

De doula

De doula

Emotionele steun bij je bevalling

Saskia Bruyn & Thea van Tuyl



De doula

Emotionele steun bij je bevalling

Saskia Bruyn en Thea van Tuyl

ISBN 978 90 8850 307 8

NUR 850

© 2012 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j° het Besluit van 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij het besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot Uitgeverij SWP (Postbus 257, 1000 AG Amsterdam) te wenden.

Inhoudsopgave

Voorwoord door Debra Pascali-Bonaro	7
Voorwoord door de schrijfsters	11
1. Wat is een doula?	15
2. Wat doet een doula?	21
3. Voor wie is de doula?	29
4. Wetenschappelijk onderzoek naar het doula-effect	37
5. Hormonen, pijn en de doula	43
6. De spelers bij de bevalling:	53
• De zwangere vrouw	53
• De partner	54
• De verloskundige / huisarts	55
• De klinische verloskundige	56
• De gynaecoloog	56
• De kraamverzorgende	57
• In het ziekenhuis – de kraamverpleegkundige	59
7. Emotionele steun	63
8. Het geboorteplan	71
9. Thuis, geboortecentrum of ziekenhuis	81
10. De rol van de doula bij de keizersnede	87
11. De fasen van de bevalling	91
12. Het geboorteverslag	95
13. Hoe vind je een (goede) doula?	105
14. Het beroep van doula	113
15. Verslag uit de doula-praktijk	117

Voorwoord door Debra Pascali-Bonaro

Over de hele wereld maakt de doula de cirkel van steun bij de bevalling weer rond! Dit boek is onmisbaar voor iedereen die zwangere vrouwen begeleidt of verzorgt, en voor alle mensen die overwegen om zelf een kind te krijgen. De kennis en wijsheid in dit boek zullen je inzicht geven in de rol en de functie van de doula. Zij is een essentieel ingrediënt in de zorg rondom de bevalling, dat we waren verloren maar nu weer terugkrijgen. Dat ingrediënt is continue emotionele ondersteuning.

We zijn in Nederland op een kritiek punt aangeland. Het beroemde Nederlandse verloskundige systeem staat op het spel; we moeten nu opstaan om de bevalling weer tot iets van onszelf te maken en het vrouwenlichaam het vertrouwen en ook de eerbied te geven die het verdient. Het systeem in Nederland wordt in de hele wereld gezien als een lichtend voorbeeld. Als we uitzoeken hoe dit systeem nog beter kan worden en ons inzetten om die verbeteringen ook te realiseren, zullen we iedere moeder, baby en elk gezin de best mogelijke zorg geven en zo laten zien dat we die voorbeeldfunctie verdienen.

Sinds mensenheugenis is het in de meeste beschavingen die we kennen gebruikelijk geweest dat vrouwen voor elkaar hebben gezorgd tijdens de bevalling, van het begin tot het eind. In kunstzinnige afbeeldingen van de geboorte van een kind door de eeuwen heen zie je in het algemeen een vroedvrouw die de baby opvangt en een of meer vrouwen die naast of achter de barende vrouw staan om haar warmte en troost te bieden. Doula's brengen deze oerrol weer terug in de moderne tijd. Dit blijkt een belangrijk element te zijn van wat ik de 'geboortecirkel' noem, het samenwerkingsverband van partners, verloskundigen, verpleegkundigen en artsen rondom de bevalling.

Wetenschappelijk onderzoek toont duidelijk aan dat de aanwezigheid van een vrouw die geen andere verantwoordelijkheid heeft dan het emotioneel ondersteunen van de aanstaande moeder haar een meer positieve bevallingservaring geeft. De band van de moeder met haar pasgeboren baby wordt versterkt en de borstvoeding gestimuleerd. Daarnaast

is er een significante vermindering van medische interventies zoals keizersneden, kunstverlossingen en het gebruik van chemische pijnbestrijding. Doula's tonen ons hoe menselijke aanraking en ondersteuning een doorslaggevend effect kunnen hebben op medische uitkomsten.

Nederland heeft volgens velen de beste moeder-kindzorg in de wereld. Heeft Nederland de doula nodig? Jazeker! Dr. John Kennell, een pionier in het onderzoek naar de effecten van doula-zorg, zegt het zo: 'Als een doula een medicijn was, met alle voordelen die we in onze onderzoeken hebben aangetoond en zonder enige schadelijke bijwerking, zou het onethisch zijn om dit medicijn niet standaard toe te dienen.' Waarom hebben we in onze maatschappij toch zo'n moeite met het erkennen van het belang van menselijk contact en gezelschap? Als er aan doula's een stekker zat, dan vlogen ze de winkels uit.

Ik geloof – en de ervaring leert – dat doula's een enorm positief effect kunnen hebben op de bevalling van Nederlandse vrouwen. En dat ze misschien zelfs kunnen helpen om de thuisbevalling, die alweer jaren op zijn retour is, weer terug te brengen. Doula's geven zwangere vrouwen en hun partners meer zelfvertrouwen, ze voorzien in de steun die nodig is tijdens alle fasen van de bevalling. Partners zeggen achteraf vaak dat de doula hen heeft aangemoedigd en geholpen om hun rol beter te vervullen.

Zoals gezegd staan we op een cruciaal punt in de geschiedenis van het Nederlandse verloskundige systeem. In veel landen is de bevalling al volkomen gemedicaliseerd. In Nederland staan de zwangere vrouw en de verloskundige nog steeds centraal. Maar de rol van de kraamverzorgende is over de afgelopen twintig jaar alsmaar kleiner geworden. In het verleden kwam zij veel vroeger in de bevalling en bleef zij de volle tijd bij de aanstaande ouders. Vervolgens werd zij later en later ingeschakeld om na de bevalling voldoende zorguren te kunnen overhouden. Steeds meer vrouwen bevallen in ziekenhuizen waar zij met hun partners vaak lang alleen zijn en slechts zo nu en dan bezocht worden door drukbezette kraamverpleegkundigen en verloskundigen. Als gevolg van deze ontwikkelingen zien we in Nederland een stijgend aantal keizersneden en rugpenrikken, terwijl de thuisbevalling hoe langer hoe minder voorkomt.

De terugkeer van continue zorg en ondersteuning tijdens de gehele bevalling is volgens mij van groot belang. De voortdurende aanwezigheid van een doula kan vrouwen en hun partners de moed en het vertrouwen geven om te bevallen in hun eigen huis. In ziekenhuizen kunnen

doula's door hun geruststellende aanwezigheid helpen om de bevalling 'normaal' en gezond te houden. Zo behouden we ook in de toekomst een hoge kwaliteitsstandaard van zorg rondom de bevalling die recht doet aan onze voorbeeldfunctie in de wereld.

Als DONA (Doula's of North-America) International doula-trainer, heb ik het voorrecht om de rol, de vaardigheden en de visie van de doula te mogen uitdragen over de hele wereld. Het is voor mij heel speciaal om dit werk juist in Nederland te doen, omdat het mijn overtuiging is dat jullie hier het optimale verloskundige systeem hebben. Enig minpunt is de genoemde ontbrekende schakel, de continue ondersteuning, die pas onlangs verloren is gegaan. Ik hoop eraan te kunnen bijdragen dat dit eeuwenoude en vitale element in Nederland zal terugkeren.

Door dit boek te lezen help je mee de geboortecirkel weer te herstellen. Doula's dragen bij aan een normale, gezonde geboorte samen met het gezin, de verloskundige, de verpleegkundige en de arts. Onze bevalling zullen we nooit meer vergeten. Vrouwen, baby's en gezinnen verdienen het om hierbij bijgestaan te worden door een voortdurende ondersteunende aanwezigheid. Iemand die hun angsten wegneemt, hun zelfvertrouwen vergroot en allerlei ondersteunende technieken beheerst. Samen met verloskundigen, verpleegkundigen en artsen geven doula's vrouwen de kans op een bevalling die een van hun dierbaarste herinneringen wordt, waaruit ze kracht kunnen putten en die de band met hun baby versterkt.

Een doula maakt het verschil – bij elke bevalling weer.

Debra Pascali-Bonaro, B. Ed., LCCE, CD (DONA)
DONA International Doula Educator

Voorwoord door de schrijfsters

Toen we in 2006 de eerste versie van dit boek schreven, was het begrip 'doula' in Nederland nog volslagen onbekend. Uitgevers wilden er niet eens aan beginnen om het boek te laten drukken omdat ze geen idee hadden waar het over ging. Maar Thea was via de mede door haar opgerichte doula-opleiding beter op de hoogte en ook Saskia ving via Doula.nl signalen op dat er behoefte was aan meer informatie over de doula. We hebben ons boek zelf uitgegeven. Nu, na vijf jaar, is het tijd voor een nieuwe, herziene druk met verse gegevens over de laatste stand van zaken. Deze keer bij een echte uitgever. We hopen dat daardoor meer mensen die op zoek zijn het boek zullen vinden en er hun voordeel mee doen. Hieronder een korte inleiding met voor geïnteresseerden wat achtergronden bij de herziene versie van dit boek.

Ons uitgangspunt is dat een natuurlijke bevalling de voorkeur heeft boven een gemedicaliseerde bevalling; dat kunnen we beter maar meteen eerlijk zeggen, anders was je er tijdens het lezen waarschijnlijk toch wel achtergekomen. Met een natuurlijke bevalling bedoelen we niet dat je alleen in het bos of in een lemen hut bij een houtvuur je kindje moet krijgen. We zijn ook geen voorstanders van de 'unassisted childbirth'-beweging, die stelt dat je het beste thuis kunt bevallen zonder de aanwezigheid van medische professionals (zoals de verloskundige). Deskundige hulp en de mogelijkheid om in geval van nood een beroep te doen op een arts maken de bevalling veiliger. Maar in principe is het baren van kinderen een natuurlijke functie van het menselijk lichaam, net als eten, dansen, vrijen, slapen en naar de wc gaan. Een gezond lichaam kan dat onder normale omstandigheden zelf goed aan. Omdat je nu eenmaal dagelijks eet en maar zelden bevalt, is het logisch dat bij een (eerste) bevalling wat meer voorzorgsmaatregelen worden getroffen. Je weet per slot van rekening nog niet hoe het zal gaan en hoe jij en je lichaam het er vanaf zullen brengen. Als er iets mis zou lopen, wil je dat er snel hulp geboden kan worden. Maar verder dan dat, op de achtergrond aanwezig zijn voor noodgevallen, hoeven medische professionals in de meeste gevallen niet te gaan. Medische bemoeienis kan een normale, gezonde bevalling tot een drama maken, dat moeder en kind traumatiseert. In feite is dit in de

Nederlandse ziekenhuizen aan de orde van de dag, ondanks alle goede bedoelingen van de betrokkenen. Daar gaat het ons om als we het hebben over een natuurlijke bevalling: we willen graag het besef overbrengen dat zwangerschap geen enge ziekte is en dat een bevalling geen operatie hoeft te zijn. Het zijn natuurlijke processen, wel wat heftiger dan het eten van een boterham met kaas, maar net zo normaal en gezond. Mensen hebben dit altijd gedaan. Pas in de afgelopen paar honderd jaar is men gaan geloven dat artsen er meer verstand van hebben dan vrouwen zelf. De resultaten van dit geloof zijn niet gunstig, dus laten we er nog eens over nadenken.

Tegen deze achtergrond begon in de jaren negentig van de vorige eeuw in de Verenigde Staten de ontwikkeling die leidde tot de opkomst van de doula. Vrouwen wilden graag gehoord worden en emotionele steun onder vinden bij hun bevalling. Ze kwamen in verzet tegen de gemedicaliseerde omstandigheden die de geestelijke – en soms ook lichamelijke – gezondheid en het welzijn van henzelf en hun baby's in gevaar brachten. Daaruit ontstond een sterke tegenbeweging waarvan de doula deel uitmaakte. Daar Nederland in veel opzichten wat achterloopt bij de VS (en dat is helemaal niet erg!), zagen we hier de eerste doula's een jaar of tien later.

Hoewel de wetenschap het wel eens is over het nut van de doula (zie hoofdstuk 4 voor onderzoeksresultaten) wordt zij (nog) niet door de zorgverzekering vergoed. In de toekomst zou dit kunnen veranderen. Daarentegen kan het ook zo zijn dat steeds meer faciliteiten die het welzijn sterk verhogen – zoals de doula – maar niet direct levensreddend zijn uit het verzekerde pakket zullen worden verwijderd. En dat we in toenemende mate zelf zullen moeten kiezen of we ons geld uitgeven aan onze fysieke en psychische gezondheid of aan verbruiks- en luxegoederen. Veel mensen voelen hier een grote weerstand tegen en dat is ook wel begrijpelijk. Vroeger zat immers alles wat met gezondheid te maken had vanzelfsprekend in 'het ziekenfonds'. Daar betaalde je premie voor en daar kon je op rekenen. De tijden zijn veranderd en onze gezondheid wordt – zoals politici het uitdrukken – meer en meer onze eigen verantwoordelijkheid. We raden je aan om bij de overweging of je een doula bij je bevalling wilt hebben het financiële aspect niet te veel te laten meewegen. De kosten hiervoor zijn een stuk lager dan wat de meeste mensen uitgeven aan een enkele vakantie. De positieve effecten blijven de rest van je leven bij je.