VAN SWANGERSKAP TOT GRAAD 1

Baba & Kleuter

Baba & Kleuter | Augustus 2008

EEN-TOT-EEN
Belê in alleentyd saam met jou kind

Chante Hinds raak mak in die Karoo

Kan jy WERK van die HUIS?

Jou brein klop die pyn
Hipnogeboorte

BINNE
Mastitis
Ultraklank
Kindersiektes

Bou'n SELFBEELD vir sukses

Augustus 2008, Uitgawe 109
R23,50 (BTW ingesluit)
Buiteland: R20,61 (BTW uitgesluit), Namibië: N$23.50
08109
9 771561 320005

Hipnose vir 'n makliker geboorte

Kan hipnose die pyn van 'n bevalling verminder? Ja, sê 'n hipnoterapeut van Johannesburg wat dit self toegepas het. Hipnogeboorte is 'n tegniek wat jou deur 'n natuurlike kraamproses help. Dis nie asof jy in 'n beswyming verval en onbewus is van die geboorte nie – jy kom net in 'n baie diep staat van ontspanning wat jou persepsie van pyn dramaties verminder en jou help om die geboorte te geniet.

Terésa Coetzee

DAAR IS 'N hele skool in die sielkunde wat glo dat jou heel eerste ervarings in hierdie wêreld vir die res van jou lewe 'n baie groot invloed op jou het. Jou geboorteproses het volgens hulle baie te doen met wie en wat jy vandag is – hoekom jy soms optree soos jy optree, en hoekom jy op sekere maniere reageer.

En dis met dié uitgangspunt dat die moeders van hipnogeboorte die filosofie ontwikkel het dat 'n geboorte so natuurlik, liefdevol en pynloos moontlik moet wees. Dit moet 'n aangename ervaring vir ma, pa én baba wees.

Dit is natuurlik dat vroue bang is vir 'n normale bevalling, want ons het soveel inligting oor wat alles verkeerd kan loop. Maar dis juis daardie vrees wat die bevalling moeiliker en seerder maak.

Hipnogeboorte herprogrammeer as't ware ons bewussyn om te glo dat 'n vrou se liggaam gemaak is om natuurlik die lewe te skenk en dat sy die potensiaal het om dit suksesvol te doen.

Dit maak ma's verder bewus van al hul negatiewe verwagtings rondom geboorte en help hulle om vooraf hul vrese te besweer.

Op 'n fisieke vlak leer hipnogeboorte-terapeute vroue presies watter oefeninge lank voor die geboorte al gedoen behoort te word, hoe om asemhaling te beheer, en watter dieet die beste vir jou en baba is.

Karin van Zyl-Steyn is 'n hipnogeboorte-terapeut en sielkundige van Auckland Park in Johannesburg. Sy bied voorgeboorteklasse aan waarin sy hipnogeboorte (HypnoBirthing® The Mongan Method) voorskryf.

"Baie mense loop met die vooropgestelde idee rond dat ek soos 'n vroedvrou of doula opdaag terwyl die vrou in kraam is en haar dan hipnotiseer om nie pyn te ervaar nie. Niks kan verder van die waarheid wees nie!

"Tydens die vyf voorgeboorteklasse van twee en 'n half uur elk leer ek swanger ma's én pa's presies hoe om tydens kraam te ontspan en hoe om hul vrees te oorkom. Die oomblik dat 'n vrou ontspanne is, skei sy natuurlike endorfiene af en dit is tot tweehonderd keer sterker as morfien. Dit het tot gevolg dat jy glad nie sulke intense pyn tydens die geboorte ervaar nie.

"Ons leer vroue presies hoe hul geboortespiere in perfekte harmonie werk sodra die liggaam ontspanne is.

"As jy die lewe skenk met hipnogeboorte, is jy nie in 'n beswyming of aan die slaap nie. Jy leer net om te fokus op die einddoel en dit wat besig is om met jou liggaam te gebeur. Jy leer wat om te dink terwyl jy die bevalling ervaar, asook hoe om jou gedagtes te reguleer."

Die geboorteproses is dikwels vir pa's net so vreesaanjaend en hipnogeboorte leer ook vir hulle hoe om in beheer te wees, wat om te sê en te doen en hoe om hul vrou te help om haar vrese te besweer.

'Ek kon my geboorte-droom verwerklik'

Chantal van Zyl van Auckland Park, ma van Christina Nicole en getroud met Caj

Ek het van hipnogeboorte te hore gekom deur my skoonsus Karin van Zyl-Steyn, wat ook 'n hipnogeboorte-opleier is.

Ek wou van die begin af hê die geboorte moet so natuurlik moontlik wees. My wens was 'n watergeboorte in 'n hospitaal. Ek wou die koms van my baba in hierdie wêreld vier, en nie bang wees daarvoor as gevolg van onuithoudbare pyn nie.

Ek het geweet die filosofie van hipnogeboorte fokus op die positiewe, vreugdevolle, natuurlike wonderwerk van geboorte. Dis 'n kalm en ontspanne benadering tot geboorte en het al my vereistes gepas.

Ons het Karin se voorgeboorteklasse begin bywoon. Ons het ook video's gekyk van geboortes binne 'n hipnogeboorte-opset en dit het 'n groot indruk op my en Caj gemaak. Dit het ons voorberei op wat wag, hoe ek sou lyk en klink, en wat ek sou doen, sê en wil hê of nie wil hê nie.

Karin het ook vir ons 'n CD gegee wat sekere bevestigings en rustige musiek bevat het, wat een van die waardevolste hulpmiddels was. Elke aand voor ek gaan slaap het, het ek na die CD geluister en al die bevestigings saam opgesê. Ek het ook die geboorte wat ek graag wou hê, gevisualiseer. Dit was 30 minute in my dag waar ek net swanger kon wees, heeltemal in voeling met my baba en sonder steurnisse. Ek het toe al besluit presies wat ek wou hê.

My water het op 9 Januarie vanjaar gebreek, maar ek was nie bewus daarvan nie. Op 10 Januarie het ek taamlik oes gevoel en was ek doodmoeg. Ek het so vieruur die Vrydagoggend, 11 Januarie, van 'n hewige pyn wakker geword. Ek het onmiddellik geweet dis 'n kontraksie, maar het onthou my vroedvrou het gesê 'n mens moet deur die pyn probeer slaap om 'n bietjie tyd te wen.

Teen 09:00 was die pyn so erg dat ek skaars kon opstaan.

Ek het 'n bietjie paniekbevange begin raak, maar toe ek toilet toe gaan het ek al my hipnogeboorte-bevestigings vir myself begin sê en die pyn was onmiddellik minder.

Daarna is ek na die Linkwood-kliniek vir 'n ondersoek deur my vroedvrou en sy het gesê dat ek al 2 cm ontsluit was. Ek moes huis toe gaan en al my goedjies regkry; sy het voorspel dat ons baba tussen middernag en 02:00 die volgende oggend gebore sou word.

Ek het so tussen die kontraksies deur my goed gepak en almal gebel met die nuus dat ek in kraam is.

Toe ons 17:30 terug hospitaal toe is, was die kontraksies al vyf minute uitmekaar.

En toe het die hipnogeboorte eintlik begin: Ek het rondgeloop, geëet, na my CD geluister met al die bevestigings op, en teen 23:30 het die kontraksies byna direk ná mekaar gevoel. Ons het water in die bad getap. Ek het aanhoudend al die bevestigende frases wat ek tydens die klasse geleer het, vir myself opgesê en dít wat ek vooraf só gereeld gevisualiseer het, begin uitleef.

Ek was 'n rukkie regtig moeg (teen daardie tyd was ek al 24 uur in kraam) en ek was op die punt om moed te verloor; dit was moeiliker as wat ek gedink het. My vroedvrou was fantasties en het by al die hipnogeboorte-uitgangspunte gebly. Sy het my masseer en al die vertroeteling gegee wat ek nodig gehad het.

Buite het die voëltjies al begin sing en ek het byna moed begin verloor, maar toe het ek besluit dit is nou tyd dat my baba gebore word. In hipnogeboorte leer jy dat jou denke en besluite baie belangrik is. Die vroedvrou het voorgestel dat ek my posisie verander en dit het onmiddellik gewerk. My ontsluit-refleks is gestimuleer en binne vyftien minute is my baba gebore.

Sy is onmiddellik op my bors geplaas en het dadelik begin drink.

Ek het nie geskeur nie, geen steke gekry nie, geen medikasie of ingryping van enige aard nodig gehad nie, en ek het nooit geskree of gehuil nie – behalwe natuurlik van vreugde!

My baba is perfek – sy is kalm, beeldskoon en gesond – en ek is oortuig daarvan dit is danksy die hipnogeboorte-swangerskap en -geboorte. Ek respekteer en geniet my lyf soveel meer noudat ek die lewe geskenk het en ek glo dis ook waarom ek my kind so geniet. Hipnogeboorte het my bemagtig om my droom vir 'n gelukkige, mooi en natuurlike geboorte te verwesenlik. Ek was omring deur die regte mense en ek het gedoen wat natuurlik kom terwyl ek op 'n wonderlike wyse kon geniet hoe my engel die wêreld binnekom. Ek gun hierdie ondervinding vir alle vroue en families! →

'Nou weet ek dit werk'

Karin van Zyl-Steyn van Auckland Park, ma van Philip en getroud met Phildo

Ek het die hipnogeboorte-opleiding aan die begin van 2006 ontvang om in my hipnoterapiepraktyk te gebruik, maar min het ek geweet dat dit eintlik die antwoord op my eie vraag was – hoe om 'n baba in die wêreld in te bring. Tot in daardie stadium het ek geweet ek wil graag kinders hê, maar ek kon nie toelaat dat ek swanger raak voor ek nie seker was hoe ek wil hê die baba gebore moet word nie. Hipnogeboorte was die antwoord op my gebede. Net 'n paar dae nadat ek die kursus voltooi het, het ek swanger geraak en ek het 'n wonderlike, gesonde swangerskap gehad.

Ek het my baba die volle termyn gedra en is toe op die randjie van 42 weke geïnduseer. Dit was die enigste teleurstelling van my hele swangerskap en geboorte, juis omdat dit regtig vir my belangrik was dat my baba sélf moet besluit wanneer hy gereed is om gebore te word. Ek was ook bekommerd oor die uitwerking van 'n induksie op my liggaam en die geboorte.

Ek het 'n paar dae voor die geboorte tyd gehad om die komende induksie te verwerk en het baie met my baba gesels en vir hom verduidelik waarom dit gedoen moes word. Ek het my bekommernisse gekonfronteer en begin aanvaar dat dinge sal uitwerk soos dit moet.

Op Dinsdagaand 1 November 2006 het ek en Phildo by die Linkwood-kliniek aangekom. Die induksie is begin en kort daarna het ons die familie ontmoet om ons laaste kinderlose ete by 'n nabye restaurant te gaan geniet. Ná 'n heerlike driegangmaaltyd is ons terug kliniek toe, waar ons 'n paar DVD's gekyk voor ons albei aan die slaap geraak het. Deur die nag is ek deur 'n verpleegster wakker gemaak om gemonitor te word en teen 06:00 die volgende oggend was my kontraksies (in hipnogeboorte word dit "surges" genoem) taamlik gevestig – so elke vyf of tien minute. Ons het 'n lieflike ontbyt bestel, 'n entjie gaan stap, na musiek geluister, tee gedrink en 'n stil, ontspanne oggend gehad. Ons het kersies aangesteek en aromaterapie-olies gebrand, spesiaal vir geboorte.

'Ek het nooit gedink die kontraksies raak ongemaklik nie en was glad nie bewus daarvan dat ek in kraam was nie.'

Ek het nooit gedink die kontraksies raak ongemaklik nie en was om die waarheid te sê glad nie bewus daarvan dat ek in kraam was nie. Ek het gedink dit moet Braxton-Hicks-kontraksies (oefen-kontraksies) wees juis omdat dit glad nie pynlik was nie.

Ek het net my oë toegemaak en gefokus op my asemhaling, en as ek weer sien, was die kontraksie verby.

Teen 11:30 het my vroedvrou met my gesels en my voorberei op die skofruiling teen 12:00. Sy het verduidelik dat my kontraksies sterker raak en dat ek goed vorder, maar sy het nooit 'n inwendige ondersoek gedoen nie omdat sy wou hê die vroedvrou tydens die volgende skof moes dit doen.

Sy het my ook daarop voorberei dat die baba teen 18:00 daardie aand behoort te kom. Ek was ontspanne – ek het mos geweet ons het baie tyd. Sy het vir my 'n lakseermiddel in die vorm van 'n setpil gegee en aanbeveel dat ek vir 'n halfuur op die bed lê sodat dit kan werk – my derm moes skoon kom voor die watergeboorte. In hierdie stadium het ek ook die TENS-masjientjie gebruik – dit was wonderlik, dit het my laat voel asof ek in 'n warm bad klim.

Toe ek gaan lê het, het my water gebreek. Ek is badkamer toe om myself skoon te maak en teen die tyd dat ek terug was op die bed, kon ek nie opkom nie. Ek het net langs die bed gaan kniel omdat

die kontraksies na aan mekaar was en nogal sterk.

Op hierdie punt het ek 'n verandering binne-in ervaar. Terwyl ek vroeër golwe gevisualiseer het, het ek nou die golf geword. My liggaam het ritmies saam met die kontraksies begin beweeg. Ek moes meer daarop fokus om ontspanne te wees.

Ek was bewus daarvan dat ek warm gevoel het. Dit was die vroedvrou wat opgemerk het dat dit klink of ek drukgeluide maak – ek het dit nie geweet nie, want ek het dit eintlik heelwat later die dag eers verwag. Hulle het vinnig die bad volgemaak vir die watergeboorte en ek het ingeklim.

Voor die skofruiling om 12:00 was ek reeds in die bad, besig om my baba afwaarts te druk met behulp van my asemhaling. Die kontraksies was intens, maar heeltemal hanteerbaar. Ek kan onthou ek het gedink ek is besig om instinktief op te tree – die geluide wat ek gemaak het, het soos walvisse in die oseaan geklink. Ek was bly dat daar niemand anders buiten my man, my ma en die vroedvrou was nie. Ek het nie nodig gehad om my oor enigiemand te bekommer of my voor hulle te skaam nie; ek het net gedoen wat natuurlik gekom het. Ek het veilig gevoel en het die volste vertroue gehad in my "span". Ek het geweet ek is in goeie hande.

Die tweede vroedvrou was net betyds om my baba te vang toe hy om 13:18 in die water gebore is. En ek kan eerlik sê dat ek nie bewus daarvan was dat die geboortefase meer as 'n uur geduur het nie – ek het dit slegs een kontraksie op 'n slag hanteer.

Ek onthou hoe ek my kop in my man se arms gerus het tussen die kontraksies deur, maar my fokus was die hele tyd om te ontspan.

My man was 'n wonderlike geboortemaat, en hy het sagte-drukking-massering en kalmerende en bemoedigende woorde net op die regte tye gebruik. Hy het my afgekoel met nat waslappe en my hope vloeistowwe gegee om te drink. Hoewel my oë toe was, het ek die hele tyd geweet hy is daar, naby en ondersteunend.

Toe hulle my baba in my arms sit, het ek onmiddellik 'n oorweldigende gevoel van liefde, krag en dankbaarheid ervaar. Ek het daardie oomblik geweet ek kan altyd myself en my vermoëns vertrou en as ek dit kon doen, kan ek enigiets anders ook doen.

Ek het ook geweet dat ek dit weer sal doen, en dalk wéér. Dit was een van die ongelooflikste en mees magiese oomblikke in my lewe! Philip Axel Steyn was 'n gesonde baba van 3,24 kg, en 61 cm lank. Sy Apgar-telling was nege en toe tien. Hy het maklik begin drink en was van die eerste oomblik 'n kalm, rustige baba.

Hipnogeboorte het vir my gewerk. Die beste manier om die gevoel te beskryf, is dat ek ervaar het dat die kritiese ek bietjie gedistansieer was. Daardie deel van my wat wou weet hoe ver ek is, hoe ek moet asemhaal en watter tegniek ek moet gebruik, het eenkant in die hoek van die kamer gesit, die geboorte waargeneem en nie ingemeng nie.

Dit was wonderlik om net my instink te vertrou en net te wees. Ek het geweet ek kan dit doen! As 'n hipnogeboorte-opleier glo ek ten volle in die teorie daarvan, maar ek was self nie seker of dit regtig in praktyk kon werk nie. Nou weet ek dit vir seker!