

BABYBOOM: NUCHTER EN COMPLEET BOEK

Voor aanstaande ouders die hun zwangerschap en bevalling goed geïnformeerd willen ingaan, is er een indrukwekkend aanbod boeken. Daar komt nu het Babyboom Zwanger Zapboek bij van Mariël Croon, die aan de vele werken voor aanstaande ouders tóch een waardevol boekwerk toevoegt.

Bij twijfel over het ouderschap: ga ervoor! Het is de eerste tip van schrijfster Mariël Croon in het Babyboom Zwanger Zapboek, het handboek bij de NCRV-serie Babyboom, die honderd stellen volgt vanaf het moment dat ze een kind willen.

Wie echt geen kinderen wil, moet er vooral niet aan beginnen, benadrukt Croon. Maar bij twijfel moet je het zeker doen, voordat je te oud bent en gynaecologische complicaties een zwangerschap in de weg staan. Een nuchtere boodschap, geheel in stijl met de rest van het boek.

Croons Zapboek is op het eerste oog het zoveelste werk over zwanger worden, zwanger zijn en bevallen. Toch lijkt het erop dat de voormalige verloskundige, die als deskundige is betrokken bij het televisieprogramma Babyboom, erin is geslaagd een boek te schrijven dat completer is dan alles wat er al was. Naast alle losse pockets en pillen over zwangerschap, bevallen en baby's, is dit een boek dat al die onderwerpen behandelt.

De informatie is daardoor summier of beter gezegd bondig verwoord, maar wel degelijk compleet. Van prenataal onderzoek tot doulan (bevallingscoach), Croon slaat niets over wat aanstaande ouders kan interesseren. Het eerste hoofdstuk begint met de periode van voor de zwangerschap, bij de preconceptie, de tijd tussen het overwegen van een zwangerschap en het zwanger worden.

ZIEKTES

Een actueel onderwerp, gezien het advies dat de Gezondheidsraad onlangs aan de minister van Volksgezondheid gaf om een pakket van maatregelen op te stellen om de gezondheid van moeders en hun aanstaande kinderen te bevorderen. Eén van die maatregelen: ouders op de mogelijkheid wijzen om via een familieonderzoek te achterhalen welke erfelijke ziektes hun kind eventueel heeft.

Op zo'n familieonderzoek komt nogal eens kritiek. Want mogen ouders dan alleen nog maar volledig gezonde kinderen op de wereld zetten? Croon vindt dat de keuze voor een familieanamnese altijd iets van de ouders moet blijven.

Belangrijker vindt ze de andere kant van preconceptie, namelijk het nagaan van de leefstijl van de aanstaande ouders, iets wat sinds vorig jaar bij een aantal verloskundigen mogelijk is op een speciaal kinderwensspreekuur. Op zo'n spreekuur wordt bekeken welke slechte gewoonten van de ouders, zoals het drinken van alcohol en roken, de vruchtbaarheid verminderen en de gezondheid van het ongeboren kind schaden.

Overigens realiseren de meeste ouders zich heus wel dat een ongeboren kind risico loopt als de moeder tijdens de zwangerschap rookt of drinkt, aldus Croon. Maar wat die risico's precies zijn, weet volgens haar lang niet iedereen. In haar boek laat ze er geen misverstand over bestaan. Roken is een vruchtbaarheidskiller: het tast de eicellen aan en halveert de maandelijkse kans om zwanger te worden. En: wie een dochter verwacht en rookt, vermindert ook de vruchtbaarheid van dat kind en reduceert dus ook de kans op kleinkinderen.

HARDE FEITEN

Nuchter en feitelijk is het boek ook over de keizersnede, die in het geval van een stuitligging

als een veilige manier van bevallen wordt gezien. De ingreep is volgens Croon inderdaad een uitkomst als de baby met spoed geboren moet worden of te groot is om door het geboortekanaal te kunnen. Helaas sterft er op elke achtduizend keizersneden één moeder als gevolg van die keizersnede, blijkt uit Nederlands onderzoek. Harde feiten waar ouders volgens Croon wel van op de hoogte moeten zijn, en die daarom ook thuishoren in een boek over zwangerschap en bevalling.

Ook over pijnbestrijding is ze helder: fantastisch als het op medische indicatie kan, maar heus niet iedereen heeft pijnbestrijding nodig, en gezien de nadelen is dat maar goed ook. Een verhoogde kans op een dalende bloeddruk en een ademstilstand, de verplichte rugligging tijdens het bevallen; ouders moeten van Croon weten waar ze precies om vragen als ze pijnbestrijding wensen. Ook omdat een verdoving het baringsmechanisme verandert; je voelt vaak niet of je persdrang hebt en kunt minder goed meepersen.

TEVREDEN

Overigens zou niet de pijn, maar de communicatie met de gynaecoloog of verloskundige tijdens de bevalling bepalen of een vrouw met een tevreden gevoel op de bevalling terugkijkt. 'Vrouwen naar wie niet wordt geluisterd, hebben het gevoel dat ze alle controle kwijtraken en kunnen getraumatiseerd raken. Pijn alleen is zelden een reden om met een naar gevoel op je bevalling terug te kijken'.

Interviews met een aantal van de honderd stellen uit het NCRV-programma wisselen de meer dan dertig informatieve hoofdstukken af en laten zien dat - ook al moet je bij twijfel gewoon voor het ouderschap gaan - kinderen krijgen lang niet altijd vanzelfsprekend is. Van miskraam tot jarenlange vruchtbaarheidsbehandelingen, veel stellen hebben het meegemaakt en daar komen veel meer emoties bij kijken dan een deskundige kan bedenken.

Het Babyboom Zwanger Zapboek is verschenen bij uitgeverij Thoreris en kost 24,95 euro. Het tv-programma Babyboom is elke donderdag te zien om 20.30 uur op Nederland 1.

© 2007 Mandy Pijl