

# ADEM IN *adem uit...*

Hollywood loopt er mee weg: 'Thank God for HypnoBirthing', twittert Jessica Alba. In Nederland is deze methode om pijnloos te bevallen sinds kort ook te leren. Pijnloos bevallen, kan dat dan? Journalist Eva Munnik (34), zwanger van haar eerste kind, doet een poging.

fotografie Getty Images



Een huiskamer in Soest. Vier zwangere vrouwen met kussens in hun rug, hun mannen ernaast en in klermakerszit tegenover hen cursusleider Elisabeth. Zij reisde naar de Verenigde Staten om de revolutionaire methode van bevallingsgoeroe Marie Mongan te leren en gaat ons het geheim van HypnoBirthing openbaren. Vol verwachting zijn de aanstaande ouders hier vanavond naartoe gekomen. Want pijnloos bevallen, wie wil dat nou niet? En dus heb ik vriendlief zo ver gekregen om maar liefst vijf dinsdagavonden (en ook nog Champions League-avonden) met mij naar deze wijk in Soest te komen, naar het huis van Elisabeth. Eerst het voorstelrondje. Priscilla en Joris verwachten hun tweede dochter. De eerste bevalling was traumatisch; dat hopen ze met HypnoBirthing deze keer te voorkomen. Nikta is met man Folkert naar de cursus gekomen, omdat ze het anders wil doen dan haar moeder en zus. Die beweren dat een bevalling heel pijnlijk is, maar Nikta wil het tegendeel bewijzen. Tot slot Jan-Willem en Myrthe; zij verwachten over zes weken hun eerste kind, een zoon. Ze zochten een bevallingscursus in de buurt om samen te doen. Mijn vriend en ik vertellen dat wij positief naar de bevalling willen uitkijken en een beetje moe worden van alle horrorverhalen.

**“Bevallen hoeft echt geen pijn te doen”, begint Elisabeth.** Dat is ons vrouwen aangepreft. Bevallen is natuurlijk, en geen ziekte of ongeluk. Het hoeft dus normaal gesproken geen pijn te doen. Dan een stukje terminologie. Want alleen al de benamingen maken het zo negatief, aldus Elisabeth. In HypnoBirthing is het geen bevalling, maar een ‘geboorte’. En we spreken niet van weeën (wee betekent immers pijn), maar van ‘golvingen’. Ook is het geen ‘ontsluiting’ (een ontkenning, niet heel uitnodigend), maar een ‘opening’. De hele avond praat Elisabeth. “Geboorte is natuurlijk. Geboorte is mooi. Golvingen doen geen pijn, maar geven hoogstens een drukgevoel.” Het lijkt wel een *brainwash*-sessie om ons te overtuigen van de pijnloze bevalling. Maar op de terugweg merk ik wel dat ik zowaar zin heb in mijn bevalling; ik kan het!

**Sessie twee begint met filmpjes. Leuk, denken we,** maar voor we het weten, zitten we met drie andere stellen naar een slecht gefilmde bevalling van een heel dikke Amerikaanse vrouw te kijken. De groenige kleuren en onscherpheid van dit filmpje en andere homevideo’s die nog zullen volgen, maken dat vriendlief en ik er onderling naar refereren als de ‘*Poltergeist*-filmpjes’. Ze moeten ons inspireren, want

het gaat om echte HypnoBirthing bevallingen: vrouwen die sereen en probleemloos hun baby’s baren. En ik moet zeggen: de bevallingen in de *Poltergeist*-video’s spreken me meer aan dan de dramatische schreeuwbevallingen in films. Verder doen we visualisatie-oefeningen; de ‘hypno’ in HypnoBirthing. Geen hypnose à la Rasti Rostelli, maar je voorstellen dat je in het bos achter een hert aan huppelt. Je wordt niet echt gehypnotiseerd, maar leert om in een mum van tijd in een ontspannen gemoedstoestand te komen, zodat je dat tijdens de bevalling ook kunt.

**Hoelang de avonden en het gepraat van Elisabeth ook lijken te duren,** positief over de bevalling word ik er wel van. Dat klusje ga ik wel even klaren. Ik doe ook braaf de oefeningen. Bij HypnoBirthing horen drie soorten ademhaling: één voor elke fase van de bevalling. En je moet elke dag de ‘*Regenboog-relaxation*’ doen, waarbij de kleuren van de regenboog je één voor één diep laten wegdromen naar totale ontspanning. Eigenlijk moet mijn vriend mij ook ‘hypnotiseren’ en moet zijn stem, in plaats van die van Marie Mongan op de cd, mij meenemen naar een andere wereld. Maar als ik hem hoor voorlezen dat ik moet zweven op een gigantische regenboog, werkt dat vaak zo op de lachspieren, dat van diepe ontspanning niks komt. Ook verplichte kost is de cd waarop Mongan de *affirmations* opsomt: tientallen stellingen die het gemak van bevallen benadrukken. Binnen een paar dagen ken ik ze zowat uit mijn hoofd. ‘*I put all fear aside as I prepare for the birth of my baby*’, ‘*I fully relax and turn my birthing over to nature*’ en – mijn ►

#### Wat is HypnoBirthing?

HypnoBirthing (‘The Mongan method’) is eind jaren tachtig ontwikkeld door Marie Mongan. Na een bevalling van haar eerste twee kinderen onder algehele verdoving wilde ze graag natuurlijk bevallen en deed dat bij haar derde en vierde kind; zeer ongebruikelijk in Amerika. Toen haar dochter zwanger was, ontwikkelde Mongan de methode verder. Met ademhalingsoefeningen en ontspannende visualisaties moet pijnloos bevallen mogelijk zijn.

Meer informatie op [www.hypnobirthing.com](http://www.hypnobirthing.com)

#### HypnoBirthing in Nederland

In Nederland worden HypnoBirthing-cursussen gegeven in Amsterdam, Soest, Rijswijk, Rotterdam, Susteren en Zwolle. De cursus uit het artikel, met docente Elisabeth van den Berkmortel, kost 260 euro.

Meer informatie op [www.hypnobirthing.nl](http://www.hypnobirthing.nl)

persoonlijke favoriet – *'I see my baby moving down past tissues that are pink and healthy'*. De sessies in Soest duren lang. Toch is die eindeloze herhaling misschien wel nodig om echt gehersenspoeld te raken. Als je gelooft dat het helemaal goed gaat komen, is het halve werk al gedaan, aldus Elisabeth.

**Tot slot komt er nog advies over hoe je eventueel de placenta kunt eten** (gedroogd) en over massage van het perineum, het stukje tussen vagina en anus ("Laat je partner het doen, maak het onderdeel van je liefdesspel"). En we krijgen nog een laatste film te zien: een compilatie van HypnoBirthing-bevallingen in het water. We zien een vrouw die in een opblaasbad haar eigen baby opvangt, terwijl haar andere drie kinderen met wierookstokjes in hun hand toekijken. Een andere vrouw beleeft al bevallend orgasme na orgasme. Ze heeft een extatische glimlach op haar


## Voor we het weten, zitten we naar een slecht gefilmde bevalling van een heel dikke Amerikaanse vrouw te kijken

gezicht en verklaart na afloop dat het heerlijk was. We voelen ons wel wat opgelaten. Het lijkt wel softporno dat we hier met die andere stellen zitten te kijken! Maar goed; het zit erop. We wensen de anderen succes en stappen opgelucht in de auto.

**De laatste weken van mijn zwangerschap oefen ik braaf de ademhaling** ("visualiseer een enorme ballon") en luister ik elke dag naar de cd's.

Vier dagen voor de uitgerekende datum word ik 's nachts wakker van krampen. Ik heb geen idee of dit het al is, maar begin braaf met de ballonademhaling om weeën mee op te vangen. De krampen worden steeds heftiger en als mijn vriend 's ochtends wakker is, deel ik hem mee dat het misschien zo ver is. Even later wordt dat bevestigd door de verloskundige. Ik heb twee centimeter ontsluiting! De rest van de dag vangen mijn vriend en ik samen de weeën op met het speciale ademen. Geen pijn? *No way!* Ze worden steeds pijnlijker! Maar de ademhaling werkt wel; ik heb iets te doen tijdens een wee en kom zo het ergste piekmoment door. Ook luisteren we de cd en voel ik me daar ontspannen door. Het ballonademen moet de baarmoedermond helpen om sneller te ontsluiten. Of het nu daardoor komt of niet; mijn bevalling verloopt vlot. 's Avonds constateert de verloskundige zes centimeter ontsluiting en eenmaal in het ziekenhuis wordt binnen twee uur onze dochter Reza geboren.

**Werkt HypnoBirthing nou wel of niet?** Ik weet het eigenlijk nog steeds niet. Wel kijk ik met ontzettend veel plezier op mijn bevalling terug. Ik had er zin in dankzij HypnoBirthing en bleef rustig. Ik wist dat ik het kon en heb in het ziekenhuis dan ook iedereen de kamer uit gestuurd. Naast mijn vriend had ik niemand nodig. Ik weet niet of ik zonder HypnoBirthing zo vol vertrouwen in mijn eigen lichaam was geweest. Aan de andere kant: de weeën deden echt wel pijn! Ik kan er met de beste wil van de wereld geen orgastische ervaring van maken. En ik heb ook geperst. Menen de HypnoBirthers dat je de baby naar beneden moet ademen ("hij komt vanzelf wel"), ik voelde toch echt persdrang! Geloof ik nu in HypnoBirthing? Niet om pijnloos te bevallen. Wel als manier om minder angstig te zijn, waardoor alles meer ontspannen verloopt. Ik zou het iedereen aanraden. Al moet je je man er voor bij de Champions League wegrukken...

*P.S. Jessica Alba is inmiddels bevallen van haar tweede dochtertje Haven. Ze heeft niet meer getwitterd hoe HypnoBirthing haar bevalling was...* 

### ZO VERGING HET DE ANDEREN:

*"Vanaf een enorme roze wolk beschrijf ik de bevalling onze tweede dochter"*

Mede-cursist Priscilla is moeder geworden van Lynn. De bevalling ging zo snel, dat haar man de baby ter wereld bracht. "Heel bijzonder om zonder buitenstaanders je kindje op de wereld te zetten. Het is precies de soepele geboorte geworden die we gehoopt hadden. En of het nu wel of niet door de cursus HypnoBirthing komt, maakt ons niet uit. Wij hebben onze dochter zonder veel ongemak in onze armen kunnen sluiten."



*"Ik kreeg een weeënstorm die ik echt geen golvenstroom kan noemen"*

Myrthe kreeg na een zware bevalling zoon Damien Armand. "Ik ben meegegaan in de enorme drang om te persen en zelfs toen lukte het niet. Na een knip werd onze zoon geboren. Toen werd duidelijk waarom de bevalling zo pittig was: Damien was 57 centimeter lang en woog 5080 gram. Omdat de weeën in alle hevigheid kwamen, heb ik bijna geen gebruikgemaakt van de HypnoBirthing-ademhalingstechnieken. Wel gaf de cd met muziek een heerlijk rustige sfeer in de verloskamer. Het voornaamste: ik zag heel lang tegen de bevalling op, maar door HypnoBirthing leefde ik er ontspannen naartoe. Ik denk ook dat het ervoor gezorgd heeft dat ik mijn idee over de bevalling kon loslaten toen het anders liep." foto: stonechamberphoto.com



*"Ik heb een traantje moeten wegpinken, omdat ik mijn dochter die mooie bevalling niet heb kunnen schenken"*

Nikta is moeder van dochter Elena. Ze is heel blij met de rust die de cursus haar gegeven heeft, maar niet tevreden over de geboorte. "Mijn bevalling thuis in bad met kaarsen, wierook en zachte muziek is veranderd in een ziekenhuisbevalling. Ik verloor veel bloed, daarom mocht ik niet thuis blijven. Ik was zo teleurgesteld: relaxen kon ik niet en er hingen allerlei apparaten aan me. De werkelijkheid was rauwer dan de romantische voorstelling die ik me ervan gemaakt had. Toch waren de lessen nuttig. Ik heb niet aan pijnstilling gedacht en ben niet boos of gefrustreerd geweest."

