Lekker in je lijf met

Zwanger en Fit

Na alle horrorverhalen en internetartikelen vraag jij je misschien af hoe jouw bevalling zal verlopen en welke bevallingshouding jou het best past. Een ding is duidelijk: een lijf in goede conditie is al het halve werk. De redactie bezocht voor jou Zwanger en Fit.

Zwanger en Fit is een no-nonsense cursus. Bepaald niet zweverig, maar een programma waarin je alle informatie over de laatste loodjes in je zwangerschap en over de bevalling krijgt. Je gaat bij de cursus ook lekker bewegen, zodat jij je optimaal kunt voorbereiden. Er zijn ook nooit meer dan tien personen op de lessen, van wekelijks anderhalf uur, dus iedereen kan zich lekker concentreren op zichzelf.

Realisme op en top

'Ik maak het beslist niet mooier dan het is', zegt Mirjam Vos, al meer dan vijftien jaar cursusleidster Zwanger en Fit. Enthousiast legt ze ons uit wat je allemaal tijdens Zwanger en Fit kunt verwachten. 'Het is in ieder geval geen zakelijke en gortdroge opsomming van feiten. De zwangere kan even stil staan bij de verandering in haar lichaam, met een beetje verwondering. Want wonderlijk is de zwangerschap wel.' De les begint met een kort rondje ervaringen uitwisselen en een kopje thee. Het gaat dan echt niet alleen om de jubelverhalen', benadrukt Mirjam. 'Er moet ook ruimte zijn voor vrouwen die hun zwangerschap minder rooskleurig ervaren. Gelukkig is "in verwachting zijn" voor de meeste vrouwen een positieve ervaring.'

'Het belangrijkst blijft dat je naar je lijf luistert en met een open mind de bevalling ingaat'

Bewegen op muziek

Na een informatief gedeelte is het lekker *door bewegen*: het non-stop op verantwoorde en dynamische wijze bewegen. Al snel zit het ritme er bij de vrouwen lekker in. 'Net als een lichte aerobicsles, alleen dan aangepast op de zwangere vrouw', weet de Amsterdamse. 'Je hoeft beslist niet heel sportief te zijn om hieraan mee te kunnen doen. Ik vergelijk het altijd met een rondje fietsen. Dat kan ook, maar dat is een monotone beweging, waarbij je maar een gedeelte van je lichaam gebruikt', legt Mirjam uit. 'Bij zwanger en Fit gebruik je het hele lichaam en alle spiergroepen. Bepaalde spiergroepen, die extra belast worden door de zwangerschap, worden versterkt. Iedere les sluit af met ontspanningsoefeningen en ademhalingstechnieken. De baringshoudingen worden doorgenomen en er zijn partnerlessen.'

Verschillende scenario's

'De redactie had al snel door dat ieder zijn eigen ervaringen kan vormen. Je krijgt veel informatie en je neemt mee wat voor jouw situatie van toepassing is. Het komt natuurlijk altijd voor dat een bepaalde oefening tijdens de bevalling voor de ene vrouw wel fijn is en voor de ander niet', weet Mirjam. 'Daarom worden allerlei scenario's doorgenomen en heel veel handvatten aangereikt. Het belangrijkst blijft, dat je naar je lijf luistert en met een *open mind* de bevalling ingaat.'

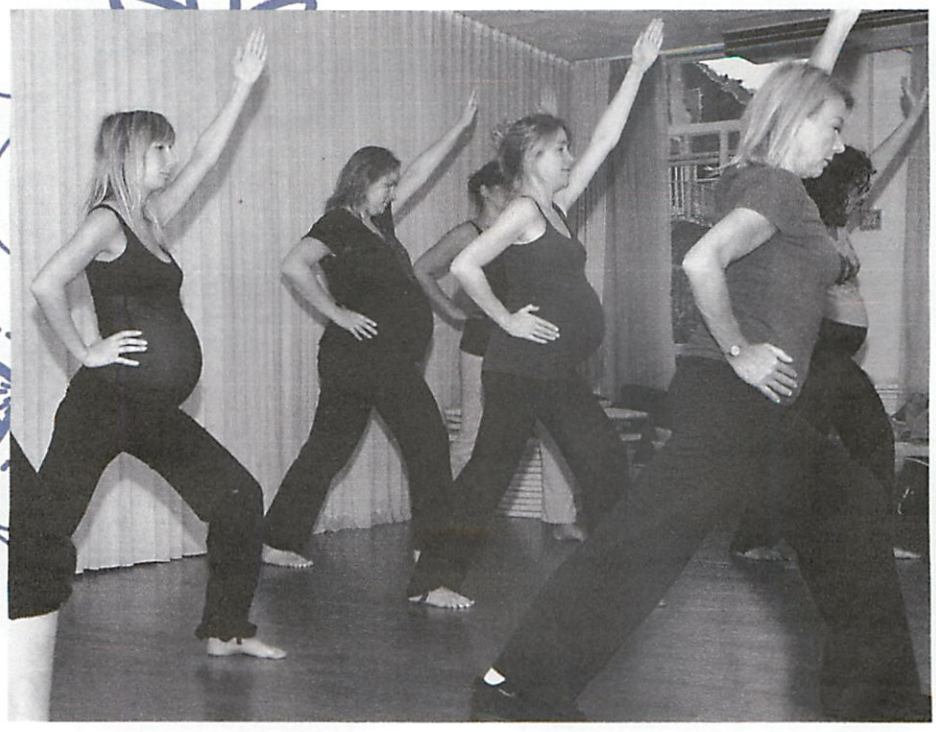
Wie doen de cursus?

'Ik zie veel ambitieuze vrouwen op deze cursus', evalueert Mirjam. 'Niet de vrouwen in hoge functies, maar voornamelijk vrouwen die gewend zijn te bepalen hoe zij het willen', vat Mirjam samen. 'Maar dan is opeens de baby er. Dan heb je dingen opeens niet meer in de hand. Zwanger en Fit helpt je op weg.'

'Voor de zomer was er een groep dames tussen de vijfendertig en veertig jaar', kijkt Mirjam terug. 'Er zat ook een heel jonge vrouw tussen. De hele groep ontfermde zich over haar. Dat was erg mooi om te zien.'

'De deelnemers zijn gelijkwaardig, ze zitten in dezelfde fase van hun zwangerschap en worden vaak voor het eerst moeder. Ze willen in de cursus bezig zijn met hun zwangerschap. Beroep is bijvoorbeeld helemaal niet van belang.' >>

'Bij Zwanger en Fit gebruik je het hele lichaam en alle spiergroepen. Bepaalde spiergroepen, die extra belast worden door de zwangerschap, worden versterkt' Mirjam Vos, cursusleidster Zwanger & Fit



Verfrissend

Het Zwanger en Fit-programma wordt steeds vernieuwd, hoewel de basis gelijk blijft. 'Er zijn steeds bijscholingen als er in de medische wereld bijvoorbeeld andere ideeën ontstaan over wat goed voor een zwangere is', legt Mirjam uit. Zelf, maar ook voor het Geboortecentrum Amsterdam, geeft ze verschillende zwangerschaps- en babycursussen. 'Daarnaast verzorg ik cursussen en scholingen aan kraamverzorgenden en op kinderdagverblijven.'

Aanvullend

'Ik vind het erg leuk om met mensen te werken', noemt de docente. 'Alle cursussen die ik geef, vullen elkaar lekker aan. Er zit veel variatie in mijn werk! Soms doen cursisten aansluitend nog een cursus met hun baby of komen ze tijdens de zwangerschap van hun tweede kindje terug. Bij elkaar ben je dan toch vijf maanden met een groep met Zwanger en Fit bezig.'

Meer dan alleen in bed

'Er bestaat nog steeds een beeld bij veel zwangere vrouwen dat bevallen alleen in bed kan. Bij Zwanger en Fit krijg je een bagagekoffertje mee, waar je tijdens je bevalling uit kunt pakken wat je nodig hebt, zodat je met iedere situatie om kunt gaan. Tijdens de laatste lessen laat ik de vrouwen verschillende houdingen uitproberen, ook met hun partner. Ik heb een baarkruk en een skippybal waarop ze kunnen gaan zitten. En hoewel sommige partners niet altijd naar de lessen uitkijken, zie ik ze achteraf vaak opgelucht ademhalen. Ze hebben nu een idee wat het fysiek, mentaal en hormonaal voor hun partner ir houdt. En wat ze juist wel, maa ook wat ze juist niet moeten doen.'

Cursus en dan klaar

'Als je aan een cursus begint, dan denk je misschien dat het na drie maanden klaar is. Maar vaak groeit er een band en blijf het onderlinge contact langer b staan. Soms ook tussen mensen waarvan je het niet verwacht. I ene groep is natuurlijk wel leul en hechter als de andere', geeft Mirjam toe. 'Maar het is grappi om te zien dat sommige vrouw omgaan als een blad aan een boom: ambitieuze vrouwen die hun werk hoog hebben zitten, kunnen tot hun eigen verbazing enorm genieten van hun baby en het moederen

De aanleiding

'Zelf heb ik heel tuttige zwangerschapsgym gevolgd', zegt de cursusleidster. 'Gelukkig had ik met mijn partner gelijl tijdig gekozen voor begeleiding door een haptonome en dat heeft veel goed gedaan! Bij de geboorte van onze eers heb ik me heel goed gesteund gevoeld door mijn partner', vervolgt ze. 'We waren een echt team. Maar ik woonde nc niet zo lang in Amsterdam en voelde me heel eenzaam in mijn zwangerschap', kijkt Mirjam terug. 'Het moederscha zelf heb ik als heel enerverend ervaren. Het was een plotselin en grote omslag. Ik was dansdocent en kon mijn energie in huis niet goed kwijt. Bij het Geboortecentrum Amsterdam heb ik toen de bestaande Zwanger en Fit-cursus handen en voeten gegeven. De zwangerschap fascineerde mij al van kind af aan en van a mijn kleutertijd was ik al aan het dansen. Het is trouwens altijd goed om je conditie te bewaken, maar als je zwange bent is het extra belangrijk om je lekker in je vel te voeler en bewust te leven.' ■

> 'Als je zwanger bent, is het extra belangrijk om bewust te leven'

Tekst: Redactie. Beeld: Bertilia Castenmiller (p.18). Voor meer informatie: www.mirjam-vos.nl