



1. "Zes uur na het begin van de bevalling lag Asa bij me"
2. "Hij woog 2500 gram"
3. "Uiteindelijk is Asa 3 weken te vroeg geboren"



Inbal Sigler (38, yoga-, pilates- en HypnoBirthing-docent) heeft samen met Sagi (43, ondernemer) zoon Adam (3). Inbal is 37 weken zwanger van haar tweede kind. De zwangerschap verloopt rustig en ze is net gestopt met werken.

Badkamerbevalling

Zondagmiddag 12 uur

"We liggen met z'n drieën op bed. Ineens voel ik een straaltje vocht langs mijn been lopen. Ik weet meteen; dat is vruchtwater! Ik ben verbaasd en opgewonden tegelijk. Nu al? Ik bel Antje-Martje, zij is verloskundige en doula en heeft ook mijn eerste bevalling begeleid. We spreken af dat we rustig afwachten om te kijken hoe het zich verder ontwikkelt."

Zondagavond 19 uur

"De dag is rustig verlopen. We hebben gekookt en Adam in bad gedaan. Ik maak me geen zorgen, ik heb vertrouwen in mijn lichaam. Sagi heeft laatst een partneravond van de hypnobirthingcursus bijgewoond om z'n kennis op te frissen. Ik heb een privé-cursus gedaan om wat dieper in te gaan op de thema's 'loslaten' en 'je overgeven'. Want dat is waar een bevalling om draait."

Zondagavond 2 uur

"Ik word wakker van een 'golf', zoals dat heet in hypnobirthing. Ik blijf stil liggen en laat de golven komen en gaan. Toch val ik in slaap."

Maandag 6.30 uur

"Ik word wakker van mijn buik. Het doet geen pijn, maar de golven worden sterker. Ik begin te zuchten, dat helpt."

8 uur

"Ik vraag Antje of ze kan komen. Het gaat niet lang meer duren, dat voel ik. Terwijl Sagi Adam wegbrengt naar de kinderopvang, ga ik op een stoel douchen om te ontspannen."

9 uur

"Ik ga op de grond liggen in de douche. Ik zit helemaal in mijn eigen bubbel."

10.15 uur

"Sagi is het bevallingsbad aan het opzetten in de woonkamer. De golven worden sterker en volgen elkaar sneller op. Ineens ben ik alert."

Er gebeurt iets. Ik beweeg wiegend van links naar rechts. Antje spreekt me bemoedigend toe en drukt op plekken op mijn rug."

10.45 uur

"Antje gaat haar spullen halen, terwijl Sagi bezig is met het bad. Ik wil niet opstaan, ik wil hier in de douche blijven. Dan voel ik een enorme drang. Ik wil persen. Ik voel de baby naar beneden gaan."

11.45 uur

"Ik probeer de golven zo bewust mogelijk toe te laten. Ik hoor mezelf lage, aardse geluiden maken. Bij elke golf voel ik de baby lager zakken. Ik ben blij dat ik nergens naartoe hoef en hier mag blijven liggen. Het gaat goed."

**'Ik wil niet opstaan.
Ik wil hier blijven
liggen, in de douche'**

12 uur

"Ik ga weer liggen. Sagi is bij me in de douche en Antje ook. Ik voel een sterke golf en even later is het hoofdje geboren. Antje pakt Sagi's hand en laat hem het hoofdje ondersteunen. Een bijzonder moment!"

12.15 uur

"Ik sluit mijn ogen en bij de volgende golf duw ik de baby naar buiten. Als ik mijn ogen open doe, krijg ik mijn zoontje in mijn armen. Ik voel me euforisch! Asa is er! Sagi is geëmotioneerd en fluistert in mijn oor: *you're amazing, amazing...* Zo blijven we met z'n drieën nog een halfuur zitten."

TEKST ANNE BAKKER

