

OERKRACHT

Beval je thuis het best?

Lijkt het maar zo of is sinds corona de thuisbevalling aan een opmars bezig? Als je sommige mom influencers mag geloven, sta je thuis meer in je kracht. Waarom bevallen we zo graag onder eigen dak? Is het écht dé plek om je oerkracht te vinden?

INTERVIEW FEMKE ZIJLEMA BEELD STOCKSY

Thuis, in het ziekenhuis, in de lift, langs de A2 of achter in een taxi: die laatste locaties hoor je ook sporadisch in nieuwsberichten voorbijkomen als het om bevallen gaat. De plek waar je baby ter wereld komt, vergeet je nooit meer. Even de cijfers op een rij (Perined, Utrecht, 2021, geraadpleegd via peristat.nl): in Nederland bevallen we vooral thuis en in het ziekenhuis. In 2019 bevielen 161.720 vrouwen. 13% deed dat thuis, 14% in het geboortecentrum of ziekenhuis (poliklinisch) met eigen verloskundige (eerstelijns) en 69% met een klinisch verloskundige of gynaecoloog in het ziekenhuis (tweedelijns). In het laatste geval: omdat er complicaties waren (stel, je baby heeft in het vruchtwater gepoept) of omdat je een verhoogd risico op complicaties had, zoals met een tweelingzwangerschap. Ook als je pijnstilling wilt, zoals een ruggenprik, of omdat je het idee van bevallen dicht bij medische zorg het fijnst vindt, ben je in het ziekenhuis aan het juiste adres. Zijn deze cijfers, zeker na de coronamaanden, nog actueel? Puffend naar het ziekenhuis moeten met een mondkap op, restricties zoals maar één persoon bij de bevalling, misschien wel een grotere kans op een coronabesmetting... Het klonk niet heel aantrekkelijk als plek voor dat bijzondere moment in je leven. En als je geen medische noodzaak had om daar te zijn... En dan zijn er nog die thuisbevalberichten van influencers op Instagram en in de media. Over →

GEZOCHT



hoe ze onder hun eigen dak de ultieme oerbevallingservaring hadden en in het eigen nest, in totale overgave, omringd door haard en kaars, hun baby een zachte landing op deze wereld gaven.

GEEN ENKEL RISICO De thuisbevalling is recent uitgeroepen tot immaterieel Nederlands Erfgoed. Net als molenaars, bloemencorso's en schoonrijden op de schaats. Typische dingen die bij onze cultuur horen dus. Nederlandse vrouwen bevallen al jaren thuis, net als veel vrouwen in de wereld vroeger deden. Met als grote verschil dat we een van de weinige landen zijn waar thuisbevallen nog steeds tot de veilige opties behoort. Nederlanders doen veel thuis, we vinden het een belangrijke plek, zegt hoogleraar Verloskundige Wetenschap van de Academie Verloskunde Amsterdam Groningen en Amsterdam UMC en zelf verloskundige, Ank de Jonge. Al scheen er zo'n tien jaar geleden ineens een zwart licht op het goede imago van de thuisbevalling, ontstaan naar aanleiding van cijfers over de babysterfte in Nederland – die redelijk hoog was vergeleken met de rest van Europa. Aangezien Nederland uniek is als het om thuisbevallen gaat, werd die link, ten onrechte benadrukt de Jonge, al snel gelegd. Gezonde vrouwen zonder risicofactoren rond de zwangerschap kunnen thuis even veilig bevallen als in het ziekenhuis, werd daarna al snel met onderzoeken bevestigd. Aanbevelingen naar aanleiding van dat alarmerende rapport tien jaar geleden gingen over hoe de geboortezorg in ons land beter moest. Zo moest de samenwerking tussen gynaecologen en verloskundigen verbeterd worden en moest er meer aandacht komen voor preventie, zoals stoppen met roken en drinken. Aanbevelingen die voor positieve veranderingen zorgden. De Jonge: "Toch heeft al die berichtgeving rondom dat onderzoek mensen wel banger gemaakt voor de thuisbevalling." Dus gingen barend vrouwen vaker naar het ziekenhuis. En er zijn meer redenen waarom vrouwen de afgelopen jaren steeds vaker de weg naar het ziekenhuis vonden voor hun bevalling. Maakbaarheid en controledrang werden belangrijker: hoe minder risico, hoe beter. Ook al is het ziekenhuis niet veiliger gebleken. En ook de vraag om pijnstilling nam de afgelopen jaren steeds meer de ruimte in van 'niet zo aanstellen, even je schouders eronder'. Waarom pijn lijden als het niet hoeft? Dat idee. Geven de recente cijfers over waar we bevallen een ander beeld? De Jonge doet er momenteel onderzoek naar. Haar voorlopige antwoord, want de cijfers over 2020 zijn nog niet bekend: 'Volgens de KNOV, de beroepsorganisatie van verloskundigen, zijn er afgelopen jaar wel meer thuisbevallingen geweest.' De duiding van die cijfers moet nog gebeuren, maar vooruitlopend en hardop denkend zegt de Jonge: 'Misschien dat meer vrouwen nu bedenken: ik ga kijken hoe

ver ik thuis kom. En dan met name de vrouwen die al twijfelden of ze thuis of in het ziekenhuis wilden bevallen.' De SKR onderzocht wat de impact van COVID-19 was op de zorg. In hun SKR Impact Rapport 2021 stond onder andere dit over de geboortezorg: 'Uit voorlopige analyses blijkt dat vrouwen tijdens de eerste golf vaker voor een thuisbevalling hebben gekozen. Nader onderzoek zal moeten uitwijzen of zwangere vrouwen uitdrukkelijk hiervoor hebben gekozen

en wat de beweegredenen zijn geweest. Bij de start van de tweede golf lijkt er geen significant verschil meer zichtbaar in het percentage thuisbevallingen vergeleken met voorgaande jaren.'

NIET ZO ZWAAR Ouders van Nu deed samen met EenVandaag onderzoek onder ruim 10.000 vrouwen. Bij de vragen die gingen over welk effect de omgeving op de bevalling had, kwam de thuislocatie er telkens goed uit. Opvallend is het verschil tussen vrouwen die thuis zijn bevallen en vrouwen die hun baby in het ziekenhuis, een geboortecentrum of geboortehotel kregen. 62% vindt thuisbevallen best of zelfs zeer goed te doen. Vrouwen die in het ziekenhuis bevielen vanwege een medische noodzaak, zijn het meest negatief over hoe zwaar de bevalling was. Maar ook de meerderheid van de vrouwen die zonder medische noodzaak en op eigen initiatief in het ziekenhuis bevielen, geeft aan dat ze de bevalling lichamelijk zwaar vonden.

Tamara Zamani, verloskundige en docent aan de Academie Verloskunde Maastricht, noemt zwangeren van nu bewuster. 'In termen als: hoe kan ik het beste bevallen, hoe kan ik de perfecte situatie creëren om mijn kind zo gezond mogelijk op de wereld te zetten? Er is meer aandacht voor het bewustzijn.' Ze ziet een toename van vrouwen die willen bevallen met hypnobirthing. 'In geboorteplannen lees ik vaak dat er rust in de omgeving moet zijn. Geen afleiding. Het licht gedimd, weinig geluid. Ik krijg regelmatig de vraag: "Hoe kunnen we het beste en zo natuurlijk mogelijk bevallen?"' Zou je bij zo'n natuurlijke bevalling in een rustige omgeving een locatie zoeken, dan denk je al snel aan thuis. In je eigen, fijne vertrouwde omgeving. Toch benadrukt Zamani dat een positieve beval-

‘Het belangrijkste is dat jij je prettig voelt op een bepaalde plek: thuis of ergens anders’

ervaring, want dat is natuurlijk wat je elke vrouw gunt, waarin vrouwen in die bevalflow komen en hun oerkracht vinden, niet gelinkt hoeft te worden aan thuis. Zamani: 'Het belangrijkste is dat jij je prettig voelt op een bepaalde plek. Voor sommigen is dat thuis, voor anderen in het ziekenhuis.'

RUST IN DE TENT In augustus van dit jaar wilde actrice en presentatrice Jennifer Hoffman, zoals ze zelf zegt, een lans breken voor de thuisbevalling. Dat deed ze via Instagram. '...Niet omdat ik vind dat iedereen dat moet doen, maar ik denk wel dat we er bang voor zijn gemaakt en de kracht van de vrouw vergeten. Dat we ons zo veel concentreren op het uitsluiten van eventuele risico's, dat we het natuurlijke proces uit het oog verliezen. Of enkel naar statistieken kijken en de vrouw in kwestie niet meer goed zien. Ziekenhuis, thuis, bevalcentrum, bij je buurman in de tuin, waar je ook hoopt te bevallen, het gaat erom dat het een plek is waar jij je het krachtigst voelt. Met liefdevolle mensen om je heen die je sterk maken...' Gynaecoloog Claire Stramrood omschrijft het als een plek waar je je veilig voelt. Stramrood is gespecialiseerd in psychische klachten rondom zwangerschap en bevalling en doet al jarenlang onderzoek naar welke factoren invloed hebben op een traumatische of juist positieve bevalervaring. Stramrood: 'Wat is ervoor nodig om jezelf veilig, gehoord en gerespecteerd te voelen? Schrijf dat vooral op in je geboorteplan. Voor veel mensen geeft thuis een gevoel van veiligheid. Je bent in je eigen sfeer, je kunt het op jouw manier doen. Dat geeft voor veel vrouwen rust. Tegelijkertijd zijn er ook vrouwen die zeggen: ik moet er niet aan denken, die rotzooi. Die vinden het fijn om op een plek te zijn waar ingrijpen en eventueel extra zorg voorhanden zijn. Dat gevoel van veiligheid is belangrijk. Een bevalling is een ontzettend kwetsbare ervaring, je zintuigen staan volledig open. Voel je je onveilig, dan gaat je lijf adrenaline aanmaken en die werkt het hormoon oxytocine tegen. En die heb je onder andere nodig om krachtige weeën te maken.' Die bevalflow, vrouwelijke oerkracht, dat gevoel van dicht bij de natuurlijke ervaring staan en je lichaam het werk laten doen, omschrijft Ank de Jonge als 'uit je hoofd, in je lijf': 'Zodat je je kunt overgeven aan de bevalling en in een cocon komt, dat helpt vaak met de voortgang.'

DOE ALSOF JE THUIS BENT Niks zo onvoorspelbaar als het weer én als een bevalling. Begin je met geboorteplan A, dan kan het maar zo zijn dat je eindigt met plan B of C. Veel bevallingen zijn ook in het ziekenhuis omdat hulp nodig is. Los van de medische indicatie is bij 7% sprake van een kunstverlossing en bij 15% van een keizersnee (Perined, 2018). Stramrood: 'Goed om te weten dat een vacuüm veel vaker voorkomt tijdens een eerste bevalling. De weg is dan nog →

Voorlopige cijfers: vrouwen kozen tijdens de eerste golf vaker voor een thuisbevalling

‘Nadenken over hoe je wilt bevallen en waar is heel goed. En kan in Nederland’

niet gebaand, en dan heb je een grotere kans dat je lang aan het persen bent en soms wat hulp nodig hebt.’ In geval van ingrijpen kun je ook blijven vasthouden aan wat je een veilig gevoel geeft, aan vertrouwen in je lichaam en de kracht in jezelf. De Jonge: ‘Een bevalling is niet maakbaar. Maar wat er ook gebeurt, je houdt als vrouw een belangrijke rol en ook diezelfde oerkracht hou je nog steeds. De vraag is: hoe ga je ermee om? Soms betekent dat even de controle loslaten. Ik zeg vaak: “Op het topje

van de wee kun je het gevoel hebben dat je alles verliest. Dat je het echt even niet meer weet, dat je het echt even kwijt bent. Voel, geef je eraan over. Vertrouw. Het gebeurt om een reden en is zometeen weer voorbij.” Zamani: ‘Ook dan kun je blijven voelen wat je lichaam doet, kijken of je dat aankunt. En ermee dealen. Een inleiding kan heftiger zijn en anders. Je voelt dat het een niet-natuurlijke start van de baring is, maar dan nog kun je alsnog een prettige bevalervaring hebben. Calculeer vooraf vooral in dat je nooit weet hoe je bevalling verloopt. En denk van tevoren met je zorgverlener na over hoe je vanuit kracht kunt blijven reageren op veranderende omstandigheden tijdens je bevalling.’

IN JE KRACHT Een van de trainingen die Stramrood geeft vanuit haar bedrijf Beval Beter gaat over geboortepannen maken. ‘Het advies was en is: iedere vrouw zou zo’n plan moeten maken, om vooraf na te denken over de bevalling. Toch is er niet echt onderzocht waar zo’n plan nou zinvol voor is en hoe zo’n plan er dan uit moet zien. Sommige vrouwen schrijven vijf kantjes vol, anderen kruisen een paar hokjes aan. Ik denk dat een bevalplan vooral de focus zou moeten hebben op dat gevoel van veiligheid. Wat heb je nodig tijdens je bevalling om je veilig te voelen? Om vertrouwen te krijgen en te houden? Vervolgens kun je daar invulling aan geven. Dat kan dan zijn dat je veel informatie wilt krijgen en zelf wilt (mee)beslissen, of juist dat zorgverleners je aanwijzingen geven wat te doen. Hoe ga je om met naaktheid, aanraking, mogen mensen achter je gaan staan? Een gesprek daarover met je zorgverlener is belangrijk, want niet iedereen is zich daar altijd van bewust. En qua ruimte in het ziekenhuis: kleed die vooral aan met waar jij je prettig bij voelt. Maak het je eigen.’ De Jonge: ‘Nadenken over hoe je zelf wilt bevallen en waar is heel goed. Dat kan in Nederland. Want lukt het thuis niet, dan ben je ook zo in het ziekenhuis. Het een is niet beter dan het andere. Als je thuisbevalling eindigt in het ziekenhuis met een spoedkeizersnee of je moet alsnog naar het ziekenhuis omdat je een kunstverlossing nodig hebt: dan nog kan die bevalling een prachtige ervaring zijn. Een bevalervaring is heel persoonlijk. Er is geen maat.’

Of we wellicht door corona of onze natuurlijke behoefte meer thuis (gaan) bevallen, moet nog blijken. De plek waar je je oerkracht kunt vinden, hebben we wel gevonden: in jezelf. En in je gevoel van veiligheid. Laat het gesprek met je zorgverlener daar dan ook over gaan. Wat kun je doen, waar moet je zijn om je zo veilig mogelijk te voelen, binnen de omstandigheden? Zodat jij en je baby, straks hopelijk gezond en wel, samen lekker thuis, warm op de bank kunnen cocoonen na een fijne bevalervaring. Omringd door haard en kaars uiteraard. ♦

WORKSHOP BEVALPLAN MAKEN, MET KORTING!

Lezers van Ouders van Nu kunnen bij Beval Beter met korting de workshop ‘Geboortepan maken’ volgen. Voor € 29 in plaats van € 49. Kijk voor meer informatie op bevalbeter.nl/cursus/jouw-geboortepan. De aanbieding geldt t/m 31 december 2021, gebruik de kortingscode Ouders21.