**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 al 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 nadruk leggen op de **emotionele gezondheid,** voor geluk van uw kind nog belangrijker.

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

 **Richtlijnen voor een goede zwangerschap**

1. Heb gezonde morele normen en waarden\*
2. Beloof en wees elkaar trouw
3. Bouw vooraf al aan een goede, gezonde relatie\*
4. Plan uw 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 (zonder alcohol!)
9. Spreek beiden geregeld met uw ongeborene kind, raak buik aan 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 conflicten z.s.m. op. Ook met familie\*
13. Geen verwekking bij 5,10,11 en 12!\*
14. Creëer voldoende rust, (b.v. tijdige voorbereiding)\*
15. Mijdt zoveel mogelijk alles waarvan u gestresst zult raken,familiebezoek, grote festijnen, attracties
16. Mijdt occultisme, horror, verdieping in paranormaliteiten ed.
17. Plan voldoende tijd in voor de opvolging van zwangerschappen
18. Laat uw andere kinderen ook kennismaken en praten met ongeborene, buik aanraken en luisteren
19. Laat elk evt. medisch onderzoek rustig en respectvol verlopen\*
20. Moeders, stop tijdig (v/a 7 mnd) met werken en keer a.h.w. naar binnen, 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 medische interventie, rustig en respectvol gedrag van alle aanwezigen\*

Zo min mogelijk medicatie of ruggenprik\*

Verzoek om uw kind (als vader of moeder) het eerste vast te houden, zolang dat u het contact voelt.

Kijk als moeder het kind, vòòr het drinkt, lang genoeg aan\*

Laat navelstreng uitkloppen (wordt meestal al gedaan)

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

**P.I.E.P**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 door het Nucleus College Nederland

**Opmerkingen**

Geen enkele zwangerschap zal alle richtlijnen kunnen volgen. Wat te doen, als u 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! Dat kan met de Nucleus Methodiek. Deze kent een aantal typen gespreksvormen, die afgestemd zijn op uw persoonlijke situatie. De Nucleus Coach kan beoordelen welke type sessie voor u geschikt is. De adviezen met een\* geven aan, dat bij genoemde afwijkingen van het ideale, deze het beste onthouden en dan vlot verwerkt kunnen worden.

**Soorten Nucleus-sessies**

***Generatiesessies*** gaan over ‘voorouderperikelen’, generaties lange problemen, Blue Prints®

***Zwangerschapssessie*** heeft iets andere techniek vanwege aanwezigheid ongeboren kind

***Simultaansessie*** is een sessie via de ouder t.b.v. baby en ouder, dus tegelijk

***Relatiezorg*** speciaal gefocust op relatie- en huwelijksproblematiek

***EHBB*** (eerste hulp bij bevallingen) kraamzorg, die direct na geboorte geboortetrauma kan oplossen

***Combisessies*** *kunnen tegelijk met betrokken(n) uitgevoerd worden, of met een andere behandeling*

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

Het beste gegeven is echter, dat ook **achteraf** op **elk tijdstip** door Nucleus-sessies de gevolgen van negatieve gebeurtenissen tot op zekere hoogte ongedaan gemaakt worden, afhankelijk uiteraard van de gebeurtenis.

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 eventueel daarna zwangerschap
* Hevige ruzies, ernstige relatieproblemen
* Slechtnieuwsberichten zoals overlijden, ontslag, scheiding etc.
* Rampen en natuurgeweld (denk aan Enschede, februariramp ’53)
* Crimineel geweld als overval, ontvoering, bedreiging etc. en/of er getuige van zijn
* Dronkenschap (bv. omdat je niet wist zwanger te zijn)
* Na eerdere of (mislukte) abortuspogingen
* IVF-kinderen op alle manieren
* Gevolgen van emotionele, psychische problemen ouders
* Toch onverwacht zwangerschap na medische ingreep, bv na 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.nucleusopleidingen.jouwweb.nl);

 (E)Boeken zijn te bestellen via linken ondervermeld (zie voetnootgegevens)

**Contactgegevens**

**Nucleus College Nederland** • [www.ehbb.jouwweb.nl](http://www.ehbb.jouwweb.nl) • [www.nucleuscollege.jouwweb.nl](http://www.nucleuscollege.jouwweb.nl)

**Randy Schmidt**• [www.nucleuspraktijk.jouwweb.nl](http://www.nucleuspraktijk.jouwweb.nl) • [www.nucleusopleidingen.jouwweb.nl](http://www.nucleusopleidingen.jouwweb.nl)

**Email /mobiel** • info@nucleuscollege.nl *•mobiel/whatsapp 06 39 13 26 294***Publicaties**  • [www.boekenbestellen.boek/balsem •](http://www.boekenbestellen.boek/balsem%20%E2%80%A2) [www.pumbo.nl/boek/nucleuscollege](http://www.pumbo.nl/boek/nucleuscollege)

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