



# Omgaan met stress bij zwanger worden

10 tips!

## Introductie

Wat goed dat je dit e-book hebt aangevraagd en stappen wilt zetten om anders met stress om te gaan bij zwanger worden!

Ik ben Marije Jelsma. In 2009 wilde ik graag zwanger worden. Al een jaar eerder stopte ik met de pil, ik leefde gezond (dacht ik) en had seks rond m'n eisprong. Maar, zwanger werd ik niet. Ik ken de angst, frustratie en stress als zwanger worden (nog) niet lukt. Ik ken ook het geluk van die positieve test, zwanger zijn en een gezonde baby op de wereld zetten (x2). De afgelopen 7 jaar heb ik research gedaan naar het verbeteren van de natuurlijke vruchtbaarheid; hoe word je nou echt sneller zwanger? Ik sprak met artsen, ervaringsdeskundigen én werd in Londen opgeleid in Natural Fertility en Fertility Massage. Je hebt zelf enorm veel invloed op je vruchtbaarheid! Wat een power om te weten dat je zelf het heft in handen kunt nemen om zwanger te worden. Met succes, ik was al heel snel zwanger. Dat gun ik jou ook!

Let's start! Met het aanpakken van stress bij zwanger worden.

## Stresssssss!

Google stress + zwanger worden en je krijgt 210.000 resultaten. Stress is een big deal bij zwanger worden. Terecht, want stress verstoort je hormoonhuishouding en kan ervoor zorgen dat zwanger worden minder makkelijk gaat. Maar, een nuance is op z'n plaats. Recent onderzoek liet zien dat chronische stress inderdaad nadelig is voor je vruchtbaarheid, maar dat stress afgewisseld met ontspanning geen nadelig effect heeft.

### STRESS EN ZWANGER WORDEN

Er wordt steeds meer bekend over de invloed van stress bij zwanger worden. In 2014 concludeerden onderzoekers van Ohio State University dat stress het zwanger worden flink kan dwarsbomen. Stress kan de vruchtbaarheid met zo'n 50% verminderen...help! Dit komt doordat je bij stress de stresshormonen cortisol en adrenaline aanmaakt. Ze zetten je lichaam op scherp, maar verstoren ook je eisprong en je hormoonhuishouding. Goed nieuws: recent onderzoek heeft aangetoond dat stress pas echt een probleem is als het chronisch is, of als je stress als een probleem ervaart.

### TIP 1: HEB STRESS

Wees niet bang voor stress. Accepteer het. Iedereen heeft stress. Dagelijks. En dat is helemaal prima. Denk aan werkstress en emotionele stress (onzekerheid, angst, woede, stress als zwanger worden niet lukt etc.) Dat is helemaal niet erg. Sterker nog, je bent erop gemaakt om met stress te kunnen omgaan. Stress heeft pas echt een nadelig effect als je het de hele dag hebt of in paniek schiet als je stress hebt. Als je ervan overtuigd bent dat stress

slecht voor je is en je absoluut geen stress mag hebben nu je zwanger wil worden, maak je in grote hoeveelheden stresshormonen aan. Maar, als je een stressreactie signaleert, dat ok vindt en weet dat er straks weer een moment van rust komt.. dan kan je lijf daar prima mee dealen. Stress vermijden kan niet, verminderen vaak wel.

#### TIP 2: NEEM PAUZES

Bij een gezonde stresscyclus wordt stress altijd afgerond met ontspanning. Dit moment van ontspanning heeft je lijf nodig om te kunnen herstellen van de plotselinge aanmaak van stresshormonen. Bij chronische stress is dit proces verstoord en lukt het je vaak niet meer om helemaal te ontspannen. Je blijft constant kleine hoeveelheden stresshormonen aanmaken. En dat is een no-go bij zwanger worden. De oplossing: vaker bewust ontspannen.

#### OEFENING

##### **Mini-break**

Trek je terug op een rustige plek. (Dat kan ook de wc zijn). Ga een paar minuten zitten. Zet je voeten stevig op de grond. Sluit je ogen en let op niks anders dan je buikademhaling. Directe daling van je stress-levels. Doe dit een aantal keer per dag.

#### TIP 3: GA ANDERS OM MET STRESS

Vooral de manier waarop je met stress omgaat is van invloed op de hoeveelheid stresshormonen die je aanmaakt. Iedereen reageert anders op stress. Wat voor de één stressvol is, vindt de ander peanuts. Als je jouw reactie op stress onder de loep neemt kun je op een andere manier met stress leren omgaan.

#### OEFENING

##### **ANDERS OMGAAN MET STRESS**

Een terugkijk-oefening, om aan het einde van de dag te doen. Ga op een rustige plek zitten of liggen als je deze oefening doet.

- 1 Doorloop in gedachten de dag die geweest is. Begin bij het wakker worden en herinner je alles wat je vandaag gedaan hebt. Alles wat er vandaag gebeurd is.
- 2 Hoe voelde je je vandaag?
- 3 In welke situaties heb je stress ervaren?
- 4 Heb je de hele dag een beetje stress ervaren, of waren er ook relaxte momenten?
- 5 Was je stress relevant en noodzakelijk, of niet?
- 6 Hoe kun je de volgende keer in zo'n situatie je stressgevoel verminderen? Wat heb je daarvoor nodig? Welke actie kun je ondernemen om stress de volgende keer te verminderen?



#### TIP 4: MOETEN VS. WILLEN

Je moet veel. Van je werkgever, je vrienden, je partner, maar vooral van jezelf. Probeer 'moeten' zo vaak mogelijk om te draaien in 'willen'. Een shift in je mindset. Als je iets **wilt** doen levert het energie op. Als je iets **moet** doen terwijl je dat eigenlijk niet wilt, levert het stress op. Kun je 'ik wil' zeggen ipv 'ik moet'? Doen! Kun je dat niet? Niet doen! (zoveel mogelijk...).

#### TIP 5: ME TIME

Belangrijk! Een half uur per dag, af en toe een middag, ochtend of dag helemaal voor jou: me time! Doe waar jij zin in hebt. Zet een kruis in je agenda en probeer bewust te ontspannen. Wat werkt voor jou? Meditatie, yoga, wandelen, naar het strand gaan, winkelen? Whatever works for you.

#### TIP 6: GEEN SCHULDGEVOELENS MEER

Jij bent degene die zwanger moet worden. Je telt de dagen van je cyclus. Rekent uit wanneer je ovuleert. Wanneer je seks moet hebben. Wanneer je niet ongesteld moet worden en wanneer je baby geboren wordt als dit de maand is waarin het raak is. Je eet gezond. Je slikt vitamines. Je wil proberen zo weinig mogelijk stress te hebben. Allemaal heel erg goed, maar soms ook frustrerend, lastig en een flinke klus. Als zwanger worden niet direct lukt geef je al snel jezelf (of je lichaam) de schuld. Misschien vind je dat je in het verleden verkeerde keuzes gemaakt hebt. Wees lief voor je jezelf. Je loopt je eigen pad en kunt altijd opnieuw beginnen. Let bygones be bygones. Relativeer wat meer en schrijf schuldgevoelens van je af (letterlijk). Focus op de toekomst en leef in het nu. Je doet het goed, echt!

#### TIP 7: ONTSPANNINGSOEFENING

Ontspanningsoefeningen zorgen ervoor dat je focust op het loslaten van stress uit je lijf en je mind. Hierdoor daalt je stresslevel. Ook fijn om te doen voordat je gaat slapen.

#### OEFENING

##### **Ontspanningsoefening 2: de luchtbel**

**Door deze oefening te doen droom je even helemaal weg door een relaxte situatie te visualiseren.**

- 1 Ga zitten of liggen.
- 2 Sluit je ogen en adem een aantal keer rustig naar je buik. Voel hoe de spanning uit je lijf verdwijnt met iedere uitademing.
- 3 Stel je nu voor dat er zich een luchtbel om je heen vormt en voel hoe je langzaam begint te zweven. Je kunt de luchtbel besturen. Kies ervoor om de kamer uit te vliegen en op te stijgen. Waar wil je naartoe?
- 4 Land op een rustige plek. De plek waar jij het beste tot rust komt. Voel, ruik, hoor en zie waar je bent. Gebruik al je zintuigen.
- 5 Ontspan en laat alle stress op de plek waar jij nu bent.
- 6 Stap weer in de luchtbel en laat jezelf weer terugvliegen naar het hier en nu.

#### TIP 8 :TIPS BIJ IVF EN ICSI

Als je zwanger wil worden kom je al snel in een rollercoaster van emoties terecht: hoop, angst en onzekerheid wisselen elkaar af. Zeker als je in een medisch traject zit. Voor een behandeling kan de stress pas echt goed toeslaan. Misschien ben je bang voor pijn. Wat als het niet lukt? Beperk je angsten door van tevoren al actie te ondernemen: wat kun je nu doen om stress te beperken? Praat daarover met je partner; wat kan hij doen tijdens de punctie of terugplaatsing? Laat hem bijvoorbeeld z'n handen op je voorhoofd leggen of je nek zachtjes masseren.

**Tip:** draag oordopjes tijdens je punctie en luister naar muziek. Het zal je niet afsluiten van wat er in de kamer gebeurt, maar zorgt er wel voor dat je iets beter kunt ontspannen bent en minder verkrampd doordat het je afleidt. Je hersenen kunnen simpelweg niet op 2 dingen tegelijk focussen. Het zorgt voor een daling van stresshormonen en dat is juist tijdens de behandeling heel fijn.

#### TIP 9 : VERMIJD LICHAAMELIJKE STRESS

Lichamelijke stress is een reactie van je lichaam op de verkeerde voeding, intensief sporten, gifstoffen, uitdroging, hormoonverstorende stoffen, een tekort aan vitamines en mineralen , een sterk schommelende bloedsuikerspiegel door gebruik van suikers en koolhydraten, intensief sporten, een verstoorde darmflora en medicijngebruik. Dit wordt vaak over het hoofd gezien, maar ook dit heeft geeft een stressreactie in je lijf en is nadelig voor je vruchtbaarheid. Zorg goed voor jezelf. Stop met het eten van troep. Voed je lichaam met groente, fruit, noten, zaden en eet zo natuurlijk mogelijk. Beweeg. Ga naar buiten. En vermijd hormoonverstorende stoffen zoveel mogelijk.

#### TIP 10 : ZWANGER WORDEN MET BODY EN MIND

Ben je klaar voor de volgende stap? Ik heb een heel gaaf online programma gemaakt: Be Mama – zwanger worden met body en mind. Een exclusief programma van 7 weken waarin ik je coach ben en je leert hoe je je vruchtbaarheid snel en optimaal verbetert. Voeding, mindset, lifestyle, stress (ook lichamelijke stress), je cyclus, je man.. alles komt aan bod. Het programma heeft een aantal superbonussen: van interviews met Vivian Reijs en Richard de Leth tot een complete instructievideo fertiliteitsmassage zelf toepassen en een instructievideo fertiliteitsyoga. Want, als jij in balans bent kun je heel snel zwanger worden. Wil je dat ook? Ga [www.zwangerwordenmetbodyenmind.nl](http://www.zwangerwordenmetbodyenmind.nl) en doe mee!

Heb je vragen of wil je meer informatie? Dan kun je me altijd bereiken op [marije@bemama.nl](mailto:marije@bemama.nl).

**“Like life, the path to motherhood is a journey. So, let's enjoy every step along the way”.**

Liefs,

*Marije*