



Bethanië
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Moeder & Baby

Psychische zorg voor en na de bevalling

De impact van trauma op co-regulatie en hechting

NEUROBIOLOGIE EN PRAKTIJKERVARING
VANUIT EEN MOEDER-BABY UNIT

Interventies via het lichaam en bewegen op onze moeder-baby unit



Regulatie
van het lichaam
van de **baby**



Regulatie
van het lichaam van de
moeder / zorgverlener



Co-regulatie tussen
moeder & baby



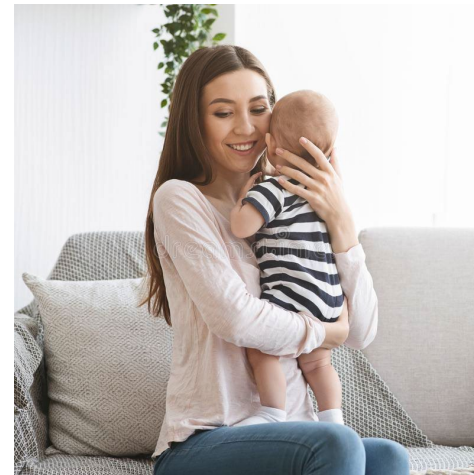
Primaire coördinatie complexen

De 2 primaire coördinatie complexen:

Primaire sagittale buiging (PSB)



Primaire sagittale extentie (PSE)



Buigpatroon – essentieel voor regulatie

WAT IS BUIGING?

- **Totale buiging** van de lichaams-as
Houding uit de baarmoeder
- Pasgeborene kan dit **niet alleen**
- **Spiertjes** moeten stevigheid ontwikkelen

BELANG VAN DE BUIGING

- Een **rustgevend** patroon
- De buiging zorgt voor:
 - Rust/veiligheid
 - Aandacht/focus
 - Eenheid ervaren
 - De toegang naar de buiging brengt de strekking in evenwicht

Hoe helpen we de buiging?

- De **veiligheid** van de ouder/zorgfiguur nodig
- Eerst de **houding/beweging** leren **voelen**
- Het lichaam een **stevig buigpatroon** laten ontwikkelen
- Je **lokt** die houding uit, zonder te forceren:
 - in buiging dragen
 - In zijlig slapen
 - speelgoed boven buikje aanbieden
 - Rolletje onder knietjes

In buiging dragen



In zij-lig slapen
terwijl de baby
de handjes naar
voor houdt

Doekje om te
friemelen helpt



Buiging uitlokken
door buikje aan
te raken



Buiging uitlokken
door speelgoed
boven buikje aan
te bieden



Mooie samenhang
tussen buigen,
zuigen en slikreflex



Strekpatroon
belemmert zuigen
en slikreflex



Strekking (PSE) is een actiepatroon

- Heel dominant aanwezig
- Niet stimuleren:
 - Niet te veel aan voetzooltjes komen, dit lokt strekpatroon uit
 - Baby niet op voeten zetten tot hij er zelf gaat opstaan
 - Baby mag nergens met voetjes tegenaan kunnen duwen



Baby onder de 4 maanden ervaart alles in totaalpatronen

- De wereld is daar waar het lichaam contact maakt
- Je kan alleen iets lokaliseren door contact (tepel/speen, vinger geven, ...)
- Er is geen scheiding tussen het kind en de wereld

GOED VOELEN

- Rust
- veiligheid
- Gevoel van eenheid
- Buiging
- Open staan om in contact te gaan en gereguleerd te worden
- Veilig groeien en ontwikkelen




NIET GOED VOELEN

- Huilen
- Geen eenheidsgevoel, geen globaliteit
- Tonus verhoogt van kop tot teen,
- Baby met buikkrampen, reflux gaat in overstrekking
- zo ontstaat as-blokkade



Verdere ontwikkeling steunt op stevige axiale as

- Het draaien gebeurt vanuit de buig-enveloppe
- Het uitreiken  laat afstand ervaren
- Buiging naar links en rechts
- Openstellen en afsluiten
- Zitten, kruipen,...

De opeenvolgende natuurlijke ontwikkeling verloopt vanzelf **zonder veel moeite**



Leren vanuit compenseren geeft **spanning** en frustratie

Regulatie van het lichaam van de mama

THEORIE EN OEFENINGEN



Lichaamsgerichte therapie

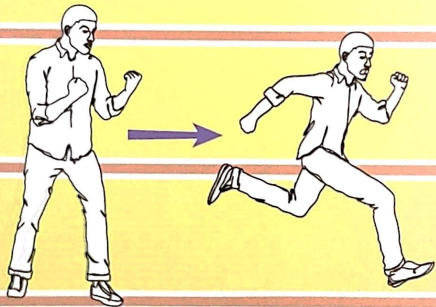
- Via het lichaam en bewegen ruimte maken voor je totale persoon.
- We leren ons eigen lichaam terug voelen met zijn spanning en ontspanning, zonder oordeel.

De autonome ladder



Neuroceptie van veiligheid

Sociaal
Betrokken
Verbonden



Neuroceptie van gevaar

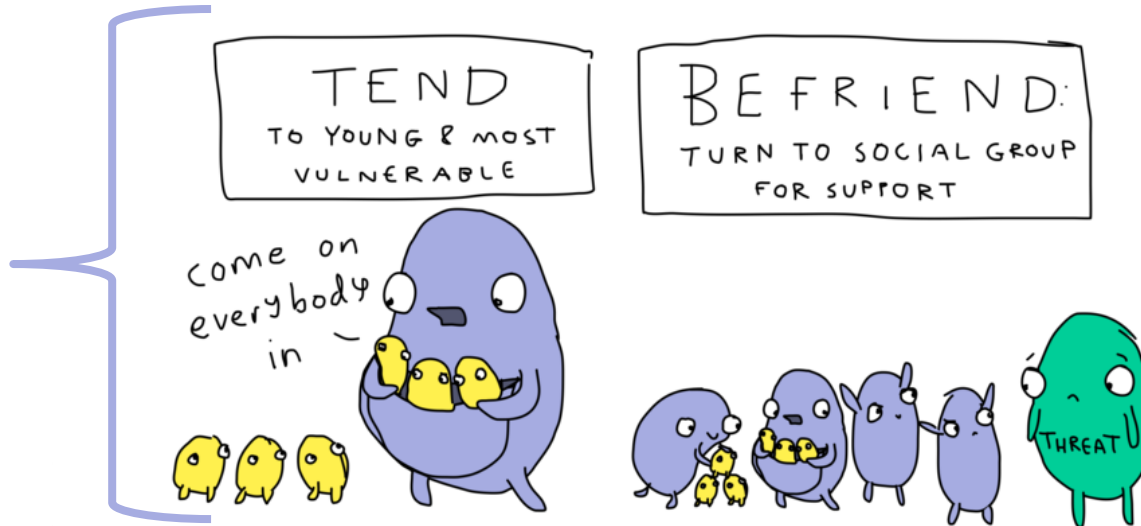
Gemobiliseerd
Actie ondernemend
Vechten of vluchten



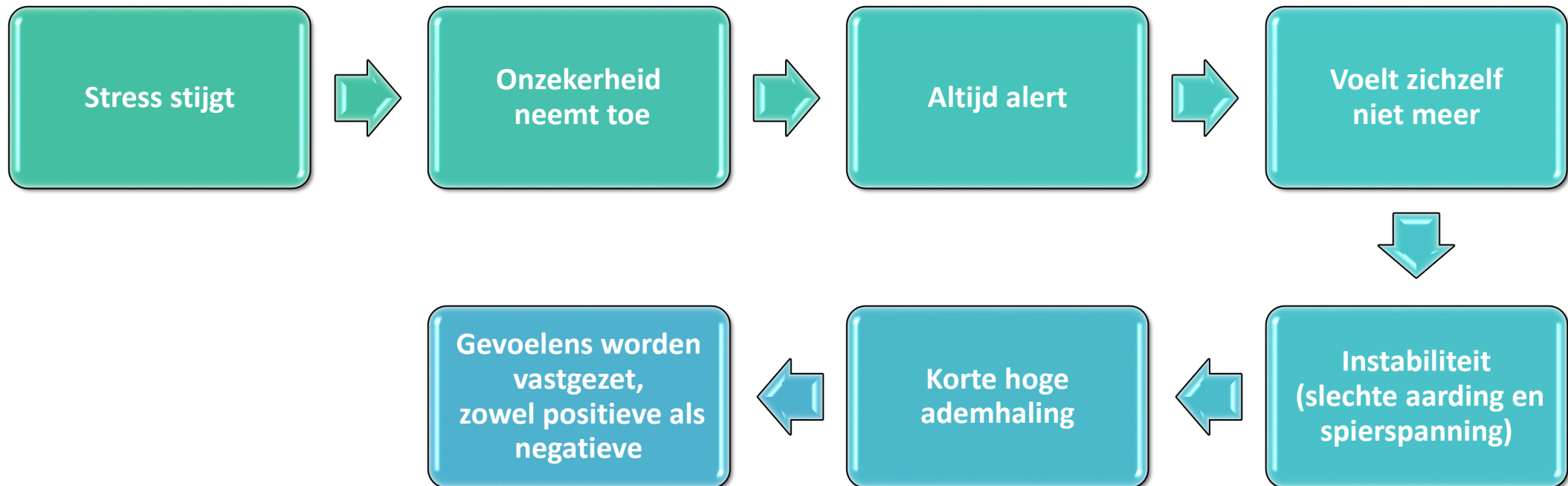
Neuroceptie van levensbedreiging

Geïmmobiliseerd
Verlaagd bewustzijn
Ineenstorting

Wat doet spanning met het lichaam van de mama



Wat doet aanhoudende spanning met het lichaam van de mama?



Overprikkeld

Angstig, geïrriteerd, zorgen maken, onrust, boos, voortdurende waakzaamheid

Focus op ademhaling en ontspanning

Je kan niet kalmeren

Window of Tolerance (optimaal)

Kalm en gegrond / stabiel - Goed in verbinding met jezelf / anderen

Je slaat dicht

Let op je ademhaling
en onderneem een activiteit

Onderprikkeld

Bevriezen, afgestompt, gevoelloos en lusteloos

Voel jezelf en je krijgt terug contact met je kind

- Door je lichaam terug te kunnen/mogen voelen ...
 - ... kan je veilig terug spanning loslaten, verruimt je ademhaling en zak je terug in je midden.
- De verbinding met je baby terug opbouwen ...
 - ... door de verbinding met je eigen fysieke en emotionele gewaarwording terug te herstellen

Welke somatische hulpmiddelen gebruiken we vaak?

- **Lichaamshoudingsoefeningen** en **aarden** en **centeren** zitten in vele activiteiten verweven
- Tijdens een wekelijks **relaxatie/ regulatiemoment** gebruiken:
 - Ademhaling, relaxatiemethodes, waarnemings- en mindfulnessoefeningen
- Tijdens ons **beweeg/fitnessmoment** proberen we terug in contact te komen met ons bewegende lichaam:
 - Terug plezier krijgen in bewegen, eigen lichaam en kracht terug mogen voelen en er voldoening uit halen

OEFENINGEN

CENTEREN

Contact maken met ons fysieke zwaartepunt

Het herstellen van het gevoel dat we in contact staan met onszelf als we 'uit het lood geslagen' zijn.

Een dynamisch evenwicht

Eigen aanraking helpt om hiermee contact te maken (10cm boven navel)

LICHAAMSHOUDING

Onze lichaamshouding heeft een sterke invloed op onze emoties en welbevinden.

Welke houding we ook aannemen, ze beïnvloedt altijd hoe we ons voelen en hoe we over onszelf de wereld en de anderen denken.

JEZELF AARDEN

Een lichamelijke gevoelde beleving van verbinding met de grond. Dit geeft fysieke ondersteuning en letterlijk en figuurlijk houvast.

ADEMHALING

Op zoek naar de spanningsbalans in je lichaam waar je los bent maar waar ook stabiliteit en kracht aanwezig is.

Bewust worden van hun ademhalings-gewoontes

Door je lichaam terug ruimte te geven in alle richtingen krijg je AH ruimte, zakt je hartslag terug

Ademruimte zorgt voor mentale ruimte

Vanuit die mentale ruimte kunnen we terug verbinden, aandacht geven, creatief zijn, ... onze baby reguleren

Van regulatie naar co-regulatie



BABYMASSAGE

MUZIEK EN BEWEGING

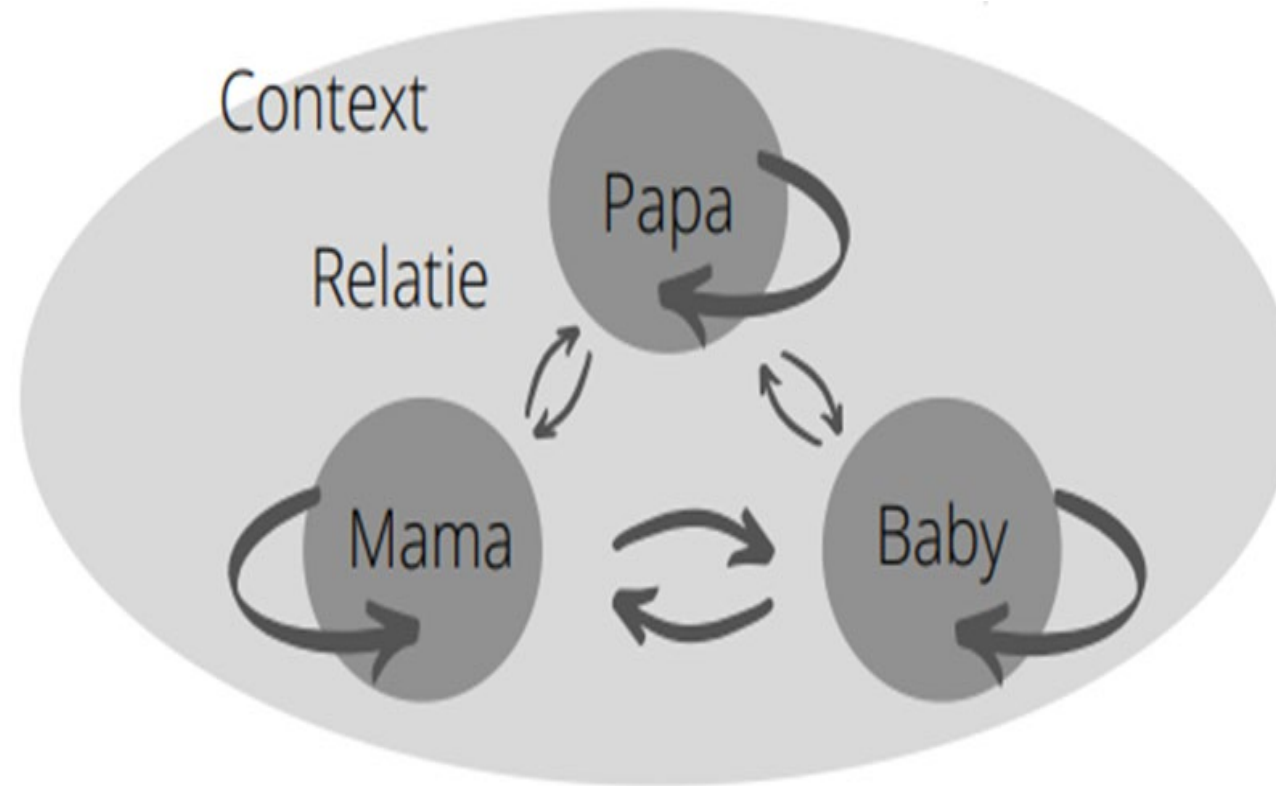
SPELMOMENT OP DE MAT

BABYZWEMMEN

Van regulatie naar co-regulatie

- Door bewust je lichaam te voelen en ademhalingsruimtes vrij te zetten, richten we als mama de aandacht naar binnen
- Wanneer je jezelf en je lichaam voelt:
 - Baby voelt dat je weer lichamelijk en emotioneel beschikbaar bent als betrouwbare hechtingsfiguur
 - Je kan je kind beter waarnemen en aanvoelen
 - Je baby kan tot rust komen

Van regulatie naar co-regulatie



Voorwaarden om te kunnen verbinden en genieten van wederzijds contact met je baby

- Fysiek en mentaal aanwezig te zijn bij de baby in het moment.
- Je op je gemak voelen bij de situatie, jezelf en de baby
- Niets hoeven na te streven, niets moet gebeuren of lukken.
- Activiteiten aanbieden die aansluiten bij hun fysiek en emotioneel ontwikkelingsniveau. (Zowel voor mama als baby)

Babymassage

Een ontmoeting tussen ouder en baby via ogen, handen/lichaam en stem.

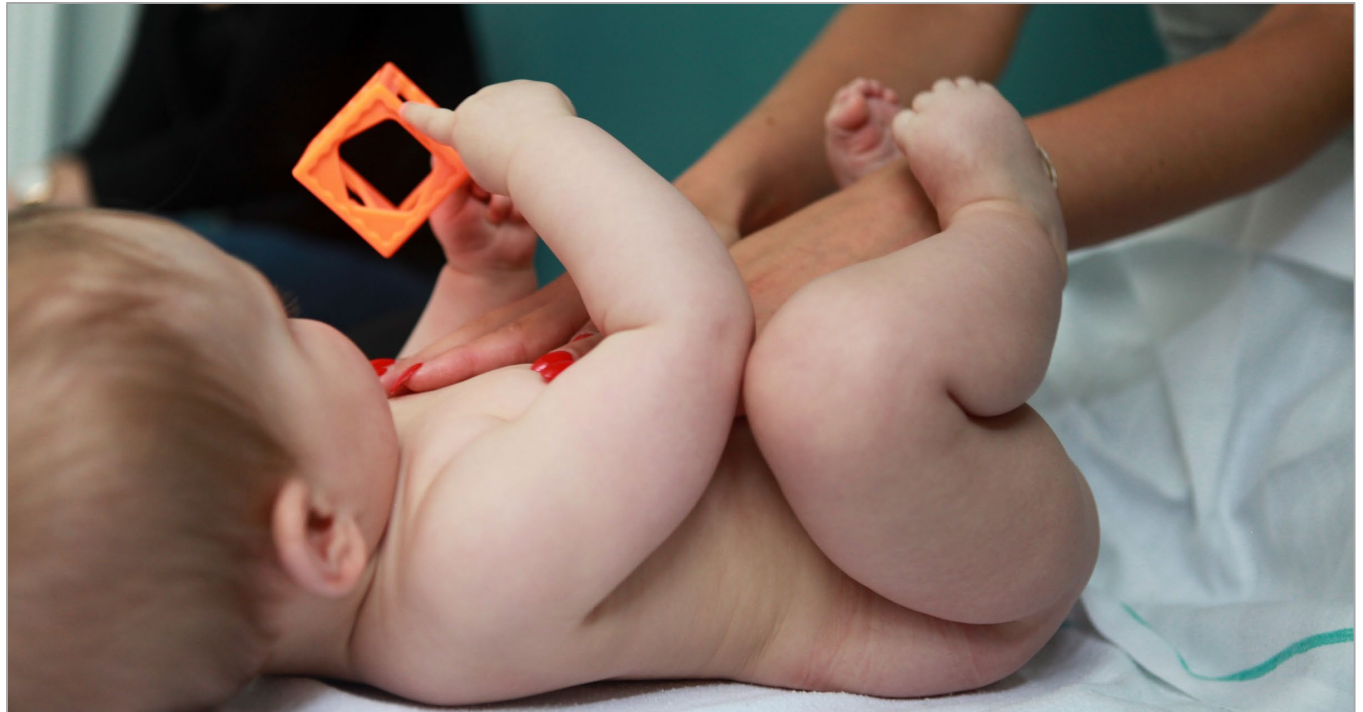
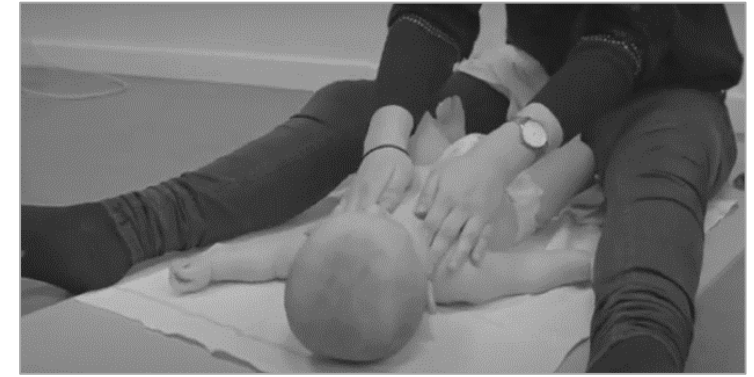
Het lichaam ontplooiën, ontspannen, stimuleren,

Geeft de baby een geruststellend gevoel niet alleen te zijn, een bevestiging van bestaan en eigenwaarde

Samen genieten/verbinden

In twee richtingen ontspannend

Mooie uitwisseling van liefde geven en ontvangen zonder te veel woorden



Muziek en beweging

Hechting in beweging

Samen beleven en plezier maken

Aanbod van zingen, dansen, muziek, kriebelen, samen bewegen, knuffelen, nieuwe sensorische prikkels laten ervaren,... terwijl de baby zich veilig voelt.

Baby leert via zijn lichaam. Ze communiceren via aanraking, gedragen, gesteund worden.

Zo wordt de ontwikkeling en de hechting gestimuleerd.





Spelmoment op de mat

Meer open en vrij speelmoment
waar iedereen voor uitgenodigd
wordt

Initiatief ligt meer bij de mama's
zelf om hun baby iets aan te
bieden.

Leren kijken wat de baby
aangeeft

Begeleiding ondersteunt dan en
spreekt soms wel voor de baby
als het nog stroef loopt



Babyzwemmen

Ouder begeleidt de baby zelf in het water.

Verbindend moment waar samen genieten centraal staat

Zelfregulatie en co-regulatie worden geoefend en toegepast

Baby laat voelen dat ze mama nodig heeft omdat ze zijn mama is.



Dankjewel! Voor vragen en feedback:



Eva Kestens
www.kiem.team



Ilse Tauwenberg
ilse.tauwenberg@emmaus.be



Moeder & Baby
Psychische zorg voor
en na de bevalling

Hoe ervaart een baby vanaf 4 maanden zijn lichaam en de omliggende wereld?

- Vanuit de stevigheid van de buiging, kan de baby zijn axiale as voelen.
- Vanuit dit eenheidsgevoel kan hij /zij:
 - beginnen draaien in combinatie met buiging (PAR)
 - de wervelkolom links en rechts gaan buigen (PLB)
- Langzaam meer afstand tussen het kind en de wereld
- Meer differentiatie van zintuigen en de handjes
- Het object erbuiten is de wereld (blik, hand, instrumenteel)
- Openstellen of afsluiten wordt mogelijk