

Inspiratiedag Moeder & Baby Units

6 DECEMBER 2024, P.C. BETHANIË

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



Regulatie van het lichaam van de baby



Baby de foetushouding in de baarmoeder

- Rust
- Veiligheid
- Groeien



Lichaam organiseren tegen de zwaartekracht



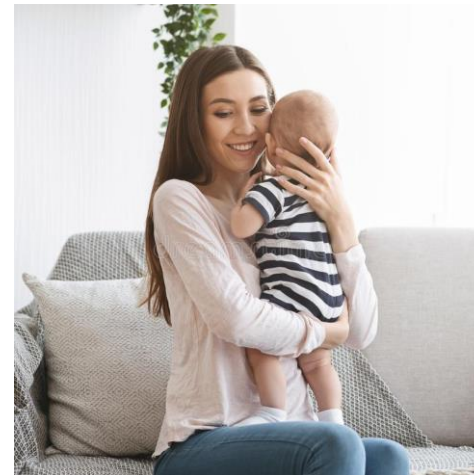
Primaire coördinatie complexen

De 2 primaire coördinatie complexen:

Primaire sagittale buiging (PSB)



Primaire sagittale extentie (PSE)



Buigpatroon – rustgevend patroon

WAT IS BUIGING?

- **Totale buiging** van de lichaams-as
Houding uit de baarmoeder
- Pasgeborene kan dit **niet alleen**
- Het **lichaam** moet stevigheid
buigpatroon ontwikkelen

BELANG VAN DE BUIGING

- Essentieel voor **regulatie**
- Activeert **parasymptisch zs**
- De buiging zorgt voor:
 - Rust/veiligheid
 - Lage tonus
 - Eenheid ervaren/ innerlijk bewustzijn
 - Aandacht richten/focus
 - De toegang naar de buiging brengt de strekking in evenwicht

Strekking (PSE) is een actiepatroon

- **Sympathisch** zenuwstelsels wordt geactiveerd
 - Bloed sturen naar skeletspieren
- Stijgende tonus
- Alertheid
- Focus naar buiten
- Toenemende beweging in de ruimte
- Heel dominant aanwezig
- Niet stimuleren

Baby onder de 4 maanden ervaart alles in totaalpatronen

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



DE TOEGANG NAAR DAT BUIGPATROON GAAT DE STREKKING IN EVENWICHT BRENGEN ZODAT ER GEVOELDE BEWUSTWORDING KOMT VAN DE AXIALE AS = BASIS VOOR VERDERE ONTWIKKELING

- Ledematen en hoofd naar de middenlijn brengen
- 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

Zij-lig vanaf de geboorte stimuleert

- Het **voelen van de middenlijn** (axiale as) die hoofd met staart verbindt. We moeten ze eerst voelen voor we ze zelf kunnen aannemen.

In zijlig gebeurt dit spontaan omdat het niet tegen de zwaartekracht in gaat. Later ook in buik en ruglig.

- De **oriëntatie naar de middenlijn** opent de neurologische weg om een **aktieve oriëntatie** naar de middenlijn te ontwikkelen op buik en rug.
- Die middenlijn houden is **een mijlpaal** naar verdere ontwikkeling

Oriëntatie rond de middenlijn



Probleem als strekking te dominant wordt

Mogelijke oorzaken:

- Geboortetrauma
- Reflux
- Buikkrampen
- Stress
- Het ondersteunde buigpatroon onvoldoende en/of niet juist laten voelen
- Te weinig kans gehad om het lichaam te organiseren, voelen en bewegen vanuit verschillende lichaamsposities (zijlig, buiklig, ruglig)
- Strekpatroon te veel uitlokken door baby op voeten te zetten

Gevolgen voor ontwikkeling

- Meer ontwikkelingsachterstand
- Meer compenserend leren en minder natuurlijke ontwikkeling
- Voorkeurshouding meer aanwezig en daardoor schedelmisvorming
- Lichaam van het kind meer in stresstoestand, sneller overprikkeld
- Moeilijke zelfregulatie

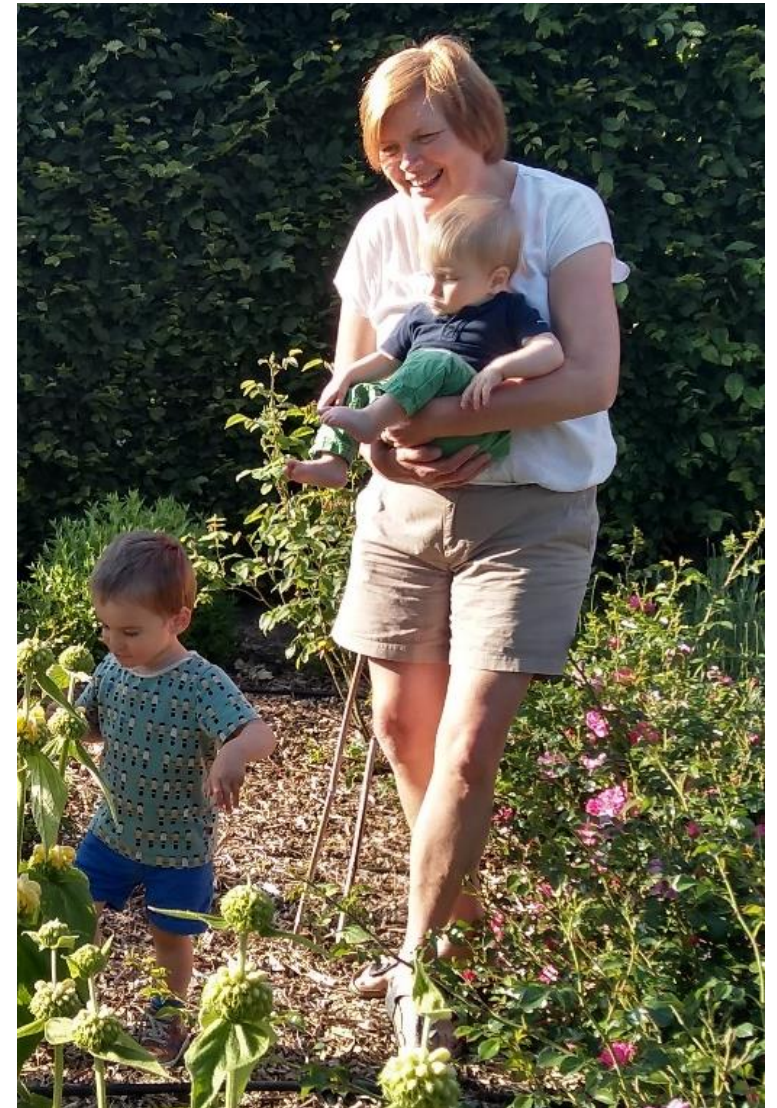
Gevolg voor inslapen en doorslapen

- Baby vindt onvoldoende rust in zijn lijfje om in te slapen
- Vanaf 3 à 4 maanden valt een baby minder gemakkelijk vanzelf in slaap. Hij moet dan een manier vinden om zichzelf in slaap te brengen, zijn lichaam naar rust te reguleren
- Wat helpt reguleren:
 - Buigpatroon
 - Fopspeen
 - Klein knuffeldoekje

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 in alle houdingen
- Je **lokt** die houding uit, zonder te forceren:
 - in buiging dragen
 - knuffeldoekje
 - 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



Regulatie van het lichaam van de mama

THEORIE EN OEFENINGEN



Lichaamsgerichte therapie

Via het lichaam en bewegen ruimte maken voor je totale persoon:

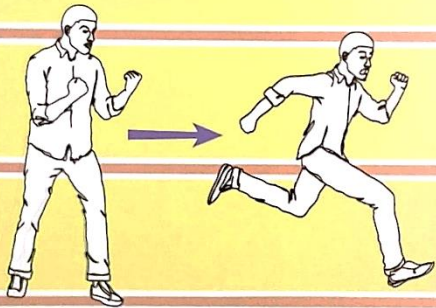
- We leren ons eigen lichaam terug leren voelen met zijn spanning en ontspanning
- Eerlijk mogen voelen zonder oordeel
- Door spanning te voelen en er bewust van te worden, kan je het ook langzaam in beweging brengen, loslaten, reguleren
- Bewust worden van ingeslepen belemmerende spanningspatronen

De autonome ladder



Neuroceptie van veiligheid

Sociaal
Betrokken
Verbonden



Neuroceptie van gevaar

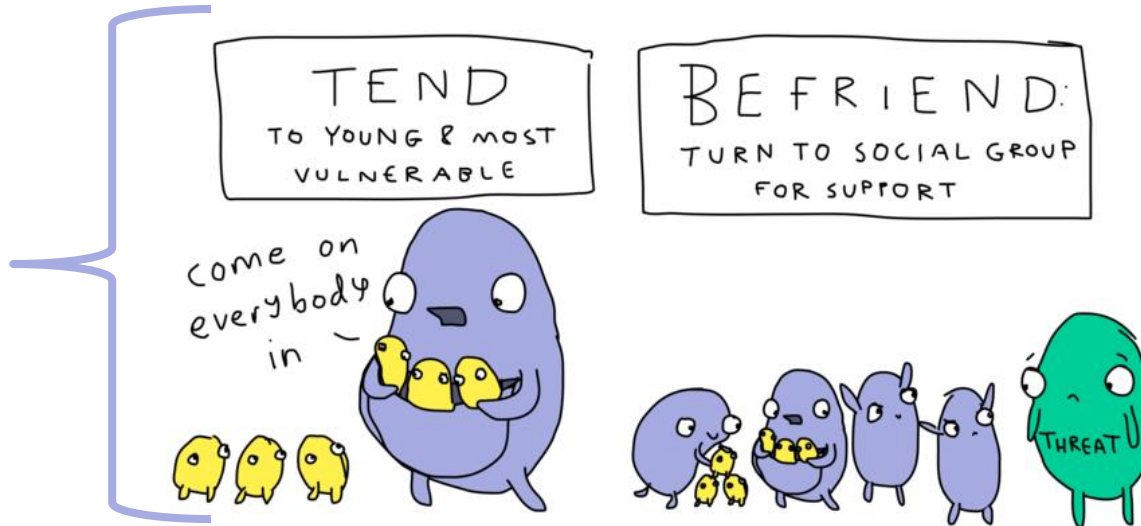
Gemobiliseerd
Actie ondernemend
Vechten of vluchten



Neuroceptie van levensbedreiging

Geïmmobiliseerd
Verlaagd bewustzijn
Ineenstorting

Wat doet spanning met het lichaam van de mama



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

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

Getuigenis van een mama

Fijn om mij uit mijn hoofd en in mijn lijf te voelen.

Voordat ik op moeder-baby startte was ik een wandelend harnas. Nu is mijn pantser open gegaan en stromen de dingen terug. Door te “ademen op het ritme van mijn lichaam” en “ruimte te maken” , ben ik geholpen om mijn lichaam terug te leren waarderen en te omarmen voor alle wijsheid en kracht die er in verscholen ligt. Ik onthoud: als ik(mijn lichaam) vastzit, kan ik altijd terug. De band met mijn lichaam is terug levendig gemaakt.

Van regulatie naar co-regulatie



BABYMASSAGE

MUZIEK EN BEWEGING

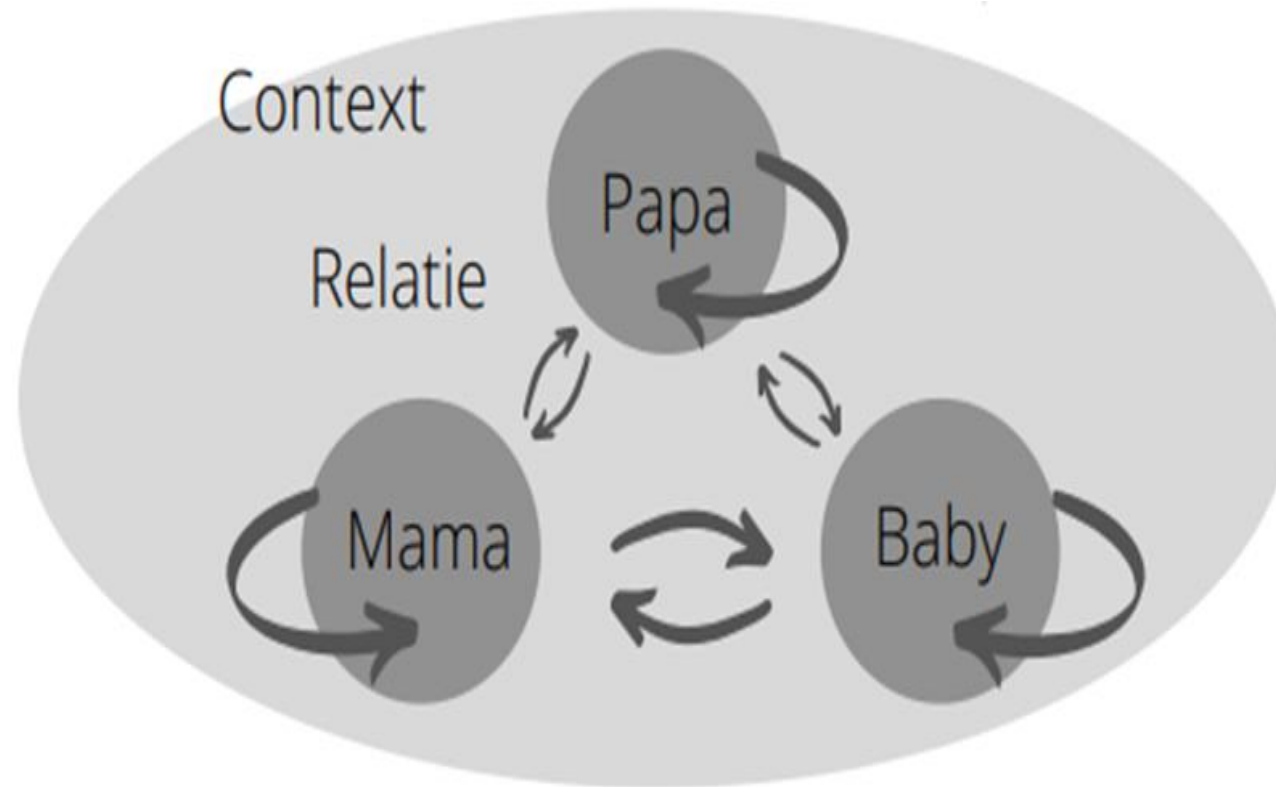
SPELMOMENT OP DE MAT

BABYZWEMMEN

Van regulatie naar co-regulatie

- Door bewust je lichaam te voelen en ademhalingsruimtes vrij te zetten, richten we als mama/hulpverlener 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.

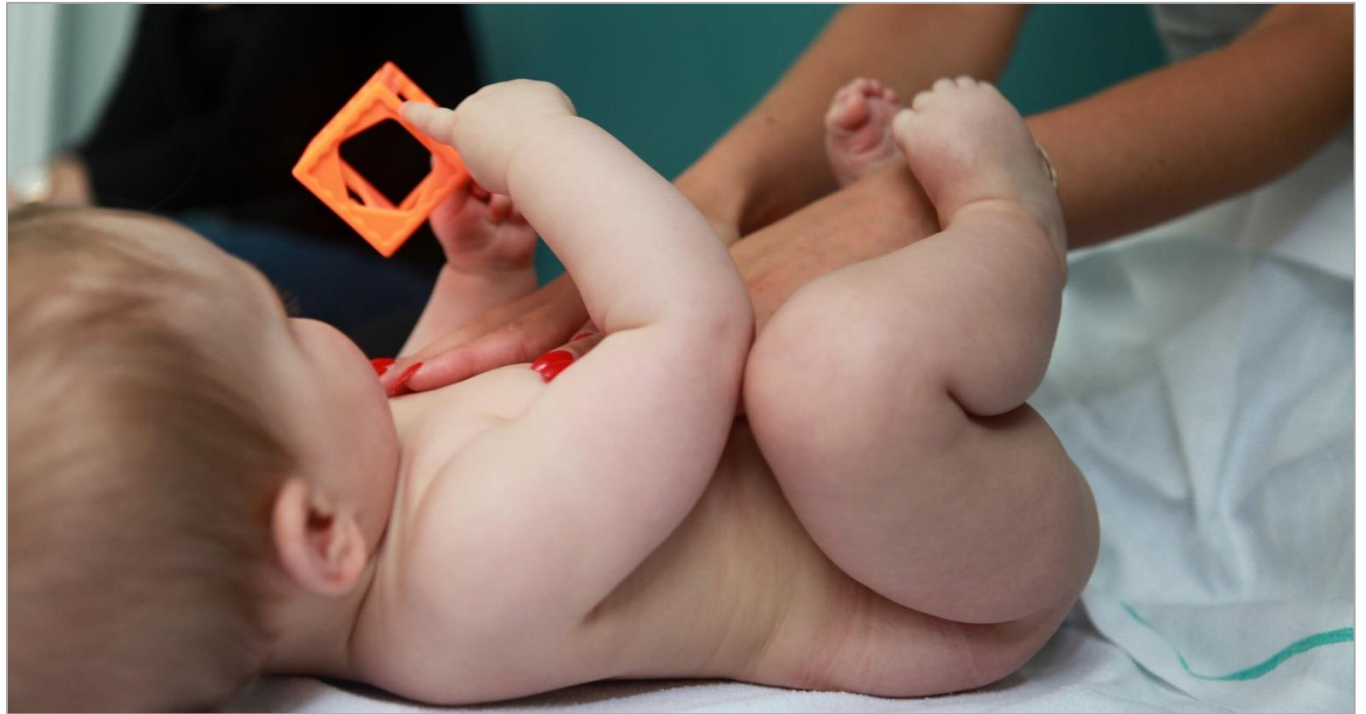
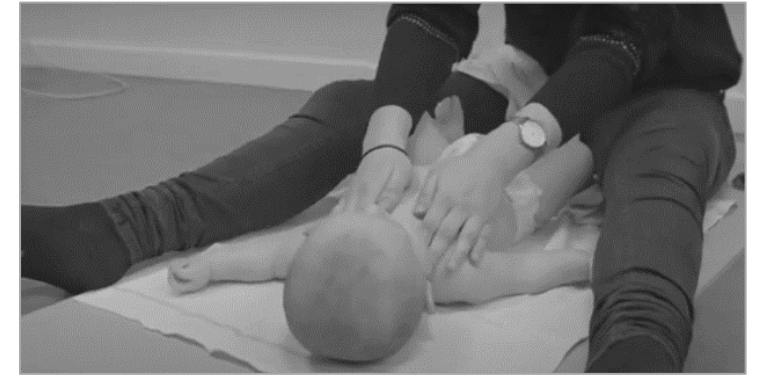
Het lichaam ontplooien, ontspannen, stimuleren,

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:



Moeder & Baby
Psychische zorg voor
en na de bevalling



Ilse Tauwenberg
ilse.tauwenberg@emmaus.be