



CHECKLIST

*De 5 basisbehoeften
van je baby tijdens
de geboorte*



“

*Een baby weet exact
wat hem te doen staat
tijdens zijn geboorte*

Inhoud

Welkom

Voorstellen

Welke 5 basisbehoeftes heeft je baby

Bewaar de diepe rust

Wat heeft je baby nodig

WELKOM

We investeren honderden uren in het uitzoeken van de beste kinderwagen en de veiligste autostoel. Maar wat heeft een baby écht nodig op het moment dat de wereld voor het eerst binnenkomt?

Het antwoord is simpel, maar wordt in de drukte van protocollen en ziekenhuistassen vaak over het hoofd gezien: jouw emotionele aanwezigheid.

De geboorte is voor je baby geen medische procedure, maar een diepgaande emotionele ervaring. Ontdek hoe je een omgeving creëert waarin je kindje zich niet alleen veilig voelt door een warme deken, maar zich gekend voelt door jouw hartslag en rust.

Ben jij klaar voor de belangrijkste 'uitzet' van je leven?

VOORSTELLEN

Ik ben Anke Bruijstens, prenataal coach, boekschrijfster, juf en moeder van drie kinderen. Sinds ik mij ben gaan verdiepen in de geboortepsychologie, ben ik me bewuster van mijn eigen geboorte en de invloed van mijn geboorte op mijn gedrag.

Met deze kennis kan ik vanuit de zwangerschappen en geboortes van mijn drie kinderen beter aansluiten bij hun behoeftes.

Liefs Anke



WELKE 5 BASISBEHOEFTE HEEFT JE BABY

1. *huid op huid contact*: voor regulatie van temperatuur, hartslag en een direct gevoel van veiligheid.
2. *bekende prikkeling*: de herkenning van jouw stem, hartslag en geur als anker in de nieuwe wereld.
3. *begrenzing en geborgenheid*: het gevoel van geborgenheid, zoals in de baarmoeder, door warme doeken of jouw hand.
4. *het gouden uur*: onverstoorde tijd om op eigen tempo te landen en de borst te zoeken.
5. *emotionele resonantie*: een rustige en aanwezige ouder die veiligheid uitstraalt en de baby spiegelt.



BEWAAR DE DIEPE RUST

In het ziekenhuis kan de regie soms voelen als iets dat je bij de klapdeuren hebt afgegeven. Door het felle licht en de medische geluiden is het logisch dat je je een 'patiënt' voelt in plaats van een barende vrouw. Maar onthoud: jij bent het middelpunt, niet de omgeving.

Ik zie je wens om deze heilige ervaring te beschermen. Diepe rust bewaren in een medische setting gaat niet over het negeren van de realiteit, maar over het creëren van je eigen draagbare bubbel.

Dit zijn jouw drie ankers:

- Claim je zintuigen: Je hebt meer controle dan je denkt. Vraag om gedimd licht en gesloten deuren. Gebruik een eigen kussensloop voor een vertrouwde geur en zet een playlist op. Door je zintuiglijk af te sluiten, krijgt je zenuwstelsel het signaal dat het veilig is.
- De tussenpersoon: Laat je partner of doula de communicatie met het personeel voeren. Elke zakelijke vraag dwingt je brein uit je gevoel naar de ratio. Besteed dit uit, zodat jij in de diepe, intuïtieve laag kunt blijven waar de rust woont.
- Adem als anker: Visualiseer bij elke handeling dat je ademhaling een zacht schild vormt rondom jou en je kindje. In die focus bestaat de rest van de kamer even niet meer.

Je hoeft de medische wereld niet te veranderen; je hoeft alleen je eigen innerlijke wereld te bewaken. Je kunt dit.

WAT HEEFT JE BABY NODIG

Wanneer je baby voor het eerst de koude lucht inademt en het felle licht ziet, is er maar één ding waar hij instinctief naar zoekt: **jou**.

Niet de mooiste babykamer of de zachtste kleertjes, maar de bevestiging dat de wereld een veilige plek is.

Wat je baby het allermeeest van jou nodig heeft, is je emotionele aanwezigheid. Je baby scant jouw zenuwstelsel om te bepalen of het veilig is. Jouw rustige hartslag, de vertrouwde klank van je stem en je kalme ademhaling werken als een biologisch anker. Het vertelt je kindje: "Ik ben hier, ik heb je, en je bent veilig."

Dit betekent niet dat je perfect moet zijn of geen pijn mag voelen. Het betekent dat je er 'bent'. Door je baby direct huid-op-huid bij je te nemen en je volledig op dit nieuwe mensje te focussen, help je de stresshormonen van de geboorte te transformeren naar hechtingshormonen (oxytocine).

Jij bent de vertaling van de wereld voor je kindje. In jouw armen vindt je baby de emotionele bedding die nodig is om de grote overstap van binnen naar buiten te maken.

*Jouw liefdevolle aandacht is de
meest essentiële uitzet die je kunt bieden*

A newborn baby is lying down, partially visible, with a soft, warm background. The baby's face is in focus, showing closed eyes and a peaceful expression. The background is a mix of warm, golden-yellow and soft, muted green tones, creating a gentle and intimate atmosphere. The text is overlaid on the baby's face and chest area.

Jouw karakter
wordt gevormd in
de baarmoeder

Je hebt nu de basis. Je weet dat verbinding belangrijker is dan spullen, en dat jij de rust kunt bewaren, ongeacht waar je bevalt. Het mooiste cadeau dat je je baby kunt geven, is een moeder die niet alleen voorbereid is met haar hoofd, maar ook aanwezig is met haar hart.

Voel je dat er meer nodig? De geboorte is slechts het begin. Wil je dieper duiken in hoe je die emotionele verbinding al tijdens de zwangerschap versterkt.

Ik help je graag om met vertrouwen en zachtheid de reis naar het moederschap te maken.

Bestel mijn e-book 'De geboortegids'

of

Plan een gratis kennismaking