



# de DOULA: waarom eigenlijk?

*Visies van vier moeders*

In 2010 deelde Wilma Kremer in dit vakblad haar ervaringen met het volgen van de workshop 'Kraam-doula-certificaat'. Inmiddels is ze alweer een hele tijd werkzaam als doula. Samen met collega Yvonne interviewde zij moeders die zij begeleidden over hun ervaringen met de doula. Waarom hadden zij voor deze extra zorg gekozen en hoe kijken zij er op terug?

tekst: Wilma Kremer en Yvonne Demmer, fotografie: Marcel Visser

*Wilma Kremer is van oorsprong kraamverpleegkundige. Zij werkte vijftien jaar op de kraamafdeling. Momenteel is zij werkzaam als coördinerend verpleegkundige en doula. Yvonne Demmer is vitaliteitscoach en doula.*

Iedere vrouw die heeft ervaren hoe het is om zwanger te zijn en moeder te worden, weet dat deze bijzondere periode een scala aan emoties met zich meebrengt. Gevoelens van intense vreugde kunnen plotsklaps afgewisseld worden door grote onzekerheid, en ze hebben vele vragen waarop een antwoord vaak ver weg lijkt. Ook eerder opgedane (negatieve) ervaringen kunnen onverwachts weer aan de oppervlakte komen, zonder dat daar een direct aanwijsbare reden voor is.

Het inhuren van een doula, een zwangerschaps- en bevallingscoach zonder medische achtergrond kan in deze gevallen veel rust en zelfvertrouwen geven, zowel voor de zwangere als haar partner. De doula draagt persoonlijk zorg voor zowel emotionele als praktische ondersteuning, vanaf het moment dat zij wordt benaderd door de aanstaande ouder(s). In het contact dat zij opbouwen, is de doula in staat om als vertrouwenspersoon de belangen van haar klant te behartigen. Door dit traject zullen de ouders vol vertrouwen de aanstaande geboorte tegemoet kunnen zien.

Een doula komt tijdens de zwangerschap al enkele malen bij de zwangere thuis, om samen in gesprek te gaan ter voorberei-

ding op de bevalling. Een mooi hulpmiddel daarbij is het samen opstellen van een persoonlijk, op maat gemaakt geboorteplan. De beleving en mogelijkheden van de barende en haar partner zijn hierbij het uitgangspunt.

Een doula werkt samen met de verloskundige/gynaecoloog of kraamverpleegkundige/kraamverzorgende. Ieder van hen heeft een eigen belangrijke rol in het proces van zwangerschap en geboorte. Door elkaar aan te vullen, kunnen ze samen van onschatbare waarde zijn in het begeleiden van de barende.

Tijdens de gehele bevalling zal de doula aanwezig zijn, voor continue emotionele ondersteuning van de zwangere en haar



## Birth is not only about making babies. Birth is about making mothers – strong, competent, capable mothers who trust themselves and know their inner strength

– Barbara Katz Rothman

partner. Ook na de bevalling, in het kraambed, blijft de doula contact houden met de ouder(s). Na enkele weken zal zij een geboorteverslag overhandigen, een sfeerimpressie met foto's van het verloop van de bevalling. Hiermee wordt de begeleiding meestal afgesloten.

Het inhuren van een doula is geen garantie voor een vlekkeloze bevalling. Wel is uit onderzoek gebleken dat vrouwen die zich optimaal hebben voorbereid op hun bevalling, makkelijker kunnen omgaan met veranderende situaties tijdens het geboorteproces. Om een indruk te geven van de redenen dat zwangeren kiezen voor deze vorm van begeleiding, deelt een aantal moeders hun beweegredenen voor het inschakelen van een doula.

### SUSANNE (26)

#### EERSTE KIND

De term doula zei me eigenlijk vrij weinig. Op Facebook kwam een pagina van een doula voorbij en dat wekte

mijn interesse. Zowel ikzelf als mijn man wisten niet zo goed wat we van de bevalling konden verwachten. Extra begeleiding en advies leek ons daarom erg prettig.

#### Ook voor de partner

Het sprak ons aan om er iemand bij te hebben met verstand van zaken, die ons allebei zowel fysiek als mentaal kon ondersteunen. Voor mijzelf was dat heel prettig maar ook voor mijn man die geen idee had van zijn rol tijdens de bevalling. Hij vond het heel fijn dat de doula er voor ons samen was, en niet alleen voor mij.

Ik had wel verwacht dat ik het prettig zou vinden een soort van houvast te hebben tijdens de bevalling, maar dat ze me zo goed zou helpen, had ik van tevoren niet kunnen bedenken! Ik weet zeker dat ik zonder haar hulp veel meer moeite zou hebben gehad met de pijn. Als ze er niet bij was geweest had ik veel sneller naar de mogelijkheden voor pijnstilling gevraagd. Ook tijdens de zwangerschap heb ik veel aan haar gehad. We hebben heel intensief gesproken over de bevalling en in een geboorteplan beschreven wat onze wensen waren.

#### Snel aanpassen

Omdat ik met hoge bloeddruk in het ziekenhuis opgenomen moest worden, moesten we helaas afwijken van een aantal wensen uit ons geboorteplan. Gelukkig lukte het ons wel om ons snel aan te passen aan de veranderde om-

standigheden, zoals het inleiden. Mede dankzij haar luisterend oor en haar hulp in de voorbereiding op de ingeleide bevalling. Tijdens de bevalling is mijn doula een enorm goede steun voor ons geweest, door mij moed in te spreken, te masseren tegen de pijn en ons zodanig te coachen dat we ons op ons gemak voelden. Ook na de bevalling hebben we veel contact gehad, een geweldige periode van nazorg.

#### Ervaring om nooit te vergeten

De begeleiding die je krijgt in het hele proces van een doula, is heel anders dan de praktische hulp van een kraamverzorgende. Allebei onmisbaar, maar wel een heel andere soort van zorg.

### CAROLA (34)

#### EERSTE KIND

In het begin van onze zeer gewenste zwangerschap zijn wij al op zoek gegaan naar extra begeleiding rondom de bevalling, aangezien ik een sterk verhoogde kans had op het ontwikkelen van een kraambedpsychose. Kernegezond en medicatievrij hadden wij al vroeg een afspraak in het ziekenhuis voor speciale begeleiding voor vrouwen die extra zorg nodig hadden tijdens de periode van zwangerschap (het 'POP-team'). Dat gesprek was heel ongemakkelijk en men beloofde geen preventieve emotionele steun

zoals wij dat voor ogen hadden. We kwamen er snel achter dat geen enkele zorginstantie gericht is op deze kant van preventie. Ik voelde me klem zitten.

#### Continue aanwezigheid

Van een medestudent hoorde ik over het fenomeen doula. De garantie dat zij continu aanwezig zou zijn bij de bevalling gaf heel veel rust. Niemand uit de zorg kan die garantie geven en dat was wat ik nodig had. Onze doula stimuleerde ons om na te denken over de naderende bevalling en hiervoor een 'geboorteplan' te schrijven. Op deze manier heb ik mij goed voorbereid gevoeld. Zij kwam nooit 'te dichtbij' en tastte heel goed af waar ik behoefte aan had. Daarnaast heb ik haar een belangrijke rol gegeven in de afstemming tussen alle betrokkenen.

#### Accepteren en concentreren

Belangrijkste voor mij was haar aanwezigheid vanaf de allereerste pijscheuten. Ze coachte mij heel goed in het omgaan met de pijn, doordat ze me pijn liet accepteren en me leerde concentreren op mijn ademhaling. Hoewel ik niet enthousiast ben over hypnobirthing, kan ik achteraf wel zeggen dat ik dusdanig 'high' was van de concentratie op de ademhaling dat het veel weg had van hypnobirthing.

Ondanks complicaties, zoals meconiumhoudend vruchtwater,



onderbezetting in het ziekenhuis, een knip en het gebruik van een kiwi, heb ik positieve herinneringen aan de bevalling. De meest waardevolle bijdrage was tijdens het eerste stuk, dat officieel misschien niet eens 'bevalling' mag heten: de allereerste pijscheuten en daarmee leren omgaan. De rol van emotionele steun in die fase is denk ik nog veel preciezer dan in een later stadium. Later in het ziekenhuis was onze doula ook mijn rots in de branding. Verpleging wisselde, kwam en ging haastig, ik heb vele gezichten gezien, maar de rustige doula was altijd daar. Soms dichtbij, soms op een afstandje, net wat ze aanvoelde dat nodig was.

### Nalezen

Het geboorteverslag was ook erg waardevol. Het is fijn om na te kunnen lezen hoe het eigenlijk allemaal is verlopen, omdat ik op het moment zelf weinig besef van tijd had. Tijdens mijn bevalling was er niet een moment dat de kraamverzorgende en de doula tegelijkertijd aan mijn bed stonden. Daarom kan ik moeilijk inschatten hoe de rolverdeling zou zijn geweest.

## LAURA (30)

### EERSTE KIND

Tijdens mijn zwangerschap ben ik op zoek gegaan naar een doula, omdat de persoonlijke begeleiding ons prettig leek en we graag goed geïnformeerd wilden worden. Vol-

gens mij kwam ik de term doula voor het eerst tegen tijdens mijn opleiding tot Toegepast Psycholoog. Al voordat ik zwanger was, sprak deze begeleiding mij erg aan. De medische wereld kan nogal overweldigend zijn, waardoor je als cliënt een 'nummertje' voelt. Het is moeilijk om dan te ontdekken wat je rechten zijn en welke mogelijkheden er allemaal zijn. Het is juist dan fijn om te worden bijgestaan door iemand die dit wel weet, en die je kan voorlichten.

### Iemand speciaal voor jou

Wij hebben ervaren dat een verloskundige/gynaecoloog soms weinig of geen tijd heeft voor emotionele begeleiding. Dit is nou juist wat een doula wel kan bieden. Ik vond het een erg fijn idee, iemand die er speciaal voor ons was, zeker in het geval van complicaties, angst of andere problemen. Ik verwachtte van onze doula dat ze me kon informeren over diverse dingen, al in de zwangerschap maar zeker ook omdat ze bij de bevalling zou zijn. Zij kon de belangen van mij en mijn partner behartigen, omdat wij met haar een vertrouwensband hadden opgebouwd. Ook hebben we veel gepraat over alles wat mogelijk is, alle keuzes die er zijn. Dit hebben we samengevat in ons persoonlijke bevallingsplan, waarbij haar hulp en kennis onmisbaar waren.

### Continue steun

In mijn zwangerschap deed zich

een aantal complicaties en spannende situaties voor, en ook de inleiding en bevalling waren heftig. We zijn erg goed begeleid door de doula, waarbij telkens werd gekeken naar waar wij behoefte aan hadden. Toen ik bijvoorbeeld over tijd liep, heeft zij ons geïnformeerd over de mogelijkheden die er dan zijn. Daarnaast heeft ze ons gewezen op een Facebookgroep: De Geboortebeweging. Toen het met ons zontje niet goed ging en we van het kastje naar de muur werden gestuurd, kwam zij langs zodat we erover konden praten. In dat gesprek hebben we een lijstje opgesteld met vragen die we aan de arts wilden voorleggen. Hierdoor kregen we weer grip op de situatie. Het contact was prettig en ik voelde me erg begrepen.

## GILA (36)

### TWEEDE KIND

Ik had eigenlijk nog nooit van een doula gehoord. Omdat ik als alleenstaande moeder zwanger was, kreeg ik van een vriendin het advies om een doula in te schakelen. Na het kennismakingsgesprek, waarin de doula uitlegde wat ik ongeveer van haar kon verwachten, moest ik er eerst nog eens over nadenken. Het is moeilijk om je voor te stellen wat iemand die je helemaal niet kent voor je zou kunnen betekenen tijdens je zwangerschap en bevalling.



### Alles delen

Uiteindelijk heb ik 'ja' gezegd, want het idee om iemand te hebben bij wie je altijd met vragen terecht kunt en die er de hele bevalling bij is, gaf mij veel rust. Ik ging eigenlijk heel open het traject in, wist niet goed wat ik moest verwachten. Al snel bleek dat mijn doula heel goed aanvoelde wat ik nodig had. Ze bood me een luisterend oor, luisterde geduldig naar al mijn vragen en ik heb wel duizend maal meer teruggekregen dan dat ik eigenlijk had verwacht.

Het was zo'n ongelooflijke ervaring tijdens de bevalling, dat ik door haar aanwezigheid alles kon loslaten. Ik maakte me totaal geen zorgen meer, had echt het gevoel dat het allemaal goed zou komen. Iemand erbij hebben met wie je alles kunt bespreken zorgt ervoor dat je een bevalling

vol rust, vertrouwen en moed tegemoet kunt zien.

Ik denk dat die gesprekken tijdens de zwangerschap ervoor hebben gezorgd dat ik er klaar voor was om te bevallen. We hebben er samen over nagedacht, niet alleen in praktische zin, maar ook qua support en begeleiding. In het geboorteplan hebben we dat allemaal verwerkt. Ik kon eertijd alles uitspreken wat ik dacht, wat ik voelde maar ook zonder woorden wist ze wat ik nodig had. Dat vond ik heel erg fijn.

### Humor

Wat ik ook bijzonder vond is dat we veel hebben gelachen, zelfs tijdens de bevalling. Het was lang niet altijd serieus; door humor ontstond een natuurlijke vorm van ontspanning. Het voelde fijn om

te weten dat zij er nog steeds voor mij was, zelfs in de periode na de bevalling. De band die we hebben opgebouwd is zelfs nu voor mij nog heel speciaal.

Omdat ik in het ziekenhuis ben bevallen, was er geen kraamverzorgende bij.

Ik vind de doula en de kraamverzorgende echt andere beroepen. De doula leer je veel eerder in het proces kennen, daar bouw je voor langere tijd een persoonlijke band mee op. De kraamverzorgende komt later in beeld, die ken je niet van tevoren.

Het geboorteverslag dat ik heb gekregen is voor mij een prachtige weergave van alles. Het is zo'n mooi verhaal over een heel speciale gebeurtenis, waar ik met heel veel liefde op terugkijk.

*doulabegeleidingtrente.nl en doula-yvonne.nl.*