

Bewust Baren - Moeder bepaalt regie van bevalling

Bewust baren in vertrouwde en veilige omgeving

Een goede voorbereiding is het halve werk. Dat geldt zeker ook voor het krijgen van een kind. Vrouwen voelen zich vaak door medisch ingrijpen, chemische pijnstilling, zonder overleg genomen besluiten van gynaecoloog of verloskundige overdonderd tijdens de bevalling. Door vrouwen meer de leiding te geven over hun eigen bevalling kan dit veranderen.

Generaties lang wordt vrouwen voorgehouden dat bevallen pijn doet. Veel pijn. Vriendinnen delen de ervaringen van hun 'horrorbevallingen' maar al te graag met elkaar. Hoe heftiger de bevalling, de medische ingrepen, het uitscheuren, hoe stoerder de vrouw, lijkt het wel. Jammer, vinden houding- en bewegingstherapeut en yogadocente Patricia Vriens (51 jaar) en verloskundige José van der Ven. Want bewust bevallen kan een prachtige ervaring zijn, menen zij. "Het is nogal wat. Bevallen van een kind. Zeker als het je eerste kind is, weet je niet goed wat je moet verwachten. Als vrouwen zich goed voorbereiden en op basis van goede informatie bewuste keuzes maken in het geboorteprocés, dan kan bevallen iets heel moois zijn", weet Vriens, moeder van vier kinderen, uit eigen ervaring. Zij begeleidt al bijna dertig jaar vrouwen in het baringsproces tijdens haar lessen 'Bewust bevallen'. "Dit fenomeen lijkt nu een enorme hype, maar het is iets heel natuurlijks. Vergelijk het met een sporter. Hij moet zich goed voorbereiden – zowel mentaal als fysiek – op een topprestatie. Gezonde voeding en voldoende rust horen daarbij, maar ook een uitgekende strategie. Dat geldt ook voor een zwangere vrouw. Helaas doen vrouwen een zwangerschap er vaak 'even' bij. Naast hun werk, het huishouden en de zorg voor de oudere kinderen." Van der Ven vult aan: "Dat is toch vreemd? Het is een hartstikke spannende gebeurtenis. Zowel voor de aanstaande ouders als voor het kind. Veel vrouwen zijn zich niet bewust van hun lichaam en geest, leven te veel vanuit hun hoofd en gaan maar door, terwijl ze in die negen maanden zwangerschap wél een nieuw leven aan het creëren zijn. Daar mag een aanstaande moeder best uitgebreid bij stilstaan."

Goede voorbereiding

Zowel Vriens als Van der Ven zijn ervan overtuigd dat de verloskundige een grote rol heeft in het op een positieve manier ondersteunen van een zwangere vrouw in de aanloop naar de bevalling. "Wil een vrouw bewust bevallen, dan neemt zij de touwtjes in handen bij haar bevalling. Ze zorgt dat ze regie heeft over haar eigen lichaam en neemt zelf de verantwoordelijkheid voor het baren van haar kind. Het liefst op eigen kracht waarbij zij zo veel mogelijk gebruikmaakt van de natuurlijke, lichaamseigen hormonen", aldus Vriens. De verloskundige kan en moet haar daarbij helpen, zowel in de aanloop ernaar toe als tijdens de baring, meent zij. Zo zijn Vriens en Van der Ven ervan overtuigd dat een veilige en vertrouwelijke omgeving bijdraagt aan een goed geboorteprocés. Of dat nu thuis is of in het ziekenhuis, dat maakt volgens hen niet uit. "Het gaat er om dat de barende vrouw met respect wordt bejegend, in haar waarde wordt gelaten en dat ze de vrijheid heeft haar lichaam te gebruiken zoals zij dat wil en nodig heeft", legt Van der Ven uit. Dan kom je volgens haar weer uit bij die goede voorbereiding zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Een verloskundige kan een zwangere daarin goed begeleiden, menen de deskundigen. "Een goede voorbereiding is nodig om vanuit vertrouwen

in je eigen lichaam, je eigen kracht de controle te kunnen geven aan het lichaam. Adviseer vrouwen al vroeg in de zwangerschap aan zichzelf te werken, bijvoorbeeld door het inschakelen van een doula, door yogalessen te volgen of een haptonoom te raadplegen en laat haar een geboortepan opstellen. Op die manier denkt zij – samen met haar partner - vroegtijdig na over de bevalling. Wat is voor haar de ideale bevalling? Wat heeft zij daarbij nodig? Hoe kijkt ze aan tegen haar lichaam? Welke bevallingswensen heeft ze? Wat vindt ze prettig en wat juist niet? Waar ziet ze tegenop? Het is belangrijk dat de vrouw dat niet alleen met de verloskundige bespreekt, maar ook met haar partner. Hij kan haar helpen in het behouden van de regie tijdens het geboortepan. Ook bij de bevalling is het belangrijk dat de verloskundige vertrouwen toont in de barende vrouw en haar ondersteunt op de manier die zij nodig heeft, vindt Vriens. “Soms kunnen gedempt licht, gesloten gordijnen en veel privacy al bijdragen aan een prachtige bevalling.”

Onrust wegnemen

Van der Ven benadrukt: “Natuurlijk is het een gegeven dat bevallen pijn doet, maar door het creëren van een veilige omgeving, met mensen om de zwangere heen die zij volkomen vertrouwt, een verloskundige die goed naar haar wensen luistert en haar daarin hoort en ziet, neemt veel angst weg. Zeker bij een eerste kind zien vrouwen erg op tegen de bevalling. Ze hebben geen idee wat hen te wachten staat. Door die angst verkrampst haar lichaam. Letterlijk. Daarom is het belangrijk die angsten zo vroeg mogelijk in de zwangerschap weg te nemen. Stel, een cliënt geeft aan dat zij pijnstilling wil tijdens de bevalling. Dan kun je deze wens als verloskundige aannemen, maar je kunt ook doorvragen. Waarom wil de vrouw pijnstilling? Vaak zijn vrouwen bang uitgeput te raken of willen ze de controle over hun lichaam niet verliezen, maar er kan ook een traumatische ervaring uit haar jeugd of op seksueel gebied ten grondslag liggen. Als je doorvraagt kun je je cliënt beter begeleiden, sterker maken. Doorvragen is sowieso altijd goed. Praat over eventuele angsten tijdens het spreekuur of plan extra tijd in om haar ongerustheid uitgebreid te bespreken.”

Tijd is geld

Toch laten vrouwen zich tijdens het geboortepan nog te veel overrulen. Door de hele gebeurtenis, maar ook door gynaecologen en verloskundigen. Vrouwen voelen zich vaak machteloos en eenzaam en overgeleverd aan een ander, meent Vriens. Volgens haar spelen bij bevallingen vaak ook tijd en geld een rol. “Dat is natuurlijk absurd en vooral heel jammer! Respect voor het baringsproces is de basis. Een bevalling is iets natuurlijks en heeft bij iedere vrouw zijn eigen tijdsverloop. De een heeft zes uur nodig voor dit proces, de ander 26 uur. Dat iedere barende vrouw haar eigen tijd krijgt is ontzettend belangrijk. Vaak is het niet nodig om in te leiden of weeënopwekkers te gebruiken. Het lichaam van de vrouw, de natuur, weet wat ze moet doen”, gelooft Vriens. “Het zou zo mooi zijn als de gynaecoloog of de verloskundige – mits het kind en de barende vrouw geen gevaar lopen natuurlijk - alle tijd zou willen nemen voor een baring. Durf te wachten, heb geduld, neem afstand en heb vertrouwen in het lichaam van de barende vrouw. Grijp niet in vanuit je eigen angsten of omdat er nog een bevalling in de wacht staat. Dan zou het breken van de vliezen of een injectie geven om de placenta uit te drijven alleen nog geschieden in het (medisch) belang van de vrouw in plaats van uit tijdwinst voor de zorgverleners.”

Eindeloos vertrouwen

Ook in ziekenhuizen valt het kwartje steeds meer dat een veilige en vertrouwde omgeving bijdraagt aan een fijne bevalling. Ruim twee jaar geleden richtte het Gelre Ziekenhuis in Apeldoorn de werkgroep ‘Begeleiding bij Baring’ op. Onder meer het bekijken van de film ‘Orgasmic Birth’ (Pascali-

Bonaro, 2008) en het boek 'Preventive Support of Labour' (Reuwer, 2002) zorgden voor een aantal verbeterpunten in de begeleiding van zwangere vrouwen met als doel de kracht van baren meer op de voorgrond te stellen. O&G-verpleegkundige Door Versluis: "In de film zie je hoe vrouwen een grenzeloos vertrouwen hebben in hun lichaam. Terwijl door de jaren heen een bevalling steeds maakbaarder is geworden. Pijn wordt minder geaccepteerd en vrouwen stellen zich steeds afhankelijker op van de zorgverleners. Hierin wilden wij met onze werkgroep verandering in brengen." De afgelopen twee jaar heeft er dan ook een omslag plaatsgevonden in de benadering het geboorteprocés. Versluis: "We besteden tijdens het spreekuur veel aandacht aan de voorbereiding, bijvoorbeeld met hulp van een geboorteplan. We stimuleren aanstaande ouders daarin hun wensen kenbaar te maken. Ook al gaat het vaak om gangbare – en voor ons vanzelfsprekende - wensen, zoals huid-op-huid contact na de geboorte, het gaat ons er vooral om dat ouders zich bewust worden van het geboorteprocés, samen nadenken hoe zij de bevalling willen beleven. Ook angsten, indien van toepassing, worden besproken. Voor ons is niets gek en alles is bespreekbaar. Die boodschap staat centraal. Het is immers haar bevalling. Soms is het nodig de cliënt tijdens haar zwangerschap door te verwijzen naar een psycholoog of we verlenen zorg na de geboorte, bijvoorbeeld door een gesprek met een maatschappelijk werker. Ook adviseren we regelmatig een doula bij de bevalling in te schakelen."

Kiezen voor vertrouwd

"Wij adviseren iedereen persoonlijke items mee te nemen", vertelt Versluis. Dit gebeurt echter mondjesmaat. "Terwijl het zo belangrijk is dat aanstaande ouders zich bij ons thuis voelen. Een eigen kussen, comfortabele kleding, een favoriete cd of drankje kunnen hiertoe bijdragen. Wil iemand een schemerlamp of een elektrische aromabrander meenemen? Geen probleem, alles kan, behalve echte kaarsjes. Die zijn verboden." Versluis vervolgt: "Onze vijf verloskamers beschikken allemaal over een bad, toch kiest men in de praktijk voor bevallen op bed. We doen er alles aan de bewegingsvrijheid van de berende vrouw te vergroten, maar in de praktijk wordt hier nog weinig gebruik van gemaakt. De meesten kiezen toch voor 'het bekende'." Ook verbaast Versluis zich erover dat veel vrouwen onwetend zijn over de stoffen die het lichaam zelf aanmaakt tijdens de bevalling om de pijn te bestrijden. "Het boekje 'Jouw bevalling: hoe ga je om met pijn?' van de KNOV raden wij zwangere vrouwen aan te lezen ter voorbereiding. Hierin wordt veel aandacht besteed aan fysiologische pijnbestrijding. Geeft de vrouw aan dat zij chemische pijnbestrijding wil, dan is dit uiteraard ook mogelijk. Het is ons streven iedere bevalling zo goed mogelijk te begeleiden, zodat de ouders met plezier terugkijken op deze intense ervaring."

Assertief

Elles Servaas (39 jaar) beviel in mei van haar tweede kind, zoon Junes. "Deze bevalling was een verademing ten opzichte van de eerste. Toen overviel alles me. Ik liet dingen toe die ik helemaal niet wilde, zoals pijnstilling. Bij mijn tweede bevalling wilde ik zelf bepalen hoe mijn bevalling verliep. Ook dit keer beviel ik in het ziekenhuis. Ik voelde me mentaal zo sterk, ik barstte van het zelfvertrouwen. Hierdoor kon ik me goed focussen op mijn bevalling en duidelijk mijn grenzen aangeven. Terwijl ik van nature helemaal niet zo assertief ben! Zo vroeg de gynaecoloog of een stagiaire mocht meekijken. Normaal had ik gezegd 'Geen probleem', maar ik wilde rust, intimiteit en geen vreemde mensen aan mijn bed. Dat heb ik ook gezegd. Achteraf kreeg ik daar zelfs een compliment over van mijn verloskundige."

Magische ervaring

“Ooit had ik besloten dat ik ‘veilig’ in het ziekenhuis wilde bevallen, maar de yogalessen, ideeën en ervaringen van Patricia Vriens zette mij aan het denken. Ik zag in dat er zoveel andere mogelijkheden van ‘veilig bevallen’ zijn, zoals een onderwaterbevalling”, vertelt Jasja van der Zijde (32 jaar). Eind mei beviel zij van haar tweede kind, zoon Kaiden Chan. “Mijn eerste bevalling duurde vrij lang, waarbij ik veel bloed verloor en extreem uitgeput raakte. Desondanks heb ik op eigen kracht Aurelie – op de baarkruk – ter wereld gebracht. Achteraf gezien, was ik bij de baring van Aurelie toch bang de controle over mijn lichaam te verliezen. De tweede keer kon ik helemaal in mijn bevalling duiken. Ik ervoer de weeën als golven die Kaiden dichterbij mij brachten. Ik kon mijn lichaam het werk laten doen en me daaraan volledig overgeven. Kaiden is via een onderwaterbevalling geboren. Een magische beleving! Enorm rustgevend. Baren op je eigen manier, in je eigen kracht, door te luisteren naar je lichaam, is fascinerend.”

‘De geboorte van een kind is iets om van te genieten’

auteur: Weija Steffens
