



Bevallen

Doula is een Grieks woord en betekent 'dienende vrouw'. Een doula is een zwangerschaps- en bevallingscoach en geeft emotionele ondersteuning tijdens de zwangerschap en bevalling. Maar een doula is geen medicus, de zwangerschapscontroles en de medische begeleiding tijdens de bevalling worden gedaan door een verloskundige of gynaecoloog. Ga eens na of bevallen met een doula iets voor jou is. Leonieke en haar partner zijn in ieder geval laaiend enthousiast!

In landen als Amerika, Engeland, Zuid-Afrika en Australië is het heel gebruikelijk om met een doula te bevallen. Een aantal jaren geleden is het fenomeen doula ook naar Nederland over komen waaien. Het grappige is dat het vroeger eigenlijk heel normaal was om met je moeder, vriendin of zus aan je zijde te bevallen. In die rol fungeerden deze dames ook als doula.

Rust en continuïteit

Al tijdens de zwangerschap zijn er gesprekken met de doula, de zwangere vrouw en eventueel haar partner. Het allerbelangrijkste is dat er een 'klik' is. Of die klik er is, merken beide partijen gauw genoeg in een kennismakingsgesprek. Tijdens dat kennismakingsgesprek wordt ook duidelijk waarom de zwangere de emotionele ondersteuning van een doula wil. Het kan zijn dat ze erg opziet tegen de bevalling, extreem bang is voor pijn of een traumatische ervaring heeft opgedaan bij een eerdere bevalling. Ook kan het zijn dat de vrouw alleenstaand is of dat haar partner niet in staat is om haar te steunen, bijvoorbeeld omdat hij voor zijn werk veel op reis is, of ziek is. Wat ook een reden kan zijn dat een zwangere voor

een doula kiest, is dat de doula gedurende de hele bevalling bij de barende blijft. Dat zorgt voor rust en continuïteit en door die rust kan een vrouw tijdens de bevalling beter ontspannen, waardoor de bevalling doorgaans sneller gaat.

Geboorteplan

Na het kennismakingsgesprek volgen er meestal nog één à twee gesprekken vóór de bevalling. Tijdens deze gesprekken komt het geboorteplan uitvoerig aan bod. In een geboorteplan staan de wensen en verwachtingen beschreven die de aanstaande ouders hebben ten aanzien van de bevalling. Een geboorteplan is drieledig, in overeenstemming met de drie fases die de bevalling telt: de ontsluitingsfase, de uitdrijvingsfase en de nageboortefase. Een wens tijdens de ontsluitingsfase kan zijn: 'Ik wil mijn weeën graag opvangen onder een warme douche of in bad'. In het deel over de uitdrijvingsfase staat op welke manier de vrouw het kind geboren wil laten worden, bijvoorbeeld op de baarkruk, en dat er de wens is dat de vader het kind aanpakt zodra het geboren wordt. Wensen die aanstaande ouders kunnen hebben

met een doula

voor de nageboortefase zijn bijvoorbeeld: 'Ik wil dat mijn partner de navelstreng doorknipt' en 'Na de geboorte wil ik direct huid-op-huidcontact met mijn baby, zodat hij uit mijn borst kan drinken. Het aankleden komt later wel'. Ook kan er in het geboortepan vermeld worden hoe er tegen pijnbestrijding aangekeken wordt. Sommige vrouwen geeft het rust als ze weten dat er een ruggenprik voorhanden is, terwijl anderen juist geen pijnbestrijding aangeboden willen krijgen. Het is belangrijk om goed voor ogen te houden dat een geboortepan een wensenlijst is. Aanstaande ouders moeten zich er bewust van zijn dat het anders kan lopen. Tijdens de bevalling probeert een doula er zoveel mogelijk voor te zorgen dat de wensen die in het geboortepan beschreven staan gewaarborgd blijven, maar de medische verantwoordelijkheid voor moeder en kind ligt bij de verloskundige of gynaecoloog. Na de bevalling verwerkt de doula het bevallingsverhaal in een geboorteverslag. Een erg mooie herinnering voor later!

Minder keizersnedes en kunstverlossingen

In de Verenigde Staten, waar het begrip doula is ontstaan en waar bevallen met een doula een stuk gebruikelijker is dan in Nederland, is uitgebreid onderzoek gedaan naar de voordelen van bevallen met een doula. De artsen Marshall Klaus en John Kennell (eveneens de auteurs van *Het Doula Boek*) bestudeerden ruim 1500 bevallingen van vrouwen die bevielden met en zonder de ondersteuning van een doula. Een essentieel aspect van de doulazorg in het onderzoek was dat de doula tijdens de hele bevalling constant aanwezig was. Een begeleidster die pas later tijdens de bevalling komt of tijdens de bevalling weggeroepen werd, kon niet de zorg bieden die een doula biedt. Uit het onderzoek van Klaus en Kennell bleek dat:

- ★ de bevallingen van vrouwen die met een doula bevielden korter duurden;
- ★ het aantal keizersnedes van vrouwen die met een doula bevielden met meer dan de helft terugliep;

- ★ vrouwen die met een doula bevielden veel minder behoefte hadden aan pijnbestrijding en dat er daardoor veel minder ruggenprikken werden gegeven;
- ★ er onder vrouwen die bevielden met een doula minder kunstverlossingen (een bevalling met een vacuümpomp of verlostang) voorkwamen.

"De doula versterkte mijn zelfvertrouwen"

Leonieke Osinga (33) heeft een relatie met Machiel (33). Bijna twee jaar geleden beviel ze van dochter Amber. Tijdens de bevalling was er een doula aanwezig. Nu verwachten Leonieke en Machiel hun tweede kindje en ook bij de geboorte van deze baby zal dezelfde doula aanwezig zijn.

Leonieke: 'Ik wilde graag thuis bevallen, maar Machiel vond het fijner als ik in het ziekenhuis zou bevallen omdat daar alle medische zorg voorhanden is. In een tijdschrift las ik iets over bevallen met een doula en via de website www.doula.nl vond ik een doula bij ons in de regio. Dat leek een goede oplossing voor ons: ik zou thuis bevallen, maar wel met de continue aanwezigheid van iemand waar we een band mee hadden. Tijdens het kennismakingsgesprek was er direct een klik. We praatten honderduit en de tijd vloog voorbij. Toen de doula een paar dagen na het kennismakingsgesprek een gespreksverslag mailde, vond ik dat erg prettig. Ik ben zelf namelijk erg gestructureerd en georganiseerd. Deze doula was daadkrachtig en had oog voor detail, dat kon ik alleen al merken doordat ze van ieder gesprek een compleet verslag maakte. Het geboortepan had ik zelf al opgesteld. Hierin schreef ik dat ik graag thuis in bad wilde bevallen. Ook had ik in dit plan een top 3 staan van ziekenhuizen waar ik het liefst wilde bevallen als er toch een medische indicatie zou zijn. Ik had ook in mijn geboortepan staan dat ik geen pijnbestrijding of medische ingrepen wilde als dat niet echt nodig was. Datzelfde gold ook voor het breken van de vliezen. Toen de verloskundige tijdens de bevalling

aangaf dat ze mijn vliezen wilde breken om de ontsluiting te bevorderen, keek ik de doula aan. Zij knikte en dat was een bevestiging voor mij dat het op dat moment goed was. De doula versterkte mijn vertrouwen dat ik de bevalling aankon. En geloof het of niet, tijdens mijn ontsluitingsweën hebben we uitgebreid het fotoboek bekeken van een fantastische reis die Machiel en ik hadden gemaakt voordat ik zwanger werd. Deze afleiding werkte heel ontspannend, waardoor de ontsluiting goed vorderde. Ik had de doula carte blanche gegeven wat betreft het nemen van foto's, zolang ik er maar geen last van had en er niets van merkte. Ze maakte prachtige foto's die ze verwerkte in het geboorteverslag. Iedere keer als ik het lees en de foto's bekijk, krijg ik weer tranen in mijn ogen. Machiel en ik kijken beiden heel positief op de bevalling terug. Bij de volgende bevalling is dezelfde doula aanwezig. Niet omdat we haar ondersteuning per se nodig hebben, want we weten nu dat we het prima samen aankunnen, maar wel omdat we ons tweede kind ook zo'n uniek geboorteverslag gunnen.'

Meer informatie

- ★ *Het Doula Boek – Beter bevallen met een coach*; Marshall H. Klaus, John H. Kennell en Phyllis H. Klaus (uitgeverij Thoeoris)
- ★ *De doula, emotionele ondersteuning bij de bevalling*; Thea van Tuyl en Saskia Bruyn (te bestellen via www.doula.nl)
- ★ www.doula.nl
- ★ www.doulaopleiding.nl

Oei, ik groei!-(web)redacteur Lotte Crone volgt de doula-opleiding. Naast het theoretische gedeelte is een aantal stages onderdeel van de opleiding. Heb jij behoefte aan emotionele ondersteuning tijdens je zwangerschap en bevalling of wil je meer informatie? Mail dan naar: lotte@oeikgroeit.nl