

Lieve Partner, dit is waarom jij als partner zo belangrijk bent. Jij bent de oxytocine hoeder!

Oxytocine is een verlegen hormoon, maar ontzettend belangrijk tijdens de geboorte. Het is het liefdeshormoon, maar alles moet kloppen, wil dit hormoon zijn grote entree maken. Zie het als het hormoon dat zorgt voor die enorme oerkracht die zij nodig heeft voor deze prachtige krachtige ervaring.

Dus hoe veiliger de barende vrouw zich voelt, hoe beter de oxytocine kan werken. Net als bij zoogdieren: Een poes zoekt een veilig zacht donker hoekje, olifanten gaan om te zwangere olifant heen staan om haar te beschermen.

Labourland

In het gunstigste geval komt de barende vrouw in haar eigen bubbel. Ze vergeet de tijd en de rest van de wereld om haar heen en deint mee op het ritme van de weeën. Dat noemen we bevalland. Dan zijn de werkende hormonen precies in balans, waaronder: oxytocine. Je wil dus vooral de bevallende vrouw in haar bubbel houden! Jij als partner bent als de olifanten die om haar heen gaan staan, de beschermer die de randen van deze bubbel beveiligd. Maar hoe doe je dat praktisch gezien?

Als zij zich niet veilig voelt kan de geboorte stagneren. Vrouwen denken tegenwoordig dat zij in een ziekenhuis veilig zijn, deze keuze wordt door ons denkend gedeelte van de hersenen gedaan de neokortex.

Oxytocine wordt door ons zoogdierenbrein gestuurd. Warmte, gedempt licht, stilte, weinig mensen, zorgen ervoor dat ons zoogdierenbrein actief wordt en de oxytocine het werk makkelijk kan doen.

Fel licht, kille ruimtes, veel geluid/gepraat/vragen, hoge bedden, geen privacy, ctg apparaten die piepen, tikkende klokken, kunnen de geboorte vertragen.

Dus doe het licht uit en een klein lampje aan, zet fijne zachte muziek op, vraag of de medische apparatuur op stil kan worden gezet, laat het lekker ruiken (dus die pizza die jij hebt besteld misschien in een andere ruimte op eten?), stuur iedereen weg die niet nodig zijn, zorg dat het warm is, en zorg dat jij er stil, liefdevol bij bent.

In sommige gevallen heeft ons mensbrein gelijk en is het ziekenhuis de beste keuze. Maar ons zoogdieren brein zou daar niet voor kiezen. Als oxytocine hoeder mag jij dus zorgen dat de beste van deze twee werelden samen komen. Het logisch denken uitschakelen: de cm van een ontsluiting zijn niet perse belangrijk en zeggen weinig over het verloop van de geboorte, maar brengen de vrouw wel uit haar labourland wat zorgt voor een vertraging van de geboorte en de oxytocine wordt afgeremd. Dus nee, als er geen medische reden voor is, hoef je niet elke 2 uur te checken, te toucheren. Je mag dit weigeren en ook zelf naar de rode lijn in de bilnaad kijken. Andersom kan het weten dat de ontsluiting vordert de vrouw zelfvertrouwen geven. Jij als de oxytocine hoeder mag mee beslissen wat goed is voor haar.

Onnodig bekijks

Je bekeken voelen zorgt ervoor dat de meeste vrouwen niet in hun bubbel terecht komen en niet volledig kunnen ontspannen, in de wee kunnen duiken, zich kunnen laten gaan. De geboorte kan vergeleken worden met het vrijen, dat doen ook niet zo veel mensen met toeschouwers eromheen.

Donkerheid & Warmte

Zacht licht geeft geborgenheid, en zorgt ervoor dat de denkende hersenen niet actief worden. Warmte is belangrijk voor het ontspannen en loslaten. Daarnaast kunnen de spieren beter werken, is de vrouw is meestal min of meer bloot en is het ook fijn voor de baby dat het warm is in de kamer wanneer hij/zij geboren is.

Een warm bad kan vaak een sneller ontsluiting bewerkstelligen. (dus lieve partner zorg dat je zelf een korte broek en shirt in je vluchtbox hebt ingepakt, misschien is het voor jou veel te warm of besluit je zelf ook het bad in te stappen)

Stilte en rust geeft de vrouw de ruimte om in haar bubbel te komen en te blijven. Of juist die ene playlist waar ze zo ontspannen van wordt.

Ontspanning

Tussen de wee door kun je haar helpen ontspannen. Waar wordt zij normaal gesproken blij van? Kun je dat inzetten om haar te helpen ontspannen? Je mag haar ook masseren. Of strijken over haar rug. Aanraking door een persoon die jou lief heeft kan veel zelfvertrouwen en geborgenheid geven. Andersom kan ook gebeuren, dat je merkt dat ze liever niet aangeraakt wilt worden, blijf dus communiceren met elkaar.

Adrenaline

Adrenaline zorgt voor pijn, angst, stress en onderdrukt oxytocine, kan de geboorte compleet stoppen, sterk vertragen en pijnlijker maken.

Kortom lieve dappere partner, je hoeft niet machteloos toe te kijken hoe je vrouw het zware werk doet. Jouw rol is super belangrijk, alleen al met jouw oprechte aanwezigheid voelt zij zich onwils gesteund.