

De perfecte doula

Met een doula erbij verloopt een bevalling vaak sneller en is er minder behoefte aan pijnbestrijding. Maar een doula aan het bed vindt verloskundige Beatrijs Smulders één hulpverlener te veel. ‘Kraamverzorgenden zijn de doula’s bij uitstek, ze moeten alleen wel worden bijgeschoold.’ Dat gebeurt in haar doula-workshop voor kraamverzorgenden.

Het aantal thuisbevallingen is sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw flink teruggelopen, van tachtig naar zo’n dertig procent. Angst is volgens verloskundige Beatrijs Smulders, warm pleitbezorgster van de thuisbevalling, een belangrijke oorzaak van die kentering. ‘Angst voor baringspijn is een internationale

trend die inmiddels ook over onze landgrenzen binnenkomt’, meent Smulders. ‘Vrouwen zijn tegenwoordig tot het einde toe druk bezig met hun carrière. Ze gaan laat met zwangerschapsverlof en moeten een paar weken voor de uitgerekende datum ineens een omslag maken naar hun vrouw-zijn.’

De meesten hebben daar volgens haar geen moeite mee. ‘Zeventig procent van de vrouwen kan goed bevallen. Maar die overige dertig procent, die vaak in het ziekenhuis terechtkomt, heeft meer begeleiding nodig, omdat deze vrouwen bang zijn om te baren of omdat ze in het verleden een moeilijke be-

valling hebben meegemaakt.’

Om die reden schakelen sommige vrouwen een doula in. De doula is een uit de Verenigde Staten overgewaaid fenomeen. Deze bevallingscoach begeleidt barendes vrouwen vanaf het prilste begin van de bevalling. Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat de mentale ondersteuning door een doula een zeer positief effect heeft op het verloop van de bevalling. Zo zouden er vijftig procent minder keizersneden plaatsvinden en bevallingen gemiddeld 25 procent korter duren dan normaal. In de Verenigde Staten is de doula inmiddels een vaak geziene professional aan het bed van de bevallende vrouw. De komst van een speciale doula-opleiding twee jaar geleden in Nederland, beschouwt Smulders als een teken



dat er ook hier veel behoefte is om tijdens de bevalling intensiever te worden begeleid.

Bang voor de bevalling

‘Steeds meer vrouwen zijn bang voor de bevalling, terwijl verloskundigen onvoldoende betaald krijgen om uren bij een barende vrouw te zijn.’ Een zorgelijke ontwikkeling, vervolgt Smulders. ‘Angst kan de weeën remmen en de bevalling in het uiterste geval stoppen. Onvoldoende begeleiding zorgt voor dertig procent meer medische indicaties.’

Toch vindt ze de opkomst van de doula als een afzonderlijke hulpverlener een slechte zaak. Smulders: ‘Niet omdat de doula haar werk niet goed zou doen, maar omdat we al een geweldige doula hebben, namelijk de kraamverzorgende.’

Niet een aparte doula, maar een doula-kraamverzorgende zou volgens haar vanaf de eerste centimeter ontsluiting bij de bevalling aanwezig moeten zijn. ‘Vroeger was dat natuurlijk al zo. Tegenwoordig is een kraamverzorgende er pas in de laatste fase bij, tijdens het persen. Terwijl de verloskundige en de barende vrouw haar hulp al veel eerder nodig hebben.’

Bezuinigingen hebben er volgens Smulders niet alleen toe geleid dat kraamverzorgenden pas op het allerlaatste moment worden opgeroepen. Ook hebben ze ervoor gezorgd dat bepaalde kennis niet meer of onvoldoende aanwezig is op de opleidingen, zoals kennis over de ontsluiting.

Fikse bijscholing

‘Fikse bijscholing is echt nodig’, aldus Smulders. Daarom verzorgt zij sinds kort een workshop voor kraamverzorgenden die bestaat uit twee cursusdagen, een stageperi-

ode en een terugkomdag. Smulders: ‘Het begeleiden van een vrouw gedurende de gehele ontsluiting vereist andere kwaliteiten, andere vaardigheden en een andere inzet dan alleen maar het assisteren van de verloskundige tijdens het laatste stukje ontsluiting, het persen en het kraambed.’

‘Het doulaschap vereist vooral een speciale instelling’, vervolgt ze. ‘Een instelling waarmee je de barende vrouw emotioneel kunt ondersteunen. Dat gebeurt vooral door rustig en aandachtig aanwezig zijn.’

Smulders leert haar cursisten ook om lichamelijk met de barende vrouw bezig te zijn. Ze legt uit: ‘Bevallen is iets heel fysieks. Om een vrouw daarbij emotioneel te kunnen ondersteunen, moet je zelf ook fysiek en vertrouwd met je eigen lichaam kunnen zijn. Dat is niet zweverig, dat is zo nuchter als wat. Een barende vrouw moet met haar aandacht in haar buik aanwezig kunnen zijn, want bevallen doe je nu eenmaal niet tussen je oren maar met je baarmoeder en vagina. De verloskundige én de kraamverzorgende kunnen haar daarbij helpen.’

Angstige vrouwen zitten soms vast in hun hoofd. Speciale oefeningen helpen hen om te bevallen zonder erbij na te denken. ‘Vergelijk het met een orgasme of topsport, dat is ook een kwestie van niet denken, maar dóen.’

Inspirerende inzichten

Kraamverzorgende Renée van der Heide ervoer de inzichten van Smulders, geïllustreerd met vele praktijkvoorbeelden, als inspirerend. ‘De workshop heeft verdere diepgang aan mijn vak gegeven. Ondanks mijn ervaring heb ik ook veel nieuwe dingen gehoord, zoals dat het schreeuwen door een barende vrouw niet alleen lekker oplucht.

Als een vrouw haar mond opendoet, ontspant ze ook van anderen. Dat heb ik nooit geweten.’

Een deel van de workshop bestaat uit ontspanningsoefeningen die cursisten op elkaar toepassen, oefeningen waarmee je de barende vrouw motiveert om door te gaan en haar helpt om te gaan met de pijn.

‘Een bijzondere ervaring, om deze oefeningen met wildvreemden te doen’, zegt cursist Diana Westerdijk. ‘Maar het was niet vreemd, omdat de sfeer op de workshop vanaf het eerste moment heel open en vriendelijk was, precies zoals je de sfeer bij een bevalling wilt hebben.’ Na de twee workshopdagen volgt voor de cursisten een stageperiode van een halfjaar waarin ze drie doula-bevallingen moeten bijwonen. Diana en Renée hopen ook na deze stage eerder bij de bevalling geroepen te worden. ‘Waar een tekort is aan kraamverzorgenden, is het goed doula’s in te schakelen. Maar hun werk is in feite de toegevoegde waarde van ons vak’, zegt Renée.

‘En ons vak mag niet nog meer worden aangetast.’

Pionierswerk

Smulders is momenteel nog aan het pionieren, maar verwacht dat haar workshops, gegeven in het Geboortecentrum in Amsterdam,

ook elders in het land een vervolg krijgen. ‘Ik hoop dat docenten van roc’s de workshop gaan volgen om er vervolgens een module van te maken, zodat de bijscholing onderdeel kan worden van de gewone opleiding tot kraamverzorgende en ik het ten slotte niet meer hoeft te doen.’

Inmiddels ontwikkelt de Bredase verloskundige Ineke Oomens ook een serie workshops voor haar regio. Net als Smulders vindt Oomens het belangrijk dat juist kraamverzorgenden het doulaschap op zich kunnen nemen, om op die manier meer cliëntgericht te werken.

‘In de afgelopen jaren zijn er steeds grotere verloskundigenpraktijken en grotere zorgorganisaties ontstaan, waardoor er steeds minder persoonlijke aandacht is van verloskundigen en kraamverzorgenden. Een derde hulpverlener aan het bed, de doula, is geen oplossing. Het intensiveren van de kraamzorg wel.’

Renée ziet die meerwaarde ook. ‘Als je er vanaf het allereerste begin bij bent, heb je, anders dan nu het geval is, meteen een klik met de vrouw en haar partner. Je gaat immers iets heel bijzonders met elkaar beleven: een complete bevalling.’ ●

Meer informatie

De tweedaagse doula-workshop van Beatrijs Smulders vindt plaats in het Geboortecentrum in Amsterdam. Deelname kost € 275 (€ 200 voor de workshop en € 75 voor de terugkomdag en het certificaat. Koffie, thee en de lunch zijn inbegrepen. Bij aanmelding van vijf personen of meer geldt een groepskorting van twintig procent. Aanmelden kan per e-mail: info@geboortecentrum.nl. De workshop wordt op de volgende data gegeven:

- 21 en 22 mei.
- 25 en 26 september.
- 22 en 23 oktober.
- 19 en 20 november.

Bij voldoende belangstelling worden er in 2009 ook workshops georganiseerd.