

Steeds meer doula's: 'Alles rond de bevalling ging relaxter'

ACHTERGROND GEBOORTECOACH



Doula Susan Bloemen (links) en verloskundige Myrthe Bruil in de verloskundigenpraktijk in Cadier en Keer.

© ROB OOSTWEGEL

Door Natascha Corbeek

Het aantal doula's in Limburg neemt toe. Waren er drie jaar geleden slechts drie geboortecoaches in deze provincie, nu kent het Limburgse netwerk er twaalf. Vinden verloskundigen, gynaecologen en moeders de doula van toegevoegde waarde?

CADIER EN KEER - Vraag een willekeurige moeder naar haar bevalling en je krijgt een verhaal over een intense ervaring. Zo'n gebeurtenis blijft je je leven lang bij. Hoe die bevalling verloopt, ligt echter niet geheel in haar eigen handen en kan zelfs zorgen voor traumatische ervaringen. Een doula (geboortecoach) mag zich niet begeven op medisch terrein, maar kan wel helpen die ervaring prettiger te maken. Een goede samenwerking met de verloskundige of gynaecoloog, die medisch verantwoordelijk is voor het proces, is cruciaal. Ieder moet zijn rol kennen. Dat zegt ook doula Susan Bloemen van Bloeming Birth uit Heerlen, in Limburg de enige doula die lid is van de beroepsvereniging.

Een doula is er voor de mentale en fysieke ondersteuning van de vrouw en haar partner, voor, tijdens en na de bevalling.

Doula Susan Bloemen

„Een doula is er voor de mentale en fysieke ondersteuning van de vrouw en haar partner, voor, tijdens en na de bevalling. Zij coacht je door de bevalling heen en helpt je om je voorkeuren kenbaar te maken. En als dingen anders gaan dan vastgelegd in je geboorteplan – dat is vaak het geval – dan helpt ze je om zo goed mogelijk weer in de juiste mindset te komen.” Susan Bloemen ziet haar werk als een soort roeping. Ze beviel zelf twee keer met een doula erbij. De eerste keer in het ziekenhuis omdat ze uit angst voor pijn per se een ruggenprik wilde en de tweede keer thuis, zonder medicatie. „Haar aanwezigheid gaf me vertrouwen.”

Bij een prettige bevalling is de hormoonflow beter en dat kan bijdragen aan een meer natuurlijke bevalling, met minder complicaties.

Verloskundige Myrthe Bruil

Doula is oud-Grieks voor ‘dienende vrouw’. In de jaren zestig waren doula’s al populair in de Verenigde Staten. In 2006 werd in Utrecht de eerste Nederlandse opleiding aangeboden. In 2020 waren er 150 doula’s, in 2021 al ruim het dubbele, voornamelijk in de Randstad.

Het beroep is niet beschermd, iedereen mag zich doula noemen. Afhankelijk van je zorgverzekering wordt een deel van de kosten van doulabegeleiding vergoed, mits deze lid is van de Nederlandse Beroepsvereniging voor Doula’s (NBvD) en een erkende opleiding heeft gedaan. Denk aan kosten tussen de 400 en 2000 euro voor diverse pakketten met begeleiding

vooraf, tijdens en na de bevalling. Dure luxe. Aan de andere kant: er gaat ook veel geld naar een bruiloft, of gender reveal-party.

Goede seks

Verloskundige Myrthe Bruil van Verloskundig Huis Lief Leven in Cadier en Keer merkt zeker een toename van het aantal bevallingen met een doula erbij. Ze is positief over de aanvullende rol van de doula. „Gaat het om ‘ik kan dit als verloskundige prima zelf’ of gaat het om een goede bevalling voor die barendende vrouw? Je zorgt samen als geboorteteam ervoor dat het zo goed mogelijk gaat zoals zij het wil. Een doula kan honderd procent focussen op een bevalling, al vanaf de eerste wee. Die aandacht kan ik in een verloskundigenpraktijk niet garanderen. Dat hoeft vaak ook niet.”

Ook als verloskundige doe je alles voor een prettige bevalling, zegt Bruil. „Dan is de hormoonflow beter, en dat kan bijdragen aan een

meer natuurlijke bevalling, met minder complicaties, dat is bewezen. Rare vergelijking misschien, maar het is net als bij goede seks: een goede sfeer is belangrijk.” Want de vrouw moet zich aan die situatie kunnen overgeven. Ook belangrijk is het gevoel van eigen regie, zegt ze.

Onderzoek

Op de website van de NBvD staan de resultaten van een Amerikaans onderzoek naar het ‘doula-effect’ genoemd. Dat onderzoek is uitgevoerd in twaalf landen, waaronder België en het Verenigd Koninkrijk. Enkele uitkomsten: een doula zou de duur van een bevalling aanzienlijk verkorten, er zou minder pijnstilling nodig zijn en er zijn minder ingrepen. Na de bevalling zouden de vrouwen sneller herstellen.

Bloemen: „Vrouwen kloppen vaak aan bij een doula na een nare ervaring. Vaak gaat het dan om ‘zich alleen gelaten voelen’, vooral in een ziekenhuis. Er zijn vaak veel mensen, er wordt

soms over je heen gepraat. Als doula ben je – naast de partner – dat vertrouwde gezicht. Je kunt een rol spelen in de communicatie.” De partner kan dat ook niet altijd, die is ook overweldigd, zegt ze. De vrouw zelf is in die situatie sowieso niet altijd in staat om te praten. Dat je dan als doula je rol moet kennen en je niet moet bemoeien met medische keuzes, benadrukt zowel Bloemen als Bruil. „Ik had laatst een thuisbevalling met een doula”, zegt Bruil. „Er deed zich een complicatie voor en zij deed meteen een stap naar achteren om mij de ruimte te geven.”

Kraamverzorgenden

Gynaecoloog Liesbeth Scheepers van het MUMC+ uit Maastricht ziet nog niet zoveel doula's, zegt ze. „Sommigen houden zich niet goed aan hun rol, maar de meeste ervaringen zijn goed. Ik heb er wel moeite mee dat het een commerciële dienst is zonder beschermde titel,

die inspeelt op onzekerheden bij mensen. Maar het klopt dat als iemand je continu ondersteunt en begeleidt bij de bevalling, dat de kans op complicaties vermindert. Ik denk wel dat wij vanuit de zorg die rol moeten vervullen.”

Scheepers wijst op een zeer recent onderzoek met duizend zwangeren in Limburg en zestig kraamverzorgenden die als doula zijn getraind. „Daaruit bleek dat de kans op een keizersnede halveert, het aantal ruggenprikken en opnames vermindert, dus dat is een nuttige inzet. Maar er zijn nu al niet genoeg kraamverzorgenden.”

Overigens levert het ziekenhuis ook al heel veel maatwerk. „De maatschappij is veranderd, er is behoefte aan autonomie en inspraak. De meeste zorgverleners staan heus open voor dialoog, er is aandacht voor.”

Relaxter

Fatiha („liever geen achternaam”) uit Geleen miste bij haar eerste bevalling in het ziekenhuis

iemand „voor de mentale begeleiding, om ervoor te zorgen dat jij je kan terugtrekken in je bubbel. Want ik ben een controlfreak, maar moest meegaan in de flow van die weeën. Bij de tweede bevalling heeft de doula een fijne sfeer weten te creëren. Natuurlijk ben ik blij met de medische wereld, maar daar is de luxe vaak niet om tijd in jou te steken. De toegevoegde waarde van de doula? Tijd, aandacht, opkomen voor mijn behoeften, en ze versterkte me echt. De borstvoeding ging daarna ook beter, alles is relaxter, het kind zelf ook. Ik gun eigenlijk iedereen een doula.”