

# Vrije Geboorte

Anna Myrte Korteweg



De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging voor professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet-inroepen of niet-opvolgen van deskundig medisch advies.

© 2018, Uitgeverij Lente  
[www.uitgeverijlente.nl](http://www.uitgeverijlente.nl)  
Redactie: Ineke Hogema  
Omslagontwerp: Marileen Arbouw  
Vormgeving: Roel van Veldhuizen  
Foto auteur: Picture People  
ISBN 9789492783028  
NUR 851

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 op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud


Voorwoord	8
Inleiding	10
Deel I - Op zoek	
1. Lotus	16
2. Een alternatief voor de reguliere weg	23
3. Van angst naar extase	30
4. De pijn van vrouwen	41
Deel II - Eigen regie	
5. Authentiek zijn	50
6. Autonomie	60
7. Bevallen buiten de richtlijnen	66
8. Informed consent	79
Deel III - Binnen en buiten	
9. Nog meer jij	88
10. Een dag 'labourland'	100
11. Wat je tot je neemt	107
12. Beeldschermcultuur	121
13. Samen in verwachting	128
14. Werk	136
Deel IV - Bevallen: De kracht van de natuur volgen	
15. Caseload verloskunde	142
16. Het ziekenhuis	149
17. De aanwezigen bij de bevalling	170
18. De doe-het-zelf-bevalling	178
19. Seks en geboorte	185
20. Dood en geboorte	192
21. In de stroom	195
22. Na (de) geboorte	209
23. De herkansing	224
Nawoord	232
Dankwoord	235
Alfabetische inhoudsopgave van de kaders	236
Verder lezen	237
Eindnoten	238



## Inleiding

De eerste versie van dit boek schreef ik tijdens de zwangerschap van mijn derde kind, Jana. Na een (terugkijkend) onnodig gemedicaliseerde en onprettige tweede bevalling wilde ik het dit keer anders aanpakken. Ik verdiepte mij in het natuurlijke geboorteproces en de manieren waarop je dit proces optimaal kunt ondersteunen. Aangezien er over dit onderwerp nauwelijks informatie te vinden was, besloot ik het boek te schrijven wat ik tijdens deze derde zwangerschap zelf zou willen lezen: *Vrije Geboorte*, een handboek voor het gaan van jouw eigen weg naar de geboorte die jij graag wilt. Ik schreef het 'al reizend', onderweg naar mijn vrije geboorte.

Nu, zeven jaar later, werd het om verschillende redenen hoog tijd voor een nieuwe editie. Ten eerste is er sprake van belangrijke nieuwe ontwikkelingen binnen de Nederlandse geboortewereld. Er komt in de wetenschap, zorg, media en politiek steeds meer oog voor het belang van 'autonomie tijdens de bevalling'. Hier dragen diverse wetenschappelijke studies aan bij, zoals onderzoek naar de relatie tussen bevallingstrauma's en posttraumatische stress-stoornissen en onderzoek naar de manier waarop je als zorgverlener moet omgaan met vrouwen die buiten de richtlijnen willen bevallen. De grootste veroorzaker van een bevallings-trauma is niet zozeer dat er medisch wordt ingegrepen, maar dat er niet wordt overlegd en dat de zwangere niet op de hoogte wordt gebracht van wat er met haar wordt gedaan en waarom. Het is voor een goede bevalervaring van essentieel belang dat je als vrouw gezien en gehoord wordt, dat je handelende hoofdpersoon



## 2. Een alternatief voor de reguliere weg

*Vrijheid is wat je doet met wat jou is aangedaan.*

JEAN-PAUL SARTRE

### **Voor de ‘zekerheid’**

Ik had altijd het idee dat ons land erg vooruitstrevend is wat betreft bevallen. Om die reden had ik me nooit zo in bevallen en het systeem eromheen verdiept. Ik dacht dat ik hier in Nederland sowieso goed zat, dat het hele systeem erop gericht is om voor een zo natuurlijk mogelijke bevalling te zorgen, dus waarom zou ik me verder informeren? Achteraf gezien was ik hierin nogal naïef. Bij de eerste zwangerschap had ik een erg geslaagde bevalling en het geluk van een goede vroedvrouw, maar bij mijn tweede kwam ik er – pas naderhand – achter dat er een grote angst- en regeltjescultuur om zwangerschap en bevallen heen hangt. Alles leek te zijn gericht op medische zekerheid. Deze vanzelfsprekende behoefte aan veiligheid ervoer ik tenslotte aan den lijve tijdens mijn ziekenhuisbevalling, die ik aangesnoerd aan kabels en een infuus uiteindelijk tot een (relatief gezien) goed einde bracht. In het eerste hoofdstuk beschreef ik hoe ik voor de zekerheid naar het ziekenhuis moest en aldaar na een nacht met weeën voor de zekerheid moest worden bijgestimuleerd omdat mijn ontsluiting niet genoeg vorderde. Voor de zekerheid moest er een plugje in de hoofdhuid van mijn kindje worden vastgezet om zijn harttonen te meten. Gelukkig was ik er na de bevalling net op tijd bij toen ze voor de zekerheid vitamine K wilden toedienen aan mijn kindje. Maar om de placenta snel uitgedreven te laten worden had

ik al wel voor de zekerheid een extra shot oxytocine toegediend gekregen. Oh ja, een dag later moest ik ook nog voor de zekerheid bloed laten afnemen om mijn vitamine B12-niveau te meten. De arts stond bezorgd bij mijn bed omdat ik vegetarisch ben en drong aan op een bloedonderzoek. Gelukkig kon ik de eerste nacht mijn baby lekker op mijn buik laten slapen, ook al mocht dat eigenlijk niet, want stel je voor dat...

### **Achteraf**

Toen ik weer zwanger werd ging ik op onderzoek uit, vastbesloten om een herhaling van zo'n soort situatie te voorkomen. Want wat had er nu eigenlijk voor gezorgd dat de geplande rustige thuisbevalling zo'n fysieke en emotionele uitputtingsslag was geworden?

Tot ik me er verder in had verdiept, ging ik ervan uit dat het aan mij lag dat ik maar geen weeën kreeg. Ik voelde me er zelfs schuldig over, omdat ik geloofde dat de weeën wel eerder waren gekomen als ik me beter had ontspannen. Inderdaad heb ik het begin van de weeën waarschijnlijk wel tegengewerkt door mijn angst om naar het ziekenhuis te moeten en de spanning die dat opwekte. Het is nu eenmaal een feit dat de natuur ervoor zorgt dat aanstaande moeders de bevalling in stresssituaties uitstellen tot een veiliger moment. Zo werkt dat ook bij andere zoogdieren. En wat bevallen betreft zijn wij mensen gewoon zoogdieren, fysiek en hormonaal. Een dier wacht tot de kust veilig is voordat ze haar jongen ter wereld brengt. Helaas wist mijn lichaam niet dat er juist door het uitstel van de weeën geen veiliger, maar een onveiliger situatie ontstond; namelijk een ziekenhuisbevalling.

Ik ging ervan uit dat er iets mis met me was, omdat mijn lichaam niet binnen een bepaalde tijd deed wat gebruikelijk was. Pas later begreep ik dat elke bevalling anders is en een andere tijdsduur en dynamiek heeft. Bij mij was er sprake van een erg lang 'voorspel', maar dat betekende niet dat er sprake was van iets ernstigs. Alleen door te vergelijken met andere verhalen en met standaardgrafieken en tabellen werd ik een bijzonder geval. Inmiddels ben ik erachter dat je na 24 uur gebroken vliezen niet per se naar het ziekenhuis moet.

Ik ontdekte dat je zonder zorgen een paar dagen kunt wachten, mits je regelmatig je temperatuur goed in de gaten houdt (koorts is een aanwijzing voor een mogelijke infectie). Tot voor kort was dit ook nog in medische kringen gebruikelijk. Zo werd in Engeland tot 2008 nog de norm van 96 uur gebroken vliezen aangehouden, voordat er tot inleiden werd overgegaan. Het was in mijn geval best mogelijk geweest om thuis te blijven. Het risico op infectie was miniem, want ik had maar een klein scheurtje in de vliezen (te merken aan de kleine hoeveelheid vruchtwater die ik verloor). Als ik meer vertrouwen had gehad in mijn lichaam, dan had ik geweten dat het kindje gewoon op zijn eigen tijd komt, dan was ik niet zo in de stress geschoten en had ik ook kunnen genieten van mijn laatste zwangere uren. Dan had ik ook logisch nagedacht en had mezelf niet blootgesteld aan nog meer onrust (en infectiegevaar!) door overdag het ziekenhuis te bezoeken voor een test en onderzoek. Nu kwam ik in een nare cirkel van spanning en vermoeidheid vanwege slapeloosheid van de spanning et cetera.

### **Disbalans**


‘Moeten’ is een terugkerend woord in het verhaal van mijn tweede bevalling. Ik leek van alles te moeten voor mijn eigen veiligheid. Maar van wie moest ik eigenlijk naar het ziekenhuis? En van wie moest ik meegaan in allerlei procedures? Het is tot me doorgedrongen dat ik tijdens de bevalling het vertrouwen in mijn lichaam en mijn baby had verloren. Ik werd ongeduldig en dacht dat mijn lichaam me in de steek liet. In plaats van terug te gaan naar de wijsheid van mijn zwangere lijf en te onderzoeken wat dat lijf (met baby en al) echt nodig had, gaf ik mijn autonomie uit handen aan de verloskundigen en aan de medische deskundigen uit de standaardboeken die ik las. Van deze autoriteiten moest ik van alles in het kader van veiligheid. Ik deed mee met de standaardprocedures, met ‘hoe het hoort’ en ik liet mezelf daarmee in de steek. Door één stap van mezelf vandaan te zetten, volgden er vele stappen. De balans was zoek.

De kans op een honderd procent natuurlijke bevalling neemt enorm af door naar het ziekenhuis te gaan. In een minder vertrouwde omgeving doen de bevalhormonen minder goed hun werk. Een barende vrouw heeft stilte nodig, privacy en een spaarzaam verlichte omgeving. Ze moet zich op haar gemak voelen,

vergezeld door mensen met wie zij zich vertrouwd voelt. En ze moet zeker niet het gevoel hebben geobserveerd te worden. De condities in een ziekenhuis zijn hier vaak het tegenovergestelde van. Het is daarom niet zo gek dat mijn ontsluiting nauwelijks vorderde: mijn omgeving voldeed gewoon niet aan de voorwaarden om me te openen. Op dat moment wist ik niet dat mijn lichaam zich daarom afsloot, het voelde meer alsof ik faalde. Ik deed zo mijn best en werkte zo hard, maar zonder het gewenste resultaat. Het symptoom 'niet voldoende ontsluiting' werd vervolgens bestreden en niet de oorzaak ervan; een onrustige, oncomfortabele omgeving met vreemde mensen. Ik kreeg een infuus met synthetische oxytocine (de kunstmatige versie van het wee-opwekkende en wee-versterkende bevalhormoon) en de disbalans werd versterkt.

Ook tijdens de voorbereiding op het infuus vertrouwde ik op de informatie die ik van de zorgverleners kreeg: 'Het is niet schadelijk, het versterkt alleen de weeën en de natuurlijke aanmaak van oxytocine.' Aan de daaropvolgende onhandelbare weeënstorm kon ik merken dat het medicijn wel wat meer deed dan 'gewoon versterken'. Oxytocine is een hormoon dat een erg belangrijke rol speelt tijdens de bevalling en de borstvoeding. Oxytocine zorgt er niet alleen voor dat de baarmoederspieren samentrekken, het veroorzaakt ook de liefdesgevoelens en het heerlijke geluksgevoel direct na de geboorte. Waarom voelde ik dat nu dan niet en werd ik in plaats daarvan overspoeld door onvoorstelbare pijn waaraan geen einde leek te komen? Hiervoor is een eenvoudige verklaring die in het ziekenhuis niet bekend was of onbelangrijk werd geacht. De kunstmatige oxytocine die wordt gebruikt bij het opwekken of stimuleren van de weeën stopt namelijk de natuurlijke productie van oxytocine. Natuurlijke oxytocine wordt geproduceerd in de hersenen en veroorzaakt daar de liefdevolle effecten. In de rest van het lichaam zorgt het voor samentrekkingen van onder andere de baarmoeder en de kliertjes in het borstweefsel. Kunstmatige oxytocine heeft wel deze mechanische effecten op de baarmoeder, maar komt niet in de hersenen terecht (het kan niet door de zogenaamde 'bloedbreinbarrière' heen). Dus verdwijnen daarmee de extatische en liefdevolle dimensies van de bevalling. Na de geboorte voelde ik me mat en uitgeput. Ik was intens blij met mijn zoontje, maar miste het diepe gevoel van geluk en extase dat ik na de geboorte van mijn oudste zoon wel had ervaren.



A decorative floral illustration in the top right corner of the page. It features several large, stylized flowers with ruffled petals and long, slender stems with small leaves. The drawing is done in a fine-line, sketch-like style. A large, solid grey rectangular area covers the majority of the page, starting from the top left and extending to the bottom right, partially overlapping the floral illustration.

Deel II

## Eigen regie



## 5. Authentiek zijn

*'When you accept the way you are, the world recognizes you. It all starts from within.'*

MUNIBA MAZARI

### **Alles draait om jou**

Tijdens de zwangerschap mag alles om jou draaien. Dat is in ieders belang. Jouw welzijn is bevorderlijk voor het welzijn van de baby. En als een baby in vrede en gezondheid wordt geboren, dan is dat bevorderlijk voor de hele wereld. Elk nieuw leven doet er toe voor de mensheid. En het doet er dus toe of dit nieuwe leven in vrede en gezondheid op aarde komt. Je bent tijdens de zwangerschap bezig met een groots werk. Zonder dat je dat doorhebt, staat je systeem elk moment van de dag en nacht in dienst van het nieuwe leven. Alles is erop ingesteld om dit nieuwe mensje zo goed mogelijk te laten groeien. Hoe meer jij met jouw systeem door het leven gevoed en gedragen wordt, hoe meer jij ook kunt voeden en dragen. Het is dus niet egoïstisch, maar absoluut noodzakelijk om als zwangere je eigen wensen en je eigen welzijn uiterst serieus te nemen.

### **Trouw zijn aan jezelf**

Maar ben je je wel bewust van je eigen diepste wensen? Weet je wat je werkelijk nodig hebt, en wat je werkelijk wilt? En als je weet wat je wilt, kun je dat moeiteloos kenbaar maken, of ga je op slot? Het is vrouwen eigen om dienstbaar te zijn. Om zichzelf weg te

cijferen ten bate van anderen. En het is vrouwen eigen om niet eerlijk uit te komen voor wat ze willen, maar in plaats daarvan te gaan zeuren of muiten door zich af te sluiten. Als je leert om tegelijk vriendelijk en mild voor jezelf in te staan, dan kan er een wereld voor je opengaan. Hoe moeilijk het soms ook is, omdat je bang bent mensen teleur te stellen, of omdat je omgeving zich niet één twee drie wil aanpassen aan de nieuwe jij, uiteindelijk zul je er alleen maar krachtiger van worden.

### **Moeders vertellen:**

*'Bij al mijn vier zwangerschappen heb ik leren luisteren naar mijn gevoel, naar mijn instinct. Opgevoed met het idee van 'luister maar naar de specialisten want die hebben er immers voor geleerd', was ik heel onzeker en volgzaam. Dat ik mag luisteren naar mijn eigen gevoel en soms assertiever moet zijn heb ik echt ontwikkeld door de zwangerschappen en het krijgen van kinderen.'*

*'Moeder worden heeft van mij een leeuwin gemaakt. De keuzes die ik maak zijn bewuster: van opvoeding tot aan voeding. Bepaalde familieleden vinden mij harder en minder lief. Dat deed eerst zeer. Maar ik wil mijn energie zo min mogelijk stoppen in pleasen. Ik had vooral moeite met nee zeggen en wilde dat iedereen mij aardig vond. Maar na de geboorte ben ik gaan inzien dat dat niet haalbaar en reëel is. Dat is echt een bevrijdend inzicht.'*

De zwangerschap biedt een ultieme kans om te leren om dichtbij jezelf te blijven. Als je deze kans met beide handen aanpakt, dan kun je daar de rest van je leven op teren. Ongezonde patronen kun je tijdens de zwangerschap eigenlijk niet meer volhouden. Terwijl je voorheen gewoon kon doorgaan op kracht, kun je nu niet meer over je grens gaan. Doe je dat wel, dan merk je dat doordat je moe wordt en gespannen. En als je niet open en eerlijk uitkomt voor wat je werkelijk wilt, dan verlies je voordat je het weet de regie over je zwangerschap, bevalling en/of kraamtijd. Dan beval je in het ziekenhuis, omdat je man een thuisbevalling niet vertrouwt. Of je blijft bij de verloskundigenpraktijk waar je je niet op je

gemak voelt, omdat je niet moeilijk wilt doen en omdat deze praktijk zo lekker dichtbij zit. Of je gaat ondanks je vermoeidheid door met werken tot vlak voor de bevalling, omdat je je collega's niet in de steek wilt laten bij dat nieuwe project waar alleen jij verstand van hebt. Of je laat toch je moeder bij de bevalling zijn, omdat zij dat zo graag wil. Of je hele schoonfamilie staat direct na de bevalling op de stoep, terwijl je eigenlijk rust wil. Etc. Etc.

### **Zelfacceptatie**

In de eerdere versie van dit boek, wijdde ik een apart deel aan de reis die je als zwangere naar binnen kunt maken. Ik richtte me toen met name op het loslaten van alles wat niet meer bij je past. Ik beschreef dat je tijdens de zwangerschap schoon schip kunt maken, zodat je in vrede kunt bevallen. Angst saboteert je leven. Dus – heel kort door de bocht -, kijk je angst in de ogen, onderzoek welke overtuigingen eraan ten grondslag liggen, ruim ze op en ga met een schone lei bevallen. Ik ben hier enigszins op teruggekomen. De zwangerschap is zeker de uitgelezen periode om 'dat wat je tegenhoudt in het leven' in de ogen te kijken. Maar ik geloof niet meer dat je per se hard aan het werk moet om 'het' op te lossen of op te ruimen. Ik ben er namelijk achter gekomen dat er iets anders nog veel belangrijker is, namelijk zelfacceptatie.

Zelfafwijzing is in mijn ogen de grootste kwaal van (westerse) vrouwen. Ons commentaar op onszelf gaat de hele dag door. Voor onszelf zijn we nooit goed genoeg en we voeren bijna voortdurend een strijd voor meer liefde, goedkeuring en aandacht. Als je vanuit zo'n harde houding ook nog eens aan jezelf moet werken, loop je kans dat je nog meer verhardt, omdat je nog meer je best gaat doen. En je loopt kans dat je jezelf nog meer gaat afwijzen, vanwege alles wat je nog niet hebt bereikt. 'Goh, kan ik nu nog niet in het moment aanwezig zijn? Nou dan ga ik maar eens even keihard aan het werk met mezelf!' Keer het liever om, maak van 'houden van jezelf' je prioriteit in plaats van perfectie. Wees goed voor jezelf. Heb zelfcompassie. Veroordeel jezelf niet. Accepteer je angsten en onzekerheden en loop er niet voor weg. Als je zo leeft, maak je ook schoon schip. Niet omdat je zo hard aan het werk bent aan jezelf, maar omdat je vanuit zachtheid in het leven staat en niet méér van jezelf eist dan te zijn wie je bent. En als dat niet altijd lukt, dan accepteer je ook dat...

probiotica die speciaal voor baby's is gemaakt (je neemt deze dan dus zelf).

Voor het in stand houden van je darmflora kun je verder gefermenteerde groenten zoals zuurkool of kefir eten. In deze probiotische groenten zitten veel meer bacteriën en een veel grotere variëteit aan bacteriën dan je ooit in een pilletje kunt stoppen (en het is nog goedkoper en lekkerder ook). Ga je voor probiotica uit voeding, eet dit dan minstens twee keer per week en wissel zoveel mogelijk af tussen verschillende soorten.

#### **4. Vitamines en mineralen**

##### *Vitamine A*

Het is een hardnekkig misverstand dat je vitamine A zou moeten vermijden tijdens de zwangerschap. Je hebt hier zelfs meer van nodig dan wanneer je niet zwanger bent. Een relatief hoog gehalte aan vitamine A (tot zeker 20.000 IE per dag) is gewoon veilig. Vitamine A is belangrijk voor een hele waslijst aan functies voor de groeiende baby. Zo geeft vitamine A het signaal voor celdifferentiatie, zodat het klompje embryocellen kan uitgroeien tot verschillende organen en een gezond hart. Het speelt een essentiële rol bij de vorming van de ogen en oogzenuwen, het gehoor, het ruggenmerg, de thymus, schildklier en bijschildklieren, de longen, nieren en de vorming van nefronen (de werkzame onderdelen van de nier). Ook speelt vitamine A een rol in het symmetrisch ontwikkelen van de linker- en rechterzijde van het lichaam (zodat de baby niet één groter en één kleiner oor krijgt en de handen even groot zijn enz. – best handig). Het ondersteunt de groei van organen nadat ze gevormd zijn, en de rijping van de longen in de laatste zwangerschapsweken. Het beschermt tegen omgevingsvervuiling zoals chemicaliën uit pesticiden en plastics.

Ondanks het grote belang van deze vitamine, heerst er het hardnekkige geloof dat vitamine A gevaarlijk is. Aan de onderzoeken waarop de angst voor vitamine A wordt gebaseerd schort van alles, zoals ik uitgebreid heb beschreven in een blog.<sup>24</sup> Zorg dus dat je voldoende vitamine A binnenkrijgt uit voeding; denk aan voedingsmiddelen als (biologische) lever(worst), eieren en vis. Ook hier zijn – helaas – de vegetariërs weer in het nadeel: in dierlijke producten zit het bruikbare retinol. In plantaardige

kwam dat ik zwanger was, vielen bij mij alle rationele argumenten (en de daaraan verbonden irrationele angsten) weg. Ik was direct blij, dankbaar en geraakt dat ik weer moeder mocht worden. Ik verbond me meteen met het kindje en sloot het in mijn hart. Voor mij ging dit vanzelf: omdat ik het nieuwe leven in me droeg kon ik niet anders dan me ermee verbinden. Voor Gerard duurde dat wat langer. Hij bekeek de situatie vanuit zijn hoofd, terwijl ik allang de hartsverbinding had gemaakt en niet anders kon dan dankbaar en blij zijn. Natuurlijk maakte ik me ook zorgen, maar het vertrouwen dat dit kindje op precies het juiste moment bij ons kwam, was veel sterker dan de zorgen. De acceptatie dat ik zwanger was, en de bijbehorende vreugde, moest voor Gerard groeien. Dit was voor mij wel moeilijk. Ik kon mijn blijdschap niet delen en voelde me aan mijn lot overgelaten met de baby in mijn buik en alle gevoelens die bij deze grote verandering kwamen kijken. Voor hem was het tegelijkertijd ook niet makkelijk, want hij werd in beslag genomen door zorgen. Uiteindelijk zei hij 'ja' tegen de komst van dit nieuwe kindje door zijn hart ervoor te openen. Als man moest hij daarvoor bewuster een stap zetten dan ik, want als vrouw ervoer ik de fysieke verbondenheid met mijn baby en de liefde die deze nabijheid in mij opwekte.

### **Ook in verwachting!**

Vaak wordt vergeten dat de zwangerschap ook voor mannen een belangrijke periode is. In de meeste boeken over bevallen staat wel een apart hoofdstuk of paragraafje speciaal voor de toekomstige vader. Daarin wordt dan genoemd dat de man veel geduld met zijn vrouw moet hebben, omdat ze vanwege de hormonale veranderingen soms extreem emotioneel kan reageren. Enerzijds is dit wel een handig advies, vrouwen zijn gedurende de zwangerschap nou eenmaal emotioneler. Anderzijds kan het ook een soort excuus worden voor vrouwen om zich helemaal te laten gaan: 'Ik kan er niks aan doen, het zijn mijn hormonen.' Zo vertelde een vrouw dat ze tijdens haar zwangerschap al om het minste of geringste een hevige huilbui kreeg. In plaats van haar te troosten zei haar man toen dat weer eens gebeurde verontwaardigd: 'Ik ben ook in verwachting hoor!' Voor deze vrouw was dat een eye opener. Inderdaad, ze was niet de enige die midden in het veranderingsproces zat. Ze leerde hierdoor meer rekening te houden met haar man en zijn

gevoelens. De zwangerschap werd zo meer hun gezamenlijke ervaring, dan iets wat zij alleen beleefde.

### **Ondersteunende functie**

Ook tijdens de bevalling moet een man vaak zoeken om zijn rol te vinden. Toen ik op een avond voor de zoveelste keer een mooie bevalfilm bekeek, verschoof mijn aandacht ineens van de berende vrouwen naar de toekomstige vaders die hun berende vrouwen vergezelden. Ik was diep ontroerd door hun toewijding en ondersteunende aanwezigheid. Tijdens elke volgende bevallingsfilm kon ik alleen nog maar de man zien. De man die er, soms een beetje onbeholpen, helemaal was voor zijn vrouw. Het drong tot me door dat het heel wat van je moet vragen om op deze manier dienend aanwezig te zijn. Je ziet je vrouw een groots werk verrichten. Je bent zelf vader aan het worden en je kunt niets anders doen dan er voor haar en de baby te zijn.

Als je moeite hebt met deze dienende en afwachtende rol in het proces van de bevalling, dan kun je je als toekomstige vader erg machteloos voelen. Misschien is dat gevoel van machteloosheid ook wel de reden dat veel mannen graag willen dat hun bevallende vrouw toegang heeft tot pijnbestrijding, zoals uit onderzoek dat gepubliceerd werd op de website van de KNOV (de beroepsorganisatie van en voor verloskundigen) blijkt. Naar aanleiding van dit onderzoek werd er door deskundigen geopperd dat ervoor gezorgd moet worden dat pijnbestrijding ook bij een thuisbevalling voorhanden is. Maar de pijn weghalen lijkt me echter geen oplossing voor het gevoel van onmacht van toekomstige vaders. Een man kan tijdens de bevalling in zijn kracht komen te staan, wanneer hij zonder voorbehoud zijn tegelijk grootse en nederige rol als ondersteuner op zich neemt. Als hij werkelijk 'ja' zegt tegen de bevalkracht en zijn wens tot controle opgeeft dan kan hij samen met zijn vrouw de stroom van de bevalling volgen. De samenwerking die dan ontstaat kan niet alleen zorgen voor een fantastische bevalervaring voor beiden, het kan ook een enorme verdieping van hun relatie bewerkstelligen.

Een man vertelt over zijn taak tijdens de bevalling van zijn vrouw:

*'Het belangrijkste is om in contact te blijven met je partner, in nabij*

## **Opruimen**

In de zwangerschap krijg je je levenslessen. Thema's die als een rode draad door je leven lopen komen in deze tijd in het licht te staan. Alles raakt uitgekristalliseerd: je vrouwelijkheid, wat het werkelijk voor je betekent om vrouw te zijn, om moeder te worden en een kind te dragen. Je ontdekt dat je in je vrouwelijke ontvankelijkheid tegelijk heel kwetsbaar en heel krachtig kunt zijn. Omdat je naar binnen keert en meer 'in je vrouwelijke energie gaat zitten', verandert er ook iets in je relatie. Er moet een nieuwe balans worden gevonden. Om echt ontspannen zwanger te zijn is het erg fijn als er een man achter je staat zodat je kunt gaan zakken in je bekkenbodem en je kind kunt dragen. Verder wordt het verleden vaak intensief verwerkt, met name de relatie met je moeder. Als zwangere vrouw draag je je baby. Maar ben je zelf wel genoeg gedragen als kind? In hoeverre voel je je gevoed en gedragen door moeder aarde, door je eigen moeder? Veel vrouwen krijgen met deze onderwerpen te maken. Maar soms gaan vrouwen gewoon maar door, zonder stil te staan bij wat zich in hen afspeelt. Dan kan het lichaam zelf ingrijpen door een klacht te creëren zoals bekkenbodeminstabiliteit of misselijkheid waardoor je wel pas op de plaats móét maken en naar binnen moet gaan. Ik merk ook dat steeds meer vrouwen juist wel heel bewust bezig zijn met hun innerlijke proces. Kijk maar naar de grote vraag naar zwangerschapsyoga. Yoga is een heel goede manier om dichterbij jezelf te komen en in contact te komen met je innerlijke wereld.

## **Unieke situaties**

Er zijn in mijn werk geen standaardoplossingen en geen standaardsituaties. Neem bijvoorbeeld een vrouw die 42 weken zwanger is. De standaardregel is dat die vrouwen ingeleid worden, vanwege het risico dat de baby zich minder comfortabel gaat voelen door een verminderde placentafunctie. Ik ben van mening dat je daar best van af kunt wijken. Iedere vrouw heeft haar eigen draagtijd en je kunt erop vertrouwen dat haar lichaam heel goed weet wanneer de placenta op is. Het is wel heel belangrijk dat de vrouw goed voeling houdt met haar lichaam en haar kind. Dus niet in de angst gaat maar in het vertrouwen en de afstemming blijft. Het is de uitdaging en een hele verantwoordelijkheid om af te stappen van de reguliere medische praktijk en in te voelen wat mogelijk is. Hierbij is mijn centrale vraag steeds weer of een vrouw haar eigen proces draagt. Als vrouwen zichzelf helemaal