



## E-boek Vroege Miskraam

### **Visie op leven vanuit Hemel – Mens – Aarde perspectief:**

Als Mens ben je onderdeel van de natuur. Van een heel Universum. Je bent de manifestatie van Hemelse energie op Aarde; opgebouwd uit het licht van je ziel dat stevig verankert zit in jouw fysieke lichaam met daar omheen meerdere licht-lichamen. Zowel jouw lichtlichamen als je fysieke lichaam communiceren continue met je, zodat jij ervaringen kan opdoen, informatie ontvangen en uitzenden en hier in gevoel, ratio en fysiek uiting aan kunt geven. Kortom jouw levensenergie stroomt, je ervaart, je leeft!

In de holistische zienswijze van de eeuwenoude Chinese Geneeswijze, verbindt het licht (de frequentie of levensenergie) van een ziel\*, zich met het fysieke lichaam via het bloed. Hoe voller van bloed een mens is, hoe krachtiger de verbinding; daarom stralen zwangere vrouwen zo, zij hebben voor 2 levens bloed aan boord. Maar als bloed stopt te stromen, eindigt het leven direct.

Door de liefde voor elkaar, creëren partners een voedingsbodem voor conceptie. Op het juiste moment en onder de juiste omstandigheden wordt in jouw vrouwenlichaam een fysieke landingsplaats gevormd voor de manifestatie van een nieuw leven. Een ziel kan 'ja' zeggen tegen een nieuw leven.

Als bloed de basis is van nieuw leven, dan zou je kunnen stellen dat een ziel verbinding kan maken met zijn/haar nieuwe lichaam vanaf het moment dat het hartje klopt, want dan stroomt het bloed en is er leven. Maar dat deze verbinding via het bloed in het begin nog heel fragiel en onvolledig is. Er is een 'ja' op spiritueel niveau maar de levenscondities zijn er nog niet of niet volledig. Naarmate de hoeveelheid bloed toeneemt, kan de verbinding met het lichaam fysiek sterker worden en meer definitief worden.

Bij 12 weken zwangerschap zijn alle orgaansystemen in basis ontwikkeld en is ook de placenta volgroeid. Nu kan bloed optimaal stromen, vanuit je kindje naar jou en andersom. Dit is het moment in de zwangerschap dat het risico op miskraam aanzienlijk lager wordt. Je zou kunnen stellen dat de verankering van de ziel vanaf dat moment mogelijk wordt, of steviger wordt. Er zijn ook culturen waarin de geboorte pas als het moment van verankering gezien wordt, of zelfs nog later, wanneer een bepaalde eerste levenscyclus op aarde is afgelegd.

\*Er is gekozen voor enkelvoud i.v.m. de leesbaarheid. Overal waar ziel/kindje staat, kun je ook zielen/kindjes lezen als jouw zwangerschap een meerling betreft.

## **Inleiding:**

Wanneer je zwanger bent en de verankering komt niet volledig tot stand, of hierin gaat iets mis dan is dat natuurlijk heel verdrietig. Bovenstaande energetische zienswijze kan je inzicht geven in het cyclische karakter van het leven, het ontstaan van nieuw leven én de kwetsbaarheid daarvan.

Er zijn factoren waar je als vrouw een positieve invloed op kunt hebben in voorbereiding op en tijdens je zwangerschap, bijvoorbeeld leefstijl, optimaliseren van je cyclische beweging en de energetische conditie van jouw bloed en de baarmoeder, je bewustzijnsniveau en mindset. Maar heel veel factoren liggen buiten de invloedssfeer van jou als mens, als onderdeel van een veel grotere cyclische beweging; de natuur en het Universum.

Om je te helpen met de afronding van je miskraam op een natuurlijke manier kun je gebruik maken van acupunctuur en Chinese fytotherapie.

Maar hoe kun je je voorbereiden op een miskraam? Op het loslaten van wat zo diep in jou zit? Instinctief bescherm je het prille en kwetsbare leven. Het verlies van een kindje, hoe pril en klein dit nieuwe leven ook was, kan een diep gevoel van falen, schuld, verdriet of onrecht en boosheid veroorzaken. Het verlies kan ook je eigenwaarde aantasten.

Een miskraam kan ook oude verwondingen aanraken, herinneringen oproepen aan eerdere verliezen in je leven (eerdere miskraam, abortus, overlijden van een dierbare, scheiding, eigen geboorte trauma). Het voelen van leegte en gemis is heel reëel. Het is belangrijk dat je jezelf tijd en ruimte geeft om te rouwen en dat je iemand vindt in je omgeving die jou kan ondersteunen in de verwerking.

Dit e-book is gemaakt om je fysiek, mentaal en emotioneel te ondersteunen in de fase tot aan de feitelijke miskraam en in de herstelperiode erna. En om je te helpen bij het maken van keuzes voor nu en later. Omdat keuzes maken in een periode van schommelende hormoonspiegels en emoties echt niet gemakkelijk is.

## Acupressuur:

Er zijn verschillende acupressuurpunten die helpen de energie te bewegen die nodig is om beweging in de onderbuik te brengen en gemakkelijker te kunnen loslaten. Deze punten kunnen met verschillende technieken worden gestimuleerd. Deze zijn gemakkelijk aan te leren en thuis toe te passen.

De belangrijkste puntencombinatie voor jou om mee te beginnen is deze:

Je energie bewegen + de baarmoeder openen met behulp van deze punten: Handpunten + Binnenkant enkel.

Handpunten:



Als je je duim tegen je wijsvinger aan drukt, zie je een bolletje ontstaan doordat het spierbuikje omhoog komt.

Op het hoofste punt van het spierbuikje (zie zwarte stip) ligt het punt dat je gaat stimuleren door erop te drukken.

Dit doe je met de duim van je andere hand, druk stevig in tot je duimnagel wit wordt en laat weer los. Blijf 2-3 minuten zo 'pulseren'. Wissel van hand, weer 2-3 minuten 'pulseren'.

Herhaal dit 3-4x per dag.

Let op dat je niet op het botje (middelhandsbeentje) drukt, maar net er onderdoor. Als je het goed doet geeft het een beurs gevoel, alsof je op een blauwe plek drukt.

Binnenkant enkel:



Deze punten vind je aan de binnenzijde van je onderbeen, op een handbreedte boven je enkelknobbel, net onder de harde rand van je scheenbeen.

Je stimuleert het eenvoudig door er een amandelnootje op te plakken en daar met de hiel van je andere voet tegenaan te drukken.

Je kunt ook je been optrekken en er met je duim op drukken. Gebruik de pulserende techniek en het aantal herhalingen, zoals beschreven bij de Handpunten.

\*Er is gekozen voor enkelvoud i.v.m. de leesbaarheid. Overal waar ziel/kindje staat, kun je ook zielen/kindjes lezen als jouw zwangerschap een meerling betreft.

En er is nog meer dat je zelf kan doen met acupressuur. Ik leer je met liefde een voor jou passende drukpunten combinatie! Mail me via [info@praktijklaogong.nl](mailto:info@praktijklaogong.nl) voor het maken van een afspraak.

In de Chinese Geneeswijze zijn de namen van specifieke punten veelzeggend over de werking. Een paar voorbeelden hiervan zijn:

Feeling at home in jouw body, Abdominal Sorrow, Gate of Hope, Four Gates opening en Reconnect to the Mother Vessel.

### **Reflectievragen en opdrachten:**

Hoe belangrijk is het voor je om deze miskraam op een natuurlijke manier door te maken?

Wat gaat jou dit brengen?

Wat doet het idee van medicatie / curettage met je?

Wat roepen de verschillende manieren van ondersteuning bij jouw miskraam bij je op? Welke emotie overheerst? Wat zegt je innerlijke criticus?

Maak een lijstje van + /- , verlangens / angsten bij:

1. Acupunctuur
2. Chinese kruiden
3. Medicatie
4. Curettage

Mag je voelen wat je voelt? Durf je het toe te laten?

Durf je ook los te laten?

Welke gedachten en gevoelens komen op als je visualiseert dat je kindje geboren wordt?

### **Opdracht: Geef een vorm aan het gevoel dat op dit moment bij jou overheerst.**

Kies een vorm die bij jou past. Je kunt het bijvoorbeeld tekenen, schilderen, kleien, beschrijven, componeren, inspreken, of een altaar inrichten met voorwerpen die voor jou symbool staan voor dit gevoel, als 'ankerpunt'.

### **Een miskraam thuis:**

Als je miskraam spontaan op gang komt, of met behulp van acupunctuur, Chinese kruiden of medicatie, dan is het aannemelijk dat dit thuis gebeurt. De fysieke vorm van je kindje kan zichtbaar worden. Wat wil je ermee doen?

Hieronder volgen een aantal adviezen om je te helpen tot een keuze te komen:

1. Bij elke toiletgang: plas door een vergiet of zeef en houd deze ook tijdens de stoelgang onder je vagina, zodat je het kindje kan opvangen en je geen zorgen hoeft te maken dat je het verliest in het toilet.
2. De Watermethode: een heel mooie en zachte manier om het kindje op te baren in water, te zien, voelen en koesteren. Deze methode geeft jou en je omgeving ook tijd om afscheid te nemen. Op internet is veel informatie te vinden over deze methode, o.a. op [www.watermethode.nl](http://www.watermethode.nl)
3. Begraven of cremieren: hier zijn speciale uitvaartorganisaties voor. In Nederland is de wetgeving nu zo dat als een zwangerschap tot 24 weken in een miskraam eindigt, er geen verplichting is om het kindje op een officiële begraafplaats te begraven of te laten cremieren. Maar het mag wel als je dat wil! Je bent ook vrij om een eigen plekje te kiezen: in je tuin of in de natuur. Op internet is informatie te vinden over de actuele wet- en regelgeving en de aandachtspunten bij het maken van een keuze, o.a. op [www.stillelevens.nl](http://www.stillelevens.nl) of [www.dag-lief-kindje.com](http://www.dag-lief-kindje.com)
4. Maak foto's. Of laat foto's maken door een (geboorte)fotograaf (enkele mooie voorbeelden zijn opgenomen verderop in dit e-book). Ook als je vanuit je pijn en verdriet van vandaag denkt dat je hier later toch niet meer naar wil kijken. De ervaring leert dat ouders die geen foto's hebben genomen of laten nemen, dat op een bepaald moment in hun leven toch jammer vinden.

### **Een miskraam in het ziekenhuis:**

Als je een curettage ondergaat, wordt de fysiek vorm van je kindje niet zichtbaar voor je. Op welke manier zou je toch vorm willen geven aan deze geboorte?

Bespreek dit samen met je partner door om de beurt te benoemen wat je wil, de ander luistert alleen maar. Je kan het ook opschrijven en aan elkaar laten lezen. Waar het om gaat is dat je je beiden vrij mag uiten hierover, zonder oordeel.

Als van jullie beiden je wensen 'open op tafel liggen' is het tijd om een keuze te maken. Word je het niet eens, dan mag jouw wens doorslaggevend zijn, omdat jij het bent die de fysieke verbinding met dit kindje loslaat.

\*Er is gekozen voor enkelvoud i.v.m. de leesbaarheid. Overal waar ziel/kindje staat, kun je ook zielen/kindjes lezen als jouw zwangerschap een meerling betreft.

Note: bij de keuze voor een curettage kan het in je beslissing meewegen dat de fysieke vorm van je kindje voor jou niet zichtbaar wordt. Weet ook dat jij altijd de regie hebt over je eigen lijf; medisch specialisten moeten jou informeren over de keuzes en adviseren je over wat vanuit hun perspectief de beste manier van ingrijpen is. Maar jij maakt de keuze, dus doe vooral wat bij jou past. En laat je niet opjagen; alles in de natuur heeft haar eigen tijd en ritme, en alleen jij kan aanvoelen wanneer het voor jou tijd is om te kiezen voor medicatie of curettage.

### **Herstellen en rouwen:**

Neem, claim!, je tijd en ruimte voor verwerking. Gun jezelf dit en probeer alle gevoelens, emoties er 'gewoon' te laten zijn in het moment dat ze zich aandienen. Probeer er geen oordeel over te hebben, laat het er zijn. Probeer zoveel mogelijk in het nu te zijn.

Toon begrip voor elkaar: als vrouw (Yin) ga je anders om met emoties dan als man (Yang). Jij bent vrouw, dit verlies heeft zich in jou afgespeeld en je hormoonhuishouding is nog aan het herstellen. Accepteer dat je kwetsbaar bent nu.

Mannen zijn over het algemeen rationeler en afstandelijker. Misschien wil hij jou niet lastig vallen met zijn verdriet en door afstand te nemen laat hij zien dat hij sterk is en jouw rots in de branding.

Probeer begripvol te zijn naar elkaar en regelmatig erover te praten. Ook al is dit moeilijk of pijnlijk. Als je elkaar in dit dal weet te vinden, kan het verlies jullie dichter bij elkaar brengen. Dit verlies is een onderdeel van jullie relatie en hier doorheen gaan is wat jullie nu te doen hebben.

Onderstaande reflectievragen kunnen helpen om elkaar beter te begrijpen. Beantwoord ze ieder vanuit je eigen perspectief en deel met elkaar:

Wat vind je op dit moment het moeilijkste om mee om te gaan?

1. (Haar) fysieke ongemak
2. Gevoel van teleurstelling, leegte, etc.
3. Erover praten, delen met elkaar, anderen
4. Onzekerheid over de toekomst van jullie kinderwens

Bespreek dezelfde vragen bijvoorbeeld een week, een maand, drie maanden na jullie verlies. Door de antwoorden ook op te schrijven houdt je zicht op waar jullie staan in je verwerkingsproces en kan zichtbaar worden wat je hierin nog nodig hebt, te doen hebt.

Er zijn vele miskraamcoaches in Nederland. Google eens op de termen miskraamcoach, miskraam verwerken, miskraam

\*Er is gekozen voor enkelvoud i.v.m. de leesbaarheid. Overal waar ziel/kindje staat, kun je ook zielen/kindjes lezen als jouw zwangerschap een meerling betreft.

ondersteuning/begeleiding of kijk op [www.miskraambegeleiding.nl/gecertificeerde-miskraamcoaches](http://www.miskraambegeleiding.nl/gecertificeerde-miskraamcoaches) voor professionals in jouw regio.

### **De weg vooruit:**

Een miskraam vergeet je nooit. Het staat in je (cel)geheugen gegrift en maakt vanaf nu deel uit van jouw levenspad. Ook al zie je het nu misschien niet, er komt een moment dat je klaar bent voor de toekomst. Misschien wel meer dan je ooit kon bedenken, want ingrijpende gebeurtenissen zijn ook her-ijkingsmomenten in het leven, waar je krachtiger en levenswijzer uit komt.

Na een zwangerschap (ook als deze maar heel kort duurde) vindt er een soort her-balanceren plaats in het lichaam. Je kunt dit ondersteunen door een ritueel uit te voeren. Kies een ritueel dat goed voelt voor jou. Bijvoorbeeld een boom planten als nieuw begin, of een Rebozo massage of sluitingsritueel om deze ervaring af te ronden:  
<https://www.praktijklaogong.nl/rebozo-massage/>

In het licht van jouw toekomst, je kinderwens en een volgende zwangerschap is het heel belangrijk om een miskraam goed te verwerken. Je baarmoeder is een hol orgaan dat heel veel opslaat; niet alleen je kindje maar ook veel emoties, trauma, angst en pijn.

Neem de tijd, gun jezelf tijd. En ook bewuste aandacht. Hoe vollediger je nu jezelf kunt helen, hoe waardevoller dit is voor je toekomst. Als je volledig door deze ervaring heen durft te gaan, wordt het uiteindelijk niet alleen een verwonding die je meedraagt in je diepste zijn, maar ook een levenservaring die jou als mens, als vrouw, als partner, als (toekomstige) moeder bewuster, vollediger, sterker maakt. Weet dat je hierin niet alleen staat. Vrouwen kunnen elkaar hierin heel goed helpen.

### **Samen sterker:**

Naast de tijd nemen voor je mentaal-emotionele verwerking, adviseer ik je ook met klem om, zodra jullie weer klaar zijn om vooruit te kijken, te werken aan je hormoonbalans. Om zo je vruchtbaarheid te optimaliseren.

Natuurlijk kan ik je niet een garantie geven dat je nooit meer een miskraam zult krijgen. Prille celdeling blijft een kwetsbaar (en wonderlijk) iets. Maar uit ervaring kan ik wel vertellen dat een aantal maanden de tijd nemen om aan je interne condities te werken, de kans op een doorgaande zwangerschap vergroot.

Vanuit de Chinese Geneeskunde is er namelijk heel veel dat we kunnen doen om aan een 'warme kraamkamer' te werken, oftewel een optimale conditie van de eicellen en de baarmoeder.

Jouw cyclus en leefstijl vormen de basis hiervoor. Dus wil je graag dat ik je hierbij ondersteun met acupunctuur en een heleboel praktische tips waar je zelf mee aan de slag kunt? Laat het me weten!

Ik ben er voor je om je te steunen. Ervaringsdeskundig als vrouw die een miskraam heeft doorleefd. Deskundig als professional om 15+ jaar kennis, tools en wijsheid uit de Chinese Geneeswijze met je te delen.

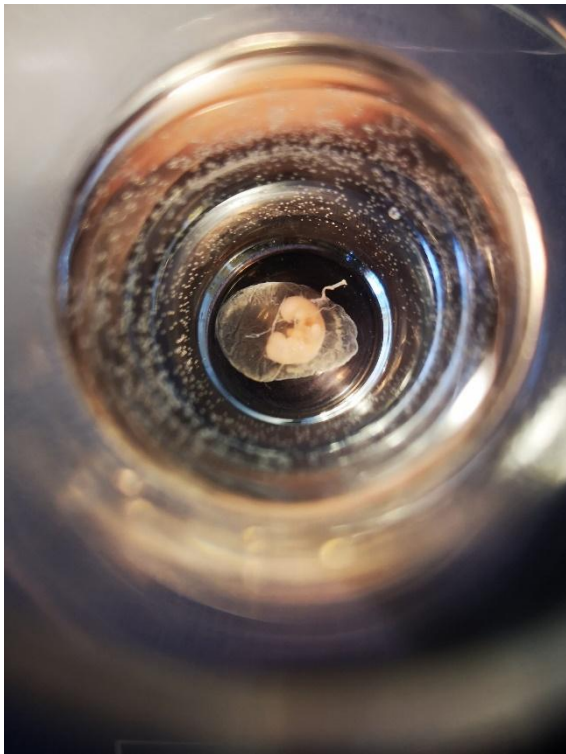
*Je loopt je levenspad en staat op een donker kruispunt. Blijven staan is geen optie. Wat je nu te doen hebt is oversteken en vertrouwen dat er licht is aan de overkant. Alleen jij kan dit doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.*

**Warme groet, Stefanie de Jong**

**Acupunctuurpraktijk voor vrouwen 'Laogong'**

**[www.praktijklaogong.nl](http://www.praktijklaogong.nl) / [info@praktijklaogong.nl](mailto:info@praktijklaogong.nl) / 06-35622577**

Bron: [watermethode.nl](http://watermethode.nl)



\*Er is gekozen voor enkelvoud i.v.m. de leesbaarheid. Overal waar ziel/kindje staat, kun je ook zielen/kindjes lezen als jouw zwangerschap een meerling betreft.