

Zingen tijdens de bevalling

VOORBEELDEN VAN LIEDJES DIE JE
KUNT GEBRUIKEN





Hallo, ik ben Bertine

Ik ben mama, doula en zwangerschapsdocent. Twee weken voor mijn vierde verjaardag ontdekte ik dat er iets bijzonders en mysterieus gebeurt in het leven van vrouwen... die dag werd mijn broertje geboren! En mijn bewondering voor het mysterie van het leven.

De zwangerschap van mijn moeder vond ik al bijzonder - er groeit een baby onzichtbaar in de buik - maar toen ik mijn broertje vlak na zijn geboorte mocht vasthouden, realiseerde is me dat er iets magisch en wonderbaarlijks was gebeurd.

Op dat moment ontstond mijn wens om daarbij te zijn. Geneeskunde studeren bleek met lotingsnummer 4273 alleen niet voor me weggelegd en ik ging 'ter overbrugging' Gezondheidswetenschappen studeren. Ik maakte die studie af, ging werken, werd verliefd, trouwde en werd zwanger.

Mijn twee zwangerschappen en bevallingen wakkerden het vuur weer aan en het was voor mij duidelijk dat ik voortaan vrouwen (en hun partners) wilde bijstaan tijdens zwangerschap, bevalling en de eerste weken daarna.

Keer op keer word ik weer getroffen door de kracht van vrouwen. Mijn eigen ervaringen hebben me laten zien hoe belangrijk het is om je veilig, geliefd en gesteund te voelen. Daarom is het elke keer weer mooi om daaraan te mogen bijdragen.

Uiteindelijk is een bevalling onvoorspelbaar. Maar je kunt je wél zo goed mogelijk voorbereiden. Niet alleen op de door jou gewenste ervaring, maar juist ook op de onverwachte dingen die op je pad kunnen komen. Zodat je niet voor verrassingen komt te staan. Want al is een bevalling onvoorspelbaar, de opties zijn beperkt genoeg om vooraf keuzes te kunnen maken over wat voor jou belangrijk is.

Met dit e-book wil ik je helpen om jouw visie te formuleren voor wat voor jou, je baby en je gezin een mooie en fijne bevalling is (dat kan écht, ongeacht waar en hoe je bevalt) en de stappen te zetten om jouw visie werkelijkheid te laten worden. Een bevalling waar je met warme gevoelens, trots en mooie herinneringen op terug kijkt. Want de geboorte van je kind is een dag die je nooit meer zal vergeten!

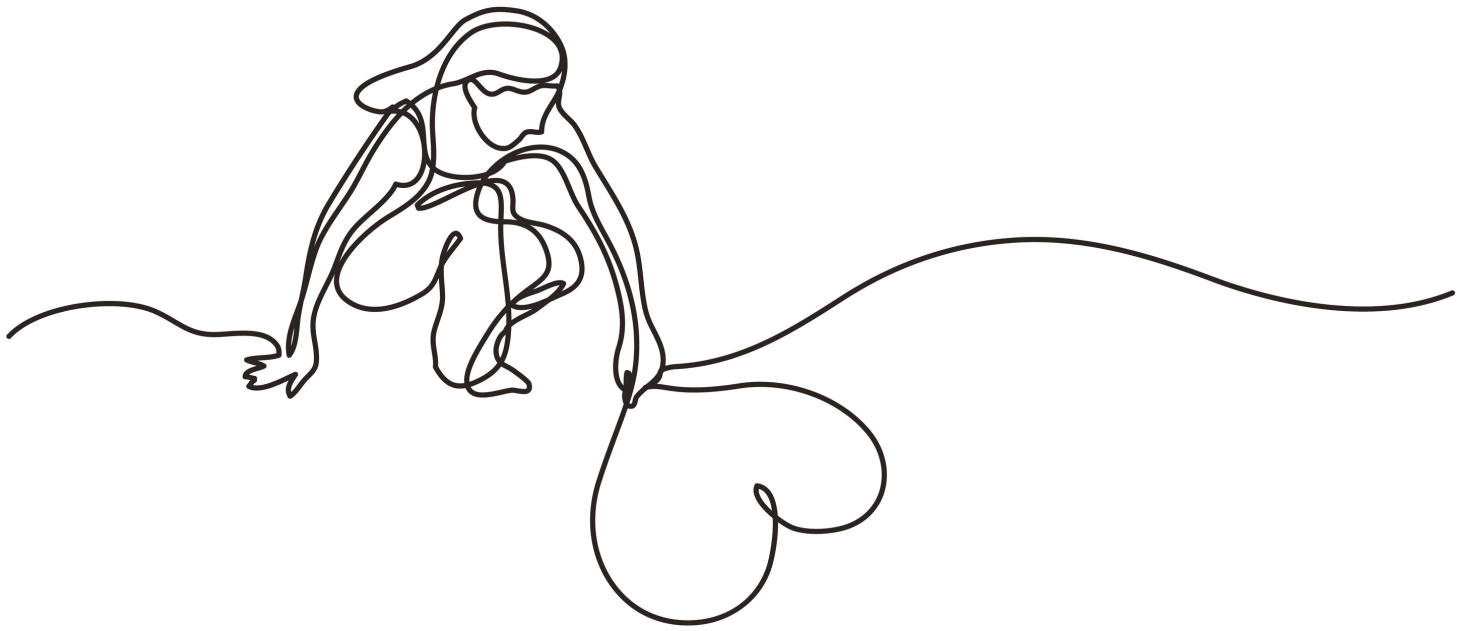


BEAUTIFULBEGINNINGSNL



BEAUTIFULBEGINNINGSNL

WWW.BEAUTIFULBEGINNINGS.NL



In de [blogserie](#) 'het ABC voor je bevalling' deel ik tips en tools die je zo toe kunt passen. Dingen die je eigenlijk altijd al bij je hebt of in vrijwel elke omgeving te vinden zijn – of waar je niks voor nodig hebt om ze toe te passen. In het deel de G van geluid noem ik onder andere zingen tijdens de bevalling.

Het maken van geluid tijdens de bevalling kan je ongelooflijk helpen. Alleen hele hoge geluiden zijn over het algemeen niet effectief omdat die vaak voor spanning zorgen in het keelgebied. Je bekkenbodem en keel zijn een soort spiegelbeeld van elkaar: als de een gespannen is gaat de ander mee en andersom. Zingen, laag gekreun ontspant je keelgebied en daarmee ook je bekkenbodem. En ontspanning van de bekkenbodem maakt de sensaties minder heftig.

Er zijn verschillende ideeën over hoe je de doorgifte van sensaties en gewaarwordingen naar de hersenen kunt beïnvloeden. Een van deze theorieën gaat over het focussen van de mind. De theorie is gebaseerd op het principe dat de doorgifte van bepaalde signalen door het focussen van de aandacht kan "blokkeren". Je brein interpreteert en selecteert voortdurend de signalen (zintuigelijke gewaarwordingen) uit de omgeving en stuurt alleen de signalen die als relevant worden beschouwd door naar je bewustzijn.

Je bent vast wel eens in 'flow' geweest, waarbij je zo geconcentreerd bezig was dat je niks hebt gemerkt van wat er of je heen gebeurde en/of pas als je klaar bent ontdekt dat je eigenlijk wel honger hebt, moe bent, naar de wc moet of stijf bent van de houding waarin je bezig was: dat is wat het focussen van je aandacht kan doen. En geluid (zingen, affirmaties, mantra of welk ander geluid je dan ook wil maken) kan die focus zijn.

Liedjes voor de zwangerschap, bevalling en daarna

Zingen kan een fijne manier zijn om contact te zijn met jullie kindje en een liedje dat je veel zingt tijdens de zwangerschap, herkent je kindje na de geboorte. Ook helpt zingen als een soort mantra tijdens de weeën. Hieronder zijn een aantal voorbeelden opgenomen. Waar mogelijk is een link opgenomen naar een voorbeeld, als is dat niet altijd precies zoals ik het heb geleerd.

OPENING UP IN SWEET SURRENDER <https://youtu.be/DeqECI9FXNE>

I'm opening up in sweet surrender
to this beautiful baby in my womb.
I'm opening.
I'm opening.

HANDEN HOUDEN JE VAST <https://youtu.be/nN08ZR86tvw>

Handen houden je vast, weet je wat ze zeggen?
Woorden zingen je toe, weet je wat ze zeggen?
Welkom in dit leven, we zullen je liefde geven.
Hier bij ons in huis, ben je thuis

MBELE MAMA <https://youtu.be/g3Kte8crSnM>

Mbele mama, mbele mama
Mbele mama, mbele mama
Mbele mama
Mbele mama
Mbele mama
Mbele mama
Mbele mama, Mbele mama

IN THIS CIRCLE https://youtu.be/TLV6l-x_Ux0

In this circle no fear
In this circle deep peace
In this circle great happiness
In this circle safety

En nu?

Hoe ga jij een fijne ervaring maken van jouw bevalling? Laat je het bij het lezen van dit e-boek of ga je écht de stappen zetten die nodig zijn om jouw ideale bevalling te creëren? Natuurlijk is een bevalling onvoorspelbaar, maar de opties zijn beperkt genoeg om keuzes te kunnen maken die bijdragen aan een mooie ervaring.

Heb je nog vragen of kun je wel wat hulp gebruiken? Laat mij je dan helpen. Ik bied je een gratis inspiratie-sessie van een half uur, waardoor jij precies weet wat je kunt doen om een mooie bevalling te creëren. Vraag hem aan via www.beautifulbeginnings.nl/gratis-sessie

Je kunt ook een app-je sturen naar 06 53 928 269 of me mailen via bertine@beautifulbeginnings.nl.

Lieve groet,

Bertine van Norden-Attia

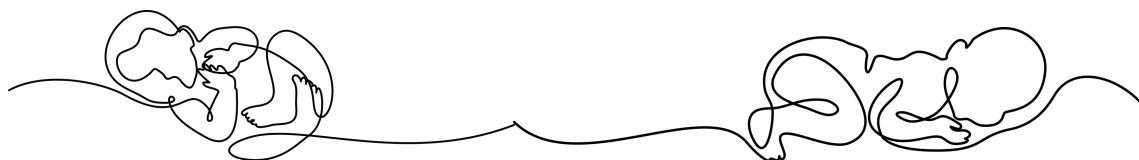
Volg me ook op [Facebook](#) & [Instagram](#). Ik deel daar regelmatig tips en inspiratie!

SCHRIJF JE HIER IN!



WWW.BEAUTIFULBEGINNINGS.NL

Beautiful Beginnings



I choose to enjoy my birth

**COPYRIGHT © BEAUTIFUL BEGINNINGS, 2020.
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de makers.

DISCLAIMER

Beautiful Beginnings doet haar uiterste best om ervoor te zorgen dat de inhoud van deze publicatie actueel en correct is. De inhoud is van algemene informatieve aard. Ondanks zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is. Je bepaalt zelf de waarde van de informatie voor jouw eigen situatie en blijft zelf verantwoordelijk voor de acties die je onderneemt of laat aangaande jouw gezondheid. Als je informatie en advies wilt hebben aangaande jouw specifieke situatie raad ik je aan om jouw zorgverlener te raadplegen. Beautiful Beginnings is niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden in de inhoud, genomen beslissingen gebaseerd op de inhoud, noch voor enige schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van informatie, links of tips uit deze publicatie. Ook is Beautiful Beginnings niet verantwoordelijk voor aan de publicatie gekoppelde links of bestanden van derden.