BABA & KLEUTER

van swangerskap tot graad 1

Uitgawe 60, Julie 2004
R15.50 (BTW ingesluit)
Buiteland: R13.60 (BTW ingesluit)
N$15.50 Namibië

Swangerskap
10 nuwe feite

eerste keer ouer
wat jy moet weet

nodige inligting
- kinders wat baklei
- hiperaktiwiteit

moet-hê gids
oor kindersiektes

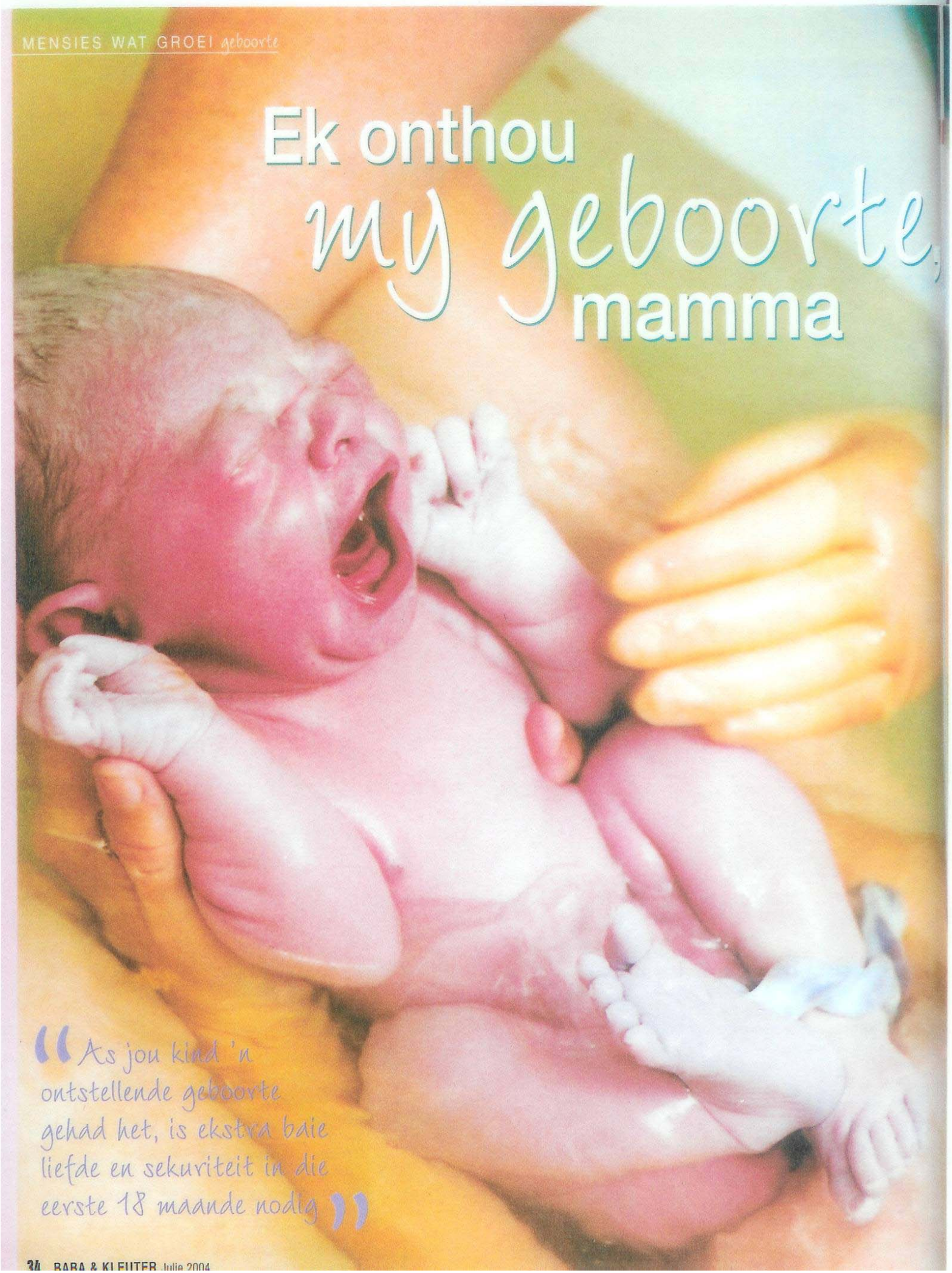
saamweestyd!
heerlikste rympies

5 ons is 5 jaar oud
Fantastiese pryse spesiaal net vir jou

gelukkige kind
50 maniere om dit reg te kry

9 771561 320005 07060

Ek onthou my geboorte, mamma



"As jou kind 'n ontstellende geboorte gehad het, is ekstra baie liefde en sekuriteit in die eerste 18 maande nodig"

Emosies wat jou kind in die baarmoeder of met sy geboorte ervaar het, is dalk die sleutel tot latere probleme soos depressie, aandaggebrek en vrese, sê Hanlie Stadler

"Ek is so pas gebore. Ek kry nie asem nie. Ek voel hartseer. Ek voel asof ek gaan sterf. Iemand druk iets in my mond. Dit lyk soos buisies wat hulle in my keel afdruk. Ek huil, want dis baie seer. Ek is bang."

Só beskryf 'n 9-jarige meisie onder hipnose haar ervarings ná haar geboorte. Sy het by die Johannesburgse sielkundige Ian Opperman beland vanweë haar oordrewe vrees vir tandartse. Toe Ian later haar ma oor haar geboorte uitvra, het hy gehoor dat die meisietjie 'n traumatiese geboorte gehad het. Mekonium het in haar longe beland en sy moes vir 'n week lank permanent suurstof kry. Daar is onder meer buisies in haar keel geplaas om haar te red.

"Haar vrees vir tandartse kon direk na haar geboorte teruggevoer word," sê Ian. "'n Tandarts sit dinge in 'n mens se mond. Ná die geboorte is dinge in haar mond gedruk. In haar onderbewussyn assosieer sy goed in haar mond met haar destydse onvermoë om asem te kry en die gevoel dat sy besig is om te sterf."

'n Veertienjarige seun beskryf weer sy geboorte só: "Dis alles donker, swart, dit maak my bang en gefrustreerd. Laat my uitkom! Laat my uit! Laat my uit! Ek is kwaad, gefrustreerd, ek kan nie uitkom nie!"

Dié seun het erg op skool gesukkel, hy was aandagafleibaar en hy was geneig tot depressie.

Sy geboorte het 30 uur geduur, vertel sy ma. Hy kon nie uit nie en uiteindelik is hy met 'n noodkeisersnee verlos.

Opperman verduidelik: "Met sy geboorte het die seun onbewustelik besluit dat hy nie self kan uit nie, dat iemand hom moet help, dat hy moed opgee. Hy glo dus al van sy geboorte af onbewustelik dat hy dinge nie kan doen nie, en hy verloor dus moed nog lank voordat hy eers begin."

Opperman het die seun behandel deur hom letterlik sy geboorte te laat herbeleef – dit word 'n hergeboorte-ervaring genoem. Hy moes onder hipnose teen 'n kussing druk, met Ian wat weerstand bied soos hy tydens geboorte sou ervaar.

"Die seun het twee uur lank daardie kussing op en af gedruk tot ek ook papnat gesweet was. Skielik het hy geskree: 'Ek is uit! Ek is uit!'

"Ek het hom gevra watter besluit hy tydens geboorte geneem het, en hy het geantwoord: 'Om voluit te leef. Ek sal nie moed opgee nie.'

Daarna het sy gedrag en skoolwerk regtig drasties verbeter."

Wanneer is 'n geboorte skrikwekkend?

Elke geboorte gaan gepaard met pyn, angs en ongemak, hoe "maklik" dit ook al is. Geboortes met baie mediese ingryping of uiterste emosies word traumaties genoem. Dis 'n omstrede onderwerp — daar is selfs kundiges wat meen pynstillers, epidurale verdowing en 'n keisersnee is altyd traumaties.

Ander traumatiese geboortes sluit in:

- As baba vir 'n ruk sonder suurstof was
- Tangverlossings
- As die mamma in die loop van haar swangerskap 'n groot skok of negatiewe gevoelens beleef het (soos die afsterwe van 'n ouer of verwerping van haar ongebore baba)
- 'n Vroeë geboorte of 'n lang verblyf in 'n broeikas

Wat babas 'onthou'

Baie sielkundiges sê al jare lank dat 'n traumatiese geboorte-ervaring later 'n hele klomp fisieke en sielkundige probleme kan veroorsaak soos depressie, hiperaktiwiteit, geweld, leerprobleme en alkoholmisbruik.

Die Duitse sielkundige Otto Frank, een van Freud se studente, het reeds in 1924 'n boek met die naam *Die trauma van geboorte* geskryf. Ander mense, soos Jon en Troya Turner wat 'n instituut in Nederland bedryf vir "die ontdekking en ontwikkeling van die hele self", sê 'n baba onthou onbewustelik wat in die baarmoeder, met geboorte en in die eerste weke van sy lewe met hom gebeur. Dit maak alles deel uit van sy emosionele "bank" waaruit hy groei en ontwikkel.

Fisieke ervarings – soos asemnood, buitengewone druk of helder lig – word in emosies omgesit. Negatiewe emosies wat 'n mens tydens 'n traumatiese geboorte ervaar (soos hulpeloosheid en vrees) kan dan selfvervullend word, sê die Turners.

Baie studies stem saam dat 'n mens jou eerste ervarings onthou. Mense met soortgelyke geboorte-ervarings gebruik dikwels dieselfde begrippe en woorde om dit te beskryf. Mense wat as babas in 'n broeikas was, gebruik emosionele woorde soos "koud", "alleen", "afgesonder", "verlate" en "hulpeloos". Die helfte van babas wat baie lank in 'n broeikas was, toon later emosionele versteurings, het dr. Ruth Rice – 'n Amerikaner wat baanbrekerswerk op die gebied van massering vir vroeggebore babas gedoen het – bevind.

Die Amerikaner dr. William Emerson, 'n pionier op die gebied van geboortetrauma, meen dat dit vererger word deur 'n gebrek aan binding net ná geboorte. "Ná 'n traumatiese ervaring beleef elke mens 'n kritieke tydperk wanneer hy begrip, erkenning en empatie nodig het sodat die skok kan verdwyn en genesing kan begin. Maar dit gebeur min dat babas hierdie erkenning en empatie kry, gewoon omdat mens dikwels nie weet dat die geboorte vir die baba so traumaties was nie," sê hy.

As hierdie ontbering wel erken word, bind die ma en haar baba meer intensief, sê hy.

→

Een swaeltjie maak gelukkig nie 'n somer nie

Jy kan meestal nie 'n traumatiese geboorte-ervaring keer nie. En moet ook nie skuldig voel as jy vermoed jou kind se geboorte was inderdaad vir hom skrikwekkend nie. Onthou, geboorte is net een van baie ervarings wat 'n volwasse mens vorm.

Geboortetrauma is ook nie noodwendig iets wat altyd gekeer moet word nie.

"'n Mens het vrees nodig om voort te bestaan. 'n Kind wat vreesloos is, sal nie oorleef nie. Dit moet net nie soveel vrees wees dat dit 'n mens lamlê nie," sê Opperman.

""n Kind se emosies met geboortetrauma is universeel. Almal beleef 'n mate van depressie en vrees."

Wat wel belangrik is, sê hy, is 'n baba se eerste 18 maande. "As jou kind se geboorte traumaties was, maak baie seker dat daar die eerste twee jaar (en eintlik die res van sy lewe) 'n baie liefdevolle, omgee-verhouding met genoeg binding is. Hy moet leer veilig voel."

Emerson stem saam: Geboortetrauma agtervolg jou net vir die res van jou lewe as dié slegte ervaring deur omstandighede of verdere ontsteltenis bevestig word. Hy vertel hoe hy 'n vrou vir engtevrees behandel het. Dit blyk toe dat sy in die geboortekanaal vasgesit het. Dit alleen het waarskynlik nie haar vrees veroorsaak nie, sê hy, maar toe is sy as kleuter nog boonop herhaaldelik deur 'n ouer boetie gewurg en selfs een keer vir 24 uur in 'n kas toegesluit. Dit het alles haar benoude geboorte-ervaring bevestig en verder versterk.

Hoe die monsters besweer word

Die meeste konvensionele sielkundiges begewe hulle nie in die veld van voorgeboortelike of geboorte-ervarings nie. Min mense ontdek dus ooit dat hulle 'n moeilike geboorte deurgemaak het.

Die trauma word onder meer met psigoterapie en hipnose aangespreek. Party kundiges sê ook dat jy jou geboorte kan "onthou" as jy uiters ontspanne raak met die hulp van diep asemhaling.

Hoe vroeër jou kind behandel word, hoe beter natuurlik. Opperman span drie tegnieke in:

- Hipnose. Jou kind word onder hipnose na sy geboorte teruggevoer. Hy is egter steeds van die werklikheid om hom bewus.
- Holotropiese asemhaling. Jou kind haal só asem dat hy byna hiperventileer. Hy gaan lê dan dikwels in die fetale posisie en baie herbeleef hul geboorte.
- Hergeboorte. Jou kind word eenvoudig na sy geboorte teruggevoer en gaan weer fisiek deur die geboorteproses.

Hoe jy 'n pasgebore baba kan help

Rice sê 'n pasgebore baba se behandeling moet daarop berus dat die baba diep ontspanne word. Sy stel die volgende voor:

- Baie fisieke kontak. Wieg jou baba baie gereeld.
- Lê jou baba op 'n skaapvel of 'n sagte kombers van 'n natuurlike stof neer.
- Wieg hom gereeld in louwarm water.
- Veral ritmiese, herhalende klanke bevorder ontspanning. Jy kan ook natuurlike klanke soos die geruis van branders speel ('n verskeidenheid CD's is beskikbaar). Die musiek van Bach is ook glo baie ontspannend vir babas.
- Bring die kleur groen in jou babakamer in.

Hoe jy 'n kleuter kan help

- Skakel enige moontlik fisieke oorsaak vir jou kleinding se probleme uit voordat jy 'n sielkundige oorsaak begin soek.
- Kinders wat deur 'n trauma is, het ekstra dosisse liefde nodig – wees vrygewig met jou soentjies en drukkies.
- As jy vir jou kind 'n baie stabiele huislike omgewing skep, behoort hy te floreer ongeag die omstandighede rondom sy geboorte.
- Let op die prente wat jou kind teken. As dit vir jou besonder morbied lyk (lyke, siek mense) of verwysings na nou ruimtes bevat (grot, tronk), kan dit op geboortetrauma dui.

Leeslys

- Elizabeth Noble, *Primal Connections* (1993)
- Arthur Janov, *The New Primal Scream* (1991)
- Stanislav Grof, *The Holotropic Mind* (1992)
- Lynda Share, *If Someone Speaks, It Gets Lighter: Dreams and the Reconstruction of Infant Trauma* (1994)
- David Chamberlain, *The Mind of Your Newborn Baby* (1998) en *Babies Remember Birth* (1988)
- Thomas Verny: *The Secret Life of the Unborn Child* (1981)