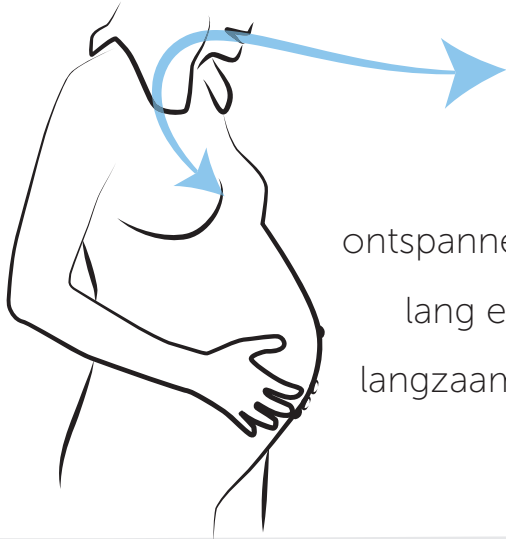


Hypnobirthing

Ademhalingstechnieken



ontspannen in,
lang en
langzaam uit

1. De kalme ademhaling - calm breathing

Als start van een
ontspanningsoefening en om te
blijven ontspannen **tussen** de
weeën door.

2. De golfademhaling - surge breathing

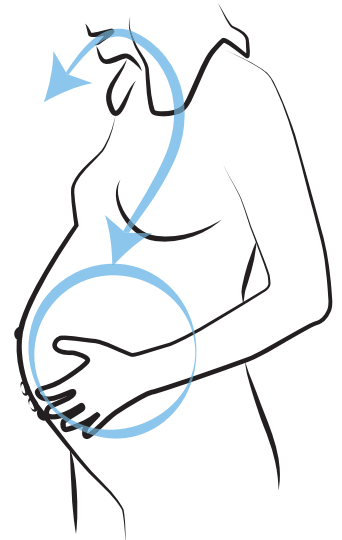
Tijdens de bevalling voor het
meegaan met de weeën. Lang
en rustig.

Lange, diepe inademing.

Terwijl je inademt, duw je
je buik naar voren, alsof je
een ballon oppompt.

Langzaam uitademen.

Adem naar beneden, naar
je baby en de wee toe.



Adem naar beneden
en naar voren

Ontspan je mond,
adem door je neus.
(Kaak ontspannen =
ontspannen
bekkenbodem)

3. Geboorteademhaling - birth breathing

Tijdens de geboorte zelf, het
persen. Werk met het lichaam
mee, adem uitsluitend naar
beneden tijdens een wee.