

Met hittepittenzakken en olie naar een bevalling

Ontspannen de bevalling ingaan, dat wil elke vrouw wel. Maar het merendeel van de vrouwen die een kind baren, doet dat gestrest. Dit komt de bevalling niet ten goede. Een doula helpt vrouwen ontspannen en rustig hun zwangerschap en uiteindelijk hun bevalling te doorlopen.

Door Tessa Heitmeijer

GRONINGEN ■ Tijdens de zwangerschap, tijdens het puffen en tijdens het persen. De doula is erbij. Het woord doula is afkomstig uit het Oud-Grieks en betekent dienstster. "Vroeger was een doula de hoofdslavin binnen een familie. Zij was daarom ook altijd aanwezig bij bevallingen", legt doula Gonny Cappers (49) uit. Zij en Nadine van Loon (41) zijn de enige twee bevalingscoaches in Groningen.

De twee vrouwen zijn nu twee jaar werkzaam als doula. Beiden hebben voor dit werk gekozen omdat ze het fijn vinden om vrouwen tijdens hun zwangerschap en bevalling te begeleiden. Cappers: "Ik heb een praktijk voor reading en massages en daarbij verleende ik al vaak hulp aan zwangere vrouwen. Als officiële doula heb ik nu tien vrouwen begeleid."

Ook Van Loon had al ervaring met het begeleiden van zwangerschappen. "Ik heb twee vriendinnen geholpen. Ik wilde altijd verloskundige worden, maar toen kwam ik dit tegen op een site. Het sprak me direct aan, er zit zoveel warmte in."

Tijdens de tweedaagse opleiding van de Amerikaanse doulavereniging Dona leerden de twee elkaar kennen. Het klikte meteen en ze besloten samen te werken. "We wonen vlak bij elkaar en het is handig dat we elkaars back-up zijn", legt Van Loon uit. De vrouwen hebben beiden per maand



'Verloskundigen zijn blij als wij binnenkomen'

Nadine van Loon (links) en Gonny Cappers (rechts) zijn doula en helpen vrouwen, zoals de 35-jarige Karin uit Haren (midden) tijdens de zwangerschap.

Foto: DvhN/Corné Sparidaens

één cliënte. "We steken heel veel tijd in een persoon, dat weten veel mensen niet."

De doula's zijn al in de eerste weken betrokken bij de zwangerschap. Tijdens het kennismakingsgesprek wordt gekeken of de vrouwen goed met elkaar kunnen opschieten. Bij een tweede gesprek wordt op een rijtje gezet wat de vrouw van een beval-

ling verwacht en worden vervolgspraken gemaakt. Via de mail en telefoon houden doula en cliënte contact. Een doula ondersteunt de cliënte fysiek en emotioneel en geeft indien nodig massages. Tijdens de bevalling staan doula's klaar met een koffer vol hulpstukken. Een massage-sjaal, een hittepittenzak om warmte te reguleren, druivensuiker voor de

energie en massageolie. "We zijn overal op voorbereid."

Karin (35) uit Haren was de eerste vrouw die Cappers als doula begeleidde. Haar baby Charlotte is nu vijftien maanden oud. Karin vond haar doula via een flyer in het ziekenhuis. "Ik raad iedere vrouw aan een doula te nemen. Ik zou niet weten wat ik zonder haar had moeten doen."

De laatste tijd komen er steeds meer doula's bij. Al is het in het Noorden nog steeds een vrij onbekend begrip. Cappers: "Twee jaar geleden kenden verloskundigen en kraamhulpen vreemd op als ze ons zagen binnenkomen, maar inmiddels zijn ze erg blij als een vrouw een doula bij zich heeft. We worden steeds meer geaccepteerd."