

Prenataal Integraal Educatie Programma® (PIEP®)

20 richtlijnen voor een goede zwangerschap®

Adviezen aan a.s. ouders. **De ideale zwangerschap bestaat niet**, net zomin als de ideale opvoeding. Beschouw de adviezen dan ook als richtlijn. Er is ruim aandacht voor de lichamelijke gezondheid van het ongeboren kind en deze zijn algemeen bekend en vaak vrij eenvoudig toe te passen. Hetzelfde geldt voor deze adviezen, die een nadruk leggen op de emotionele gezondheid, die voor het welzijn van jouw kind van nog groter belang zijn.

Het verdient sterk de aanbeveling enige begeleiding en uitleg te vragen bij deze adviezen. Die begeleiding is idealiter zeker 3 maanden voor de bevruchting. Hiervoor is de P.I.E.P.® bedoeld, om als ouders op een holistische manier uw kind te begeleiden. Het vervangt echter geen adequate medische zorg.

Richtlijnen voor een goede zwangerschap

1. Heb gezonde normen en waarden*
2. Beloof elkaar trouw
3. Bouw vooraf al aan een goede, gezonde relatie*
4. Plan jouw kind en bereid goed voor (geen tijdsdruk)
5. Rook en drink, blow, snuif beiden niet ruim 3 mnd ervoor*
6. Leef en eet gezond naar huidige maatstaven*
7. Heet beiden uw kind hardop warm welkom bij ontdekking van de zwangerschap*
8. Bouw een 'feestje' rond de ontdekking (geen alcohol!)
9. Spreek beiden geregeld met uw ongeborene en doe leuke dingen
10. Los seksuele problemen vanaf begin op en wees liefdevol*
11. Los meningsverschillen tijdig op, mijdt lawaai en ruzies, harde muziek*
12. Slaap niet geërgerd in. Los onenigheid z.s.m. op. Ook met familie*
13. Geen verwekking na 5,10,11 en 12!*
14. Creëer voldoende rust, (b.v.tijdige voorbereiding)*
15. Mijdt zo mogelijk alles waarvan je gestrest raakt, bijv.: familiebezoek, grote feestijnen, attracties etc.
16. Mijdt occultisme
17. Plan voldoende tijd tussen de opvolging van zwangerschappen
18. Laat de andere kinderen ook kennismaken en spreken met ongeborene, buik aanraken en luisteren
19. Laat elke evt. medisch ingrijpen rustig en respectvol verlopen *
20. Moeders tijdig stoppen (v/a 7 mnd) met werken, a.h.w. naar binnen keren, vooral bij mentale arbeid

Prenatale problemen

Zwangerschapsproblemen (hypertensie, braken etc).*

Elk ongeval en elk ander trauma (volgens Nucleus definitie) *

Slechtnieuwsberichten

De ideale geboorte

Geboorte liefst thuis, mijdt stressbronnen. Goede sfeer*

Bij medisch ingrijpen, rustig en respectvol gedrag van alle aanwezigen*

Zo min mogelijk medicatie of ruggeprik*

Verzoek om jouw kind (als vader of moeder) als eerste vast te houden, zolang, totdat je de warmte voelt.

Kijk als ouders (beiden!) het kind, vòòr het drinkt, lang genoeg aan*

Laat navelstreng uitkloppen (wordt meestal al gedaan)

Vader aanwezig en heet hardop welkom, houdt kind vast, geeft het dan aan de moeder*

P.I.E.P en EHBB

Dit programma is bedoeld (a.s.) ouders te begeleiden en wordt zowel groepsgewijs als met individuele sessies uitgevoerd. Aanmelden voor dit programma via contactgegevens. P.I.E.P. wordt zoveel mogelijk lokaal georganiseerd. (EHBB = Emotionele Hulp Bij Bevallingen, bij traumatische bevalling)

***BELANGRIJK! Als deze situaties afwijken van het ideale, dan deze momenten onthouden voor latere sessie**

Prenataal Integraal Educatie Programma® (P.I.E.P.®)

Soorten Nucleus-sessies

Generatie sessie gaat over 'voorouderperikelen', generatieslange problemen, Blue Prints®

Zwangerschapssessie heeft iets andere techniek vanwege aanwezigheid ongeborene

Simultaansessie een sessie via de moeder t.b.v. baby en ouder

Relatiezorg- speciaal gefocust op relatie- en huwelijksproblematiek

EHBB (eerste hulp bij bevallingen) kraamzorg, die impact van trauma bij geboorte direct kan verlichten

Opmerkingen

Geen enkele zwangerschap zal alle richtlijnen kunnen volgen. Wat te doen, als je zelf al weet, dat sommige dingen niet gelopen zijn, zoals u zou hebben gewild? Dat zal altijd bij iedereen in enige mate gebeuren.

De gangbare opvattingen zijn: "het is nu eenmaal gebeurd". De emotionele gevolgen en pijn kunnen echter volgens de Nucleus Visie WEL gecompenseerd, hersteld en veranderd worden! De adviezen met een* geven aan, dat bij problemen deze het beste onthouden en dan vlot behandeld kunnen worden.

Publicatie

Niet iedereen heeft zelf een goede start gehad en het is gegarandeerd, dat dit invloed heeft op jouw kind. In deze gevallen raden wij dringend aan, dat ouders beiden eerst zelf zich 'opschonen', ook na eerdere miskramen is dit verstandig, vooraf aan de eigenlijke bevruchting.

Het prettige is dat **achteraf op elk tijdstip** door een Nucleus-sessie de gevolgen van negatieve gebeurtenissen tot op zekere hoogte ongedaan gemaakt worden, afhankelijk uiteraard van de gebeurtenis.

De publicatie "**Balsem voor Ouders**" bespreekt achtergronden van deze richtlijnen (zie bestellink voetnoot)

Bij de volgende gebeurtenissen zijn Nucleus sessies dringend gewenst

- Eerdere of dreigende miskraam of na vroeggeboorte
- Ongevallen of bijna ongevallen, ook thuis!
- Elke tussentijdse bloeding, hoe gering ook
- Bij eerder gebleken meerlingen, die verdwenen zijn
- Andere geboorteproblemen en medische ingrepen
- Na seksueel geweld met evt. daarop zwangerschap
- Hevige ruzies, ernstige relatieproblemen
- Slechtnieuws, dus berichten over bijvoorbeeld overlijden, ontslag, scheiding, ontrouw, ramp etc.
- Rampen en natuurgeweld (denk aan Enschede, februariramp '53)
- Crimineel geweld
- Dronkenschap (bv. omdat je niet wist zwanger te zijn)
- Na (ook mislukte) abortuspogingen
- IVF-kinderen
- Gevolgen van emotionele, psychische problemen ouders
- Onverwacht zwangerschap na medische ingreep, bv curettage of miskraam

P.I.E.P.® is een dienst van Nucleus College Nederland. Deze verbreidt in Nederland de Nucleus Visie® met het doel tot fundamentele, holistische en preventieve gezondheidszorg te komen. Ze organiseert info-avonden, workshops, lezingen en tevens opleidingen (voor info opleidingen: www.nucleuscollege.nl/opleidingen) (E-)boeken zijn te bestellen via pumbo.nl (zie voetnootgegevens)

Contactgegevens

Nucleus College Nederland

Randy Schmidt (directie)

• email: info@nucleuscollege.nl

• mob tel: 06 39 13 26 29 • bankacc.nr. NL79 INGB 00041.35.745 • kvk nr.: 32109268

www.nucleuscollege.nl/kinderwens/

www.boekenbestellen/boek/balsem

Skype: [randy.schmidt22](https://www.skype.com/user/andy.schmidt22)

<http://nl.linkedin.com/in/nucleuscollegenederland>

kopiëren en nadruk verboden