

BEVALLING SOEPELER ALS KRAAMVROUW ZELF REGIE HOUDT GEBORTEPLAN HELPT VROUWEN AF VAN BARINGSANGST

Ongeveer een op de vijf vrouwen kijkt ontevreden terug op de bevalling. Voor sommigen is het zelfs een traumatische ervaring. Het uit de Angelsaksische landen overgewaaid geboorteplan kan daar een einde aan maken. Met deze wensenlijst voor de bevalling krijgen vrouwen de regie over de geboorte van hun kind.

Wie voor het eerst in verwachting is, kan zich van de bevalling vaak maar moeilijk een voorstelling maken. Vrouwen ondergaan het natuurgeweld dat erbij hoort daardoor als iets waar ze geen grip op hebben en leveren zich over aan hun zorgverleners. En dat is helemaal niet nodig, meent verloskundige Mieke Beentjes.

Beentjes heeft praktijkvoorbeelden te over van vrouwen die tijdens de bevalling het gevoel hadden dat ze alle controle verloren. Bijvoorbeeld van een vrouw die vanaf de eerste wee de baringspijn niet aankon. „Ze voelde zich er totaal door overvallen, schrok van haar eigen paniecreactie en onderwierp zich aan de gynaecoloog", vertelt ze. De bevalling werd een trauma en maakte haar bang voor de geboorte van haar tweede kind.

Hoeveel vrouwen hun bevalling als traumatisch bestempelen, is onbekend. Uit TNO-onderzoek blijkt in ieder geval dat bijna twintig procent na drie jaar ontevreden terugkijkt op het verloop van de bevalling. Bij vrouwen die van een eerste kind bevielen, is dit 23 procent. Bij vrouwen die een tweede of volgend kind kregen, is dit elf procent.

ZWART OP WIT

Die ontevredenheid kan volgens Beentjes worden voorkomen als vrouwen hun wensen en verwachtingen zwart op wit zetten. In de Angelsaksische landen is het opstellen van zo'n geboorteplan al jaren gemeengoed. Al vroeg in de zwangerschap maken zorgverlener en vrouw een plan met daarin de wensen over pijnbestrijding en de omgeving waarin de bevalling plaatsheeft.

„Natuurlijk kun je de bevalling zelf niet regelen en je kunt ook niet zeggen: 'Ik wil niet bevallen met de vacuümpomp.' Daar heb je geen invloed op", zegt Beentjes. „Maar er zijn heel veel andere dingen waarin je wel degelijk een keuze hebt. Zoals baringshoudingen en wat er met de navelstreng moet gebeuren."

Beentjes zette Cicli op, een bureau dat vrouwen begeleidt bij het opstellen van het geboorteplan. Inmiddels gebruiken ook individuele verloskundigen het document dat volgens haar gezien moet worden als een communicatiemiddel tussen de zwangere vrouw en haar zorgverlener.

Aan die communicatie schort het volgens Beentjes maar al te vaak doordat vrouwen tijdens de bevalling niet wordt verteld wat er gebeurt en waarom. „Noem het de arrogantie van de medische macht, verstandig is het niet. Alleen als een vrouw weet wat er gebeurt, kan ze meegaan in het proces. Dat komt het verloop van een bevalling ten goede."

MACHTELOOS

Voor Barbara van Noort was haar eerste bevalling een reden om de tweede keer met de hulp van Beentjes een geboorteplan te schrijven. Ze had gerekend op een thuisbevalling, maar moest naar het ziekenhuis omdat baby Joep in het vruchtwater had gepoept.

Uit de woorden van de gynaecoloog aan het verplegend personeel maakte ze al snel op dat de vacuümpomp eraan te pas kwam. „Ik voelde me ontzettend machteloos. Ik hoorde dat de pomp op volle kracht moest, maar niemand vertelde mij wat er ging gebeuren. Uiteindelijk

zette de arts met zijn voet af tegen het bed en trok mijn kind eruit."

Van Noort verwijt het de gynaecoloog en het verplegend personeel, maar ook zichzelf dat de bevalling op die manier verliep. „Ik heb niets gevraagd, mijn man ook niet, en dat hadden we wel moeten doen. Maar we waren hier niet op voorbereid, we dachten dat het zo hoorde."

Door de ingreep raakte haar bekken ontwricht en Van Noort besloot dat het de tweede keer helemaal anders moest gaan. „Ik wilde meer controle over mijn lichaam en ik wilde dat iemand me precies zou vertellen wat er ging gebeuren."

Ze nam ook andere wensen op in het geboorteplan. Zo wilde ze geen stagiaires aan haar bed en wilde ze ruimte hebben om elke mogelijke baringshouding aan te kunnen nemen. Volgens Beentjes gaan ziekenhuizen inmiddels serieus om met geboorteplannen, al gebeurt het een enkele keer dat verplegend personeel zich erdoor voelt aangevallen. „Een teken dat het plan niet met ze is besproken."

Van Noort raadt iedere zwangere vrouw aan om een geboorteplan te schrijven. „Het dwingt je om na te denken over onderwerpen die vooraf onbelangrijk lijken, maar die je bevalling een stuk aangenamer maken. Doordat ik de regie had, had ik het zelfvertrouwen en de rust om een prima thuisbevalling te hebben."

POSITIEF

Een woordvoester van de Koninklijke Nederlandse Organisatie van Verloskundigen (KNOV) is positief over het geboorteplan. „Het is een prima communicatiemiddel. Het kan mensen helpen na te denken over de bevalling en hun verwachtingen duidelijk maken." Overigens heeft ze niet de indruk dat er structureel iets schort aan de communicatie tussen verloskundigen en hun cliënten. Daarbij beroept ze zich op diverse onderzoeken.

Meer informatie: www.cicli.nl.

© 2007 Mandy Pijl