

Floaten & zwangerschap



Centrum voor welZijn en groei

Zwaartekracht verdwijnt

**Wordt alles voor je te zwaar, zo tegen het einde van zwangerschap?
Dan geeft floaten je het lang gemiste gevoel van comfort weer terug.**

**De cabinedeur sluit, de wereld met alle zorgen blijft buiten.
Alleen in het warme zoutwater, zwevend, met op de achtergrond zachte muziek, voelen gestresste zwangere vrouwen zich bij het floaten snel weer kiplekker.**

Toegegeven, het is een beetje ongewoon, een uur in een donkere ruimte door te brengen, die voor de helft ook nog gevuld is met warm water. Toch, als de vrouwen uit de floatcabine komen, zijn zij enthousiast. Een baby in de buik kan in de laatste weken van de zwangerschap een geweldige belasting zijn. Voor de vrouw, die de ongeborene 24 uur per dag met zich meedraagt, is het een weldaad als zij zich in het zoute water weer licht voelt. Op bed uitrusten kan namelijk heel ongemakkelijk zijn, zeker in de laatste maanden van de zwangerschap als de zwaartekracht van zich laat spreken; dit is een ware aanslag op de spieren en de rug. De floatcabine kan dan iets geweldigs zijn om daar uit te ontsnappen.

Een verademing

Het is de gewichtloosheid, die het floaten zo aangenaam maakt. Het magnesiumsulfaat zout (Epsom zout) verandert het water in zout water, waarbij de vrouw een lichte opwaartse druk voelt. Zij kan niet ondergaan en drijft, zonder inspanning, op haar rug. Het lichaam wordt vederlicht. Dat doet vooral de extra belaste wervelkolom bij zwangeren goed. De spieren in de onderrug, die dan vaak zeer hard aanvoelen, ontspannen zich en kunnen tijdens het floaten weer optimaal doorbloed raken.

Bovendien zorgt de horizontale ligging ervoor, dat het lichaamsvocht weer gelijkmatig kan circuleren; hierdoor kunnen oedemen in benen en armen oplossen. Ook het zenuwstelsel profiteert van het uitblijven van de zwaartekracht: de spijsvertering komt op gang en de bloeddruk daalt.

Terwijl moeder en baby ontspannen, heeft het magnesiumsulfaat zout nog een bijkomend voordeel: het komt via de huid in de spieren en gaat verkramping tegen. En het maakt schoon: de huid wordt zacht en schrompelt niet zoals in andere baden.



Rust bevordert het contact met de ongeboren baby

Floaten & zwangerschap

Alleen jij en je baby

Maar niet alleen het lichaam van de floatster herstelt zich. Ook de gemoedstoestand vindt rust. Omdat elke prikkel - vooral beelden - ontbreekt, doen de hersenen nieuwe energie op.

Veel floaters vertellen achteraf dat ze op nieuwe ideeën komen en daarna veel creatiever zijn. Deze nieuwe energie kan ook de relatie met de baby versterken: want bij het floaten wordt de zwangere zich veel bewuster van de ongeboren baby, alleen zij en haar baby lijken te bestaan. En....zij bevinden zich beide in dezelfde toestand....de baby in het vruchtwater, de moeder in de floatcabine.

Dan resteert alleen nog de vraag over veiligheid.

Een goede floatcabine is op elk gewenst tijdstip te openen. De bedieningsknoppen voor het licht, muziek en intercom zijn goed beschermd tegen het water. Maar wat, als je het toch eng vindt? Dat gevoel wordt zo weggenomen door de deur zelf een paar keer te openen en te sluiten. Je merkt dan gelijk hoe de deur werkt en weet je, dat de deur op elk gewenst moment geopend kan worden.

Bovendien, in zo'n ontspannen omgeving is geen ruimte voor angst: een drankje, rustige muziek op de achtergrond, warme kleuren, eventueel op voorhand een zachte massage. Angst voor het alleen-zijn blijkt vaak geen probleem, in tegendeel zelfs: want mentaal belaste zwangere vrouwen genieten juist van het alleen-zijn, zij putten daaruit nieuwe kracht.

Floaten kan gedurende de gehele zwangerschap. Echter in de laatste weken van de zwangerschap, waarbij de kans op een ontsluiting groter wordt, raden wij het floaten uiteraard af.

Stel je voor, je ligt in warm water, met zachte muziek op de achtergrond, verstand op nul; je hoeft nergens aan te denken, je bent helemaal alleen met je baby. Je hoeft alleen maar te liggen en te genieten.....

"Het was bijzonder je gewichtloos te voelen. Ik voelde heel bewust de spanning uit mijn lichaam verdwijnen en mijn gedachten kwamen in een toestand van complete ontspanning. Terwijl ik lag te floaten voelde ik een sterke band met mijn baby. Ik voelde me gelukkig rustig".



Centrum voor welZijn en groei

Zenter
Antwerpsestraatweg 296
4624 JL Bergen op Zoom
☎ 0164 240 66
info@zenter.nu
www.zenter.nu

