





Wat ik een
nieuwe moeder
vooral gun, is dat
ze zich gedragen,
geëerd, verwelkomd,
gevoed, omhuld en
gevierd voelt

Minjam Heemskerk

Eren, voeden en VERWELKOMEN

Ze komt uit de uitgeefwereld en werkte met computers. Toen in 2004 vrijwel gelijktijdig haar jongste dochter geboren werd en haar vader plotseling overleed, kreeg Mirjam Heemskerk duidelijk dat ze iets anders moest gaan doen. 'Ook omdat mijn vader een baan had die hij wel prima vond, maar waar hij niet al zijn passie in kwijt kon. Ik wilde echt iets betekenen.'

'Het moment dat mijn vader stierf, is echt een keerpunt in mijn leven. Ik schoot er helemaal uit, ja, ik was net bevallen en nog helemaal open. De geboorte van mijn jongste had iets heel oers, en het wás ook een bijzonder stevig kind dat mij bij elkaar hield. Een religieuze achtergrond heb ik niet, ik ben gewoon erg geïnteresseerd in de zin van het leven en heb altijd veel gelezen. Na het overlijden van mijn vader was ik 36 en ben ik er nog meer ingedoken. Als eerste las ik 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven' van Sogyal Rinpoche. Heftig vond ik dat en toch gaf het me ook een soort rust. Mijn vader was heel bang voor de dood, dat wilde ik absoluut niet als het zover is. Is dat

gelukt? Ik denk dat als ik nu te horen zou krijgen dat ik niet lang meer zou hebben... Tja, mijn kinderen... In die zin is het niet gelukt. Maar voor het overlijden zelf ben ik niet bang meer.'

Vrouwenwerk

Mirjam ging door een diep dal, waar ze onder meer met behulp van massage uitkwam. Al snel kreeg ze de impuls daarmee wat te gaan doen en schreef zich in voor een zwangerschapsmassage-opleiding. Vrijwel direct begon ze thuis met behandelen. 'Gewoon in de woonkamer op de grond.' In eerste instantie combineerde ze dit nog met haar oude werk, maar ze besloot





Mirjam Heemskerk

Mirjam Heemskerk (1968) ondersteunt vrouwen door middel van massages en rituelen, met name op het gebied van zwangerschaps- en postpartumbegeleiding en inwijding in het moederschap. gentlebeginnings.nl

na korte tijd om zich volledig aan het masseren te wijden.

‘Ik behandel alleen maar vrouwen. Op de een of andere manier is mijn manier van masseren heel vrouwelijk en bovendien merkte ik dat ik bij de meeste mannen iets moest geven wat ik niet in huis had. Ik houd van het vrouwelijke, het zachte en werk graag in totale afstemming. In eerste instantie begon ik met zwangerschapsmassage en andere ontspanningsmassages, naast babymassage. In de loop van de tijd ontstond een verlangen iets te doen voor vrouwen vlak na de bevalling, waardoor ze beter herstellen. Dat ben ik vervolgens gaan ontwikkelen.’

Visualisaties

‘Ik masseer nog steeds veel, maar ben daarbij stapjes dieper gegaan. Mijn sessies duren vrij lang. We praten eerst, over waar een vrouw behoefte aan heeft en hoe ze tegen het moederschap aankijkt. Wat kan ik daaraan bijdragen? Ik werk veel met visualisaties. Voordat ik begin met masseren, zakken we samen een paar lagen om contact te maken met haar kindje en te voelen waar zij staat op dat moment. Ik stimuleer haar om ook thuis aandacht te hebben voor haar zwangerschap, leer

hoe ze haar eigen buik kan masseren en op die manier hun kindje kan uitnodigen tot contact. En om af en toe even stil te staan bij wat er gaande is, bijvoorbeeld door thuis een plekje in te richten wat speciaal is gewijd aan haar zwangerschap. Daar iedere dag even te zitten, te ademen en tot rust te komen. De meeste vrouwen zie ik minimaal drie keer en meestal ook nog na de bevalling. Dat is heel mooi. Je leert elkaar goed kennen, ik weet wat er speelt en hoe ik haar het beste kan ondersteunen. De allerlaatste behandeling is echt een ritueel. Dan zeg ik dingen die alleen maar bij haar passen. Bij iedereen gaat dat anders.’

Russische vroedvrouw

‘Steeds verder ben ik gaan zoeken naar welke extra rol ik bij elke specifieke vrouw kan vervullen. Ik lees nog steeds veel, volgde allerlei trainingen. Van een Mexicaanse vroedvrouw leerde ik bijvoorbeeld werken met rebozo’s (een traditionele Mexicaanse doek, red.). Maar ik voel me nog het meest aangetrokken door het werk van een Russische vroedvrouw, die mij buik- en bekkenmassage-therapie leerde. Heel aards, met beide benen op de grond, niet te veel engelenwereld. Meer bóem, we



zijn er helemaal! Soms lijkt het een beetje ruw, daar ben ik iets minder van. Je voelt een diepe basis. Er wordt veel gewerkt met trommels, daarmee ontstaat een soort hartslagritme.'

Paardendrum

'Ik heb dat leren toepassen toen mijn dochters zo slecht sliepen. Altijd moest ik uren en uren bij ze blijven liggen en op een gegeven moment

Je wordt mooi
rechttop
gehouden, een
fijne hulp bij het
borstvoeden

kon en wilde ik dat niet meer. Toen heb ik een paardendrum gekocht, die heeft een heel diepe en lage klank. Daarmee ging ik op de grond in hun kamer zitten en trommelde zacht een monotoon ritme. In no time waren ze vertrokken. Ik heb absoluut een connectie met het sjamanisme, deed trainingen bij een Russische sjamaan en ook bij een Nederlandse vrouw, maar dat Russische... Ik weet niet precies wat het is. Als ik ermee in aanraking kom, is het net of ik daar hoor. Dus ik wil ook heel graag naar die Russische vroedvrouw in Tomsk, Oekraïne. Om bij haar verder te leren, het nog meer in mijn vingers te krijgen.'

Belly binden

Zoals Mirjam zelf ook ervaren heeft, sta je als vrouw na een bevalling helemaal open - voor alle indrukken en adviezen die je maar krijgt. Alles komt maar binnen en zeker als het je eerste kind is, weet je soms niet waar je het zoeken moet. Iedereen heeft weer een andere mening. Een remedie hiervoor is de Bengkung Belly Binding. 'Door een hele lange doek - een wrap - op een speciale manier om je heen te binden, maak je de buik als het ware dicht. Zo blijf je

gemakkelijker bij jezelf en je intuïtie. Het heeft een emotionele functie en daarnaast helpt het fysiek bij het sluiten van de buikspieren en het bij elkaar brengen van het bekken. Je wordt mooi rechttop gehouden, een fijne hulp bij het borstvoeden.' Mirjam laat een prachtige handgeverfde en in elkaar gedraaide doek van zeventien meter lang zien en toont hoe je hem omdoet. Door de lap vanaf de heupen tot aan het borstbeen strak om je heen te draaien en telkens op de buik te knopen, ontstaat er een soort ruggengraat aan de voorkant. Het lijkt het meest op een korset.

Warmte

'De meeste culturen zijn het erover eens dat je na de bevalling het beste herstelt als je alles warm houdt. Warme voeding, warme voetenbaden, vaginale stoombaden en met zo'n doek houd je het hele buik- en ruggengebied warm. De eerste keer, meestal de vierde dag na de bevalling, doe ik hem zelf bij een vrouw om. Vaak leg ik er nog een kruik op, zodat alles goed doorwarmt. De eerste twee weken kunnen vrouwen hem vierentwintig uur omhouden. Natuurlijk doe je hem even af voor het douchen. Na veertien dagen begin je met afbouwen en draag je de doek alleen nog 's nachts. Overdag gebruik je dan je buikspieren weer. Sommige fysiotherapeuten en kraamverzorgenden zijn van mening dat je van belly binden een slappe buik krijgt, maar juist die eerste twee weken is het wel fijn dat je buikspieren even mogen rusten. Daarna worden ze vanzelf weer getraind. Er zijn vrouwen die het heerlijk vinden en het toegewijd elke avond doen. Anderen vinden het teveel gedoe en zeggen: geef mij maar een klikklak ding. Die bestaan ook, en zijn zeker gemakkelijk. Maar ik vind dit prettiger en mooier. Je staat even stil bij jezelf en het sluit beter aan, is mijn ervaring.'

Rituelen

'Zelf heb ik het 'Welkom mamaritueel' ontwikkeld en samen met een collega geef ik het 'Rebozo sluitingsritueel'. Ze lijken op elkaar maar zijn ook verschillend. Het mamaritueel begint met een voetbad; ik

houd ondertussen de voeten vast en nodig de vrouw uit om te vertellen over de bevalling, of soms zijn er andere dingen die spelen. Daarna krijgt ze een volledige lichaamsmassage. Ze ligt op de Rebozo's en daarmee sluit ik symbolisch haar lichaam, beginnend bij het hoofd, schouders, buik, heupen, benen en voeten. Ik houd elke doek even vast en spreek een wens uit voor dat lichaamsdeel, aansluitend op wat zij verteld heeft. Allerlei dingen komen aan bod.

Ik ben voor verwarmende voeding, veel soepjes en warme thee

Stapje voor stapje ga je naar de voeten. Uiteindelijk verwelkom ik haar in het moederschap en ik wens haar, haar partner en hun kindje toe dat ze voor altijd in liefde verbonden zijn.'

Rebozo

'Bij het rebozo sluitingsritueel beginnen we met

een vierhanden massage, heel mooi om te doen en te ondergaan. Vervolgens dompelt de vrouw zichzelf onder in een bad. Dat werkt verwarmend en ontgiftend. Het is een uitnodiging om diep in jezelf te keren en te voelen wat er eventueel nog speelt of terug te gaan naar de baring zelf. Soms is het confronterend en komen er beelden naar boven. Daarom is het fijn dat je met twee therapeuten bent. Meestal doe je dit een flinke tijd na de bevalling, soms zit er wel drie of vier jaar tussen. Wat vrouwen teruggeven na zo'n ritueel is dat ze een periode hebben afgesloten en een stap maakten om op een nieuwe manier verder te kunnen met hun moederschap.'

40 dagen

'De Chinese voedingsleer spreekt me het meest aan en ik vind het belangrijk dat vrouwen daar kennis over krijgen. En niet na de bevalling salades gaan eten of koude yoghurt uit de koelkast. Dat voegt niks toe aan je herstel, integendeel. We zitten helaas met die raw food cultuur – een ware aanslag op je lichaam als je net bevallen bent. Ik ben voor verwarmende voeding, veel soepjes en warme thee. Neem dat vooral je hele kraamtijd en de periode dat je voedt! Je hoort nu veel over de magische



HELENDE kraamtijdthee

- 2 kurkumawortels in plakjes
- 3cm gemberwortel in plakjes
- 1 kaneelstokje
- 8 kardemompeulen
- 2 kruidnagels
- 2 liter water

Laat alle ingrediënten samen minimaal twee uur zachtjes laten pruttelen - hoe langer het trekt hoe krachtiger de thee. Drie kopjes per dag drinken, eventueel gezoet met kokospalmsuiker of ahornsiroop en een scheutje plantaardige melk.



De bedoeling is dat er 40 dagen lang iedere dag bij de voordeur een pannetje voor je klaarstaat

40 dagen na de bevalling waarin vrouwen zoveel mogelijk rust nemen met hun kindje. In Nederland hebben we standaard zes weken zwangerschapsverlof na de bevalling, alleen wordt die periode over het algemeen heel anders benaderd dan vanuit de oosterse filosofie. Hier geldt: je moet zo snel mogelijk op de been zijn. Maar in het verre oosten, Suriname, Zuid-Amerika, eigenlijk overal, vindt men het belangrijk om een nieuwe moeder die eerste 40 dagen in warmte te verzorgen. Ze hoeft niet meer te doen dan rusten, voor haar baby zorgen en hem voeden. Moeder, schoonmoeder, zussen en schoonzussen ondersteunen haar bij de rest. Vrouwen krijgen er dagelijks een massage, ook om de lymfe in gang te zetten en te zorgen dat het lichaam uitscheidt wat het niet meer nodig heeft. Dat is hier andere koek.'

Foodtrain

'Maar er zijn een aantal dingen die ook hier best georganiseerd kunnen worden. Het eerste: zorg dat je warm blijft. Veel vrouwen lopen na hun bevalling op blote voeten rond. Waar zijn je sokken en je sloffen? En leg regelmatig een kruik op je buik. Zo eenvoudig en sùperbelangrijk. Een maaltijdtrein - foodtrain - valt ook te regelen. Hiervoor gaat er een verlanglijstje naar vrienden en familie met daarop maaltijden die je helpen herstellen. De bedoeling is dat er 40 dagen lang iedere dag bij de voordeur een pannetje voor je klaarstaat. Het wordt steeds populairder, ik merk dat ook collega's er aandacht aan besteden.'

Gedragen

'Wat ik een nieuwe moeder vooral gun, is dat ze zich gedragen, geëerd, verwelkomd, gevoed, omhuld en gevierd voelt. Dat ze weet dat ze er niet alleen voor staat en dat haar lichamelijk en geestelijk herstel hand in hand gaan. Het zal niet alleen haarzelf, maar haar hele gezin goed doen als ze zich laat dragen. Als zij dit op haar beurt weer door kan geven aan zussen, vriendinnen of collega's kan postpartum zelfzorg de nieuwe norm worden en is rust nemen eerder regel dan uitzondering. Een 40-dagen periode van rust en geborgenheid, warmte en zachtheid is wat ik elke nieuwe moeder wens.'



 Bengkung Belly Binding

OP ETSY.COM VIND JE WRAPS IN ALLE MOGELIJKE KLEUREN, DESSINS EN KWALITEITEN.