbijt met pruimen, vijgen, abrikozen (al dan niet gedroogd) en gebruik vruchtensappen of vruchtenelixers. Bedenk dat de voeding langer dan je gewoon bent in je darmen blijft om meer tijd te hebben alle nodige en hoogwaardige stoffen af te geven. Dat de ontlasting langer op zich laat wachten is dus een gezondheidsteken. Het vertelt je dat je lichaam zich aan de zwangerschap aanpast.

### *Complicaties, prenataal onderzoek*

Volgens de statistieken is de kans op een miskraam het grootst tijdens de eerste drie maanden. Een miskraam komt het meest voor bij een eerste zwangerschap en bij een zwangerschap waarin er eerder ook al van een miskraam sprake was.

Het verlies van een ongebooren kind is vrijwel altijd een diep ingrijpende gebeurtenis.

Ook daarom is het begrijpelijk dat aanstaande ouders veiligheid en zekerheid zoeken door gebruik te maken van prenataal onderzoek, bijvoorbeeld echo's, puncties of bloedonderzoek. Je wilt meer

zekerheid, maar krijg je die op deze manier? Dat is de vraag die je jezelf hierbij kunt stellen.

Als prenataal onderzoek uitwijst dat het kindje mismaakt of met een ernstige aandoening geboren zal worden, kan de ongelofelijk moeilijke vraag rijzen of je tot een abortus wilt overgaan. In deze folder gaan we er niet op in wat zo'n ingreep voor moeder en kind betekent. We volstaan met de opmerking dat het altijd van belang is, te proberen in verbinding te komen en te zijn met het ongebooren kind.

Om in verbinding met je kind te komen, is het van belang dat je in diepe ontspanning kunt zijn. Vanuit die verbinding kun je een innerlijk houvast vinden dat je helpt bij de moeilijke beslissingen die in deze omstandigheden van je gevraagd worden. Neem je intuïtie daarbij serieus.

### *Zwangerschapsbegeleiding*

Een gezonde zwangere vrouw zonder medische indicatie wordt in haar zwangerschap en bij de bevalling begeleid door een verloskundige. Samen met haar volg je de ontwikkeling van je ongebooren kind en alles wat zich door je zwangerschap afspeelt. Dat heeft niet alleen betrekking op je lichaam maar ook op de effecten van de zwangerschap op bijvoorbeeld je emoties, je gedrag of je relatie. Naarmate de zwangerschap vordert, zul je de verloskundige steeds vaker bezoeken. Tot de 24e week van de zwangerschap is een frequentie van eenmaal in de vier weken gebruikelijk, daarna loopt de frequentie op tot een maal per week vanaf de 36e week van de zwangerschap.

## Geboorte

### *Vorbereiding*

Zorg ervoor dat je goed uitgerust bent. Tien uur slaap in de nacht en 's middags een uur slapen zijn wenselijk.

Probeer met vertrouwen naar de bevalling toe te leven. Het volgen van een zwangerschapscursus, goede informatie en vooral het in contact zijn met je kind, kunnen je vertrouwen laten groeien. Een bevalling is, zeker als het de eerste keer is, een ingrijpende gebeurtenis. Er moet doorgaans hard gewerkt worden tijdens de bevalling, maar je lichaam is er op voorbereid. Je mag trots zijn dat jij en je kind daartoe in staat zijn. Positieve, trotse gevoelens dragen bij aan je draagkracht voor de ongemakken.

### *Thuis of in het ziekenhuis*

In de laatste jaren neemt het aantal bevallingen in het ziekenhuis sterk toe. Wanneer zich tijdens de bevalling complicaties zouden voordoen, is medische hulp immers sneller te geven. Toch vinden veel vrouwen het fijner om thuis, in de vertrouwde omgeving te bevallen. Zolang de zwangerschap normaal verloopt en je gezond bent kan dat ook heel goed. Overleg hierover met je verloskundige!

Het kan raadzaam zijn om je wensen ten aanzien van de bevalling van tevoren op te schrijven. Dat kunnen wensen zijn over de omstandigheden van je bevalling, over wie er bij is en over wat er direct na de bevalling met jou en je kind gebeurt. Zo'n 'bevalplan' – ook wel 'geboorteplan' genoemd –

*Cicli heeft een werkboek ontwikkeld, dat alle stappen behandelt die nodig zijn bij het maken van je geboorteplan. Ook bespreekt het werkboek welke onderwerpen rondom de bevalling je in je geboorteplan kan verwerken. Het werkboek geeft tips en heeft speciale werkpagina's. Begin hiermee bijtijds in je zwangerschap.*

kan je goede diensten bewijzen, bijvoorbeeld als de thuisbevalling niet door kan gaan en je toch parades naar het ziekenhuis moet. Maar ook als je van te voren weet dat je bij de gynaecoloog gaat bevallen is het raadzaam een bevalplan te schrijven en dit vooraf met je verloskundige of gynaecoloog te bespreken.

### *De bevalling zelf*

Een bevalling is een unieke gebeurtenis, meestal vol hoop, spanning, vertrouwen, onzekerheid, baringspijn, fysieke en emotionele afmatting en doorgaans blijdschap. De meeste moeders zullen kunnen beamen dat iedere bevalling eigenlijk ... een wonder is.

## Verdere info

### *Literatuur vanuit de antroposofische visie*

- Kinderwens; Jeanne Meijs, Zeist 2008
- Op weg naar de aarde. Verwachting - geboorte - eerste levensjaren; Joan Salter, Zeist 1999
- Bevallen op eigen kracht; Wendy Schouten, Assen 2011
- Samen met je kind op weg. Zwangerschap en eerste levensjaren; Nicolas Fels e.a., Zeist 2006
- Kinderspreekuur; Wolfgang Goebel en Michaela Glöckler, Zeist 2011
- Groeiwijzer van nul tot één jaar; Paulien Bom en Machteld Huber, Zeist 2008
- Vitale voeding in het eerste levensjaar; Petra Essink en Marja Vijn, Assen 2009

### *Algemene informatie over zwangerschap*

- Veilig zwanger; Beatrijs Smulders en Mariël Croon, Kosmos 2010

### *De volgende websites kunnen interessant zijn:*

- [www.cicli.nl](http://www.cicli.nl)
- [www.zwangerwijzer.nl](http://www.zwangerwijzer.nl)
- [www.zwangerstraks.nl](http://www.zwangerstraks.nl)
- [www.klaarvooreenkind.nl](http://www.klaarvooreenkind.nl)
- [www.knov.nl](http://www.knov.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

*Andere folders van Antroposana?*

Kijk op [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl) of bel naar het secretariaat, tel. 033 42 26 542

*Een antroposofisch werkend arts of consultatiebureau bij u in de buurt?*

Kijk op [www.nvaz.nl](http://www.nvaz.nl) en klik op Zorggids.



## landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg

Deze folder is een uitgave van Antroposana landelijke patiëntenvereniging voor antroposofische gezondheidszorg in Nederland. Meer informatie en adressen van antroposofisch werkende artsen en therapeuten vindt u op [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. Antroposana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

© 2011 ANTROPOSANA, Amersfoort

*Word lid van Antroposana en steun vanuit patiëntenbelang de antroposofische gezondheidszorg, jaarlidmaatschap € 25.*

*Of neem een abonnement op tijdschrift Stroom, jaarabonnement € 19.*

*Aanmelden kan via de website.*

Antroposana  
Stationsstraat 79G  
3811 MH Amersfoort

Tel.: 033 - 42 26 542 (di - wo - do, 10 - 13 uur)

E-mail: [info@antroposana.nl](mailto:info@antroposana.nl)

Internet: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)