



Natuurlijke geboorte

© Friday - Fotolia.com

*Bevallen in een ziekenhuis
is vandaag voor het
merendeel van de Vlaamse
vrouwen een evidentie.
Maar het kan ook anders.
Een groeiende groep van
aanstaande moeders kiest
indien mogelijk bewust
voor een alternatieve
bevalling, met een
minimum aan medische
omkadering. Een herstel
van het vertrouwen in de
oerkracht van de vrouw?*

Al eeuwenlang doen vrouwen datgene waarvoor zij door de natuur zijn uitgerust: het leven geven aan de kinderen die in hun buik zijn gegroeid. In serene stilte, zuchtend of schreeuwend, op eigen kracht of door anderen omringd en gesteund... Hoe de vrouw dit moment ook ervaart, bevallen van een baby is een oerinstinct. Een tijdloze kunst, zo oud als de mensheid zelf. Een volkomen natuurlijk en letterlijk alledaags wonder.

Een ziel ontwaakt

Een kind dat geboren wordt, gaat een drempel over: het verlaat de wereld die het kende en treedt een nieuwe wereld binnen. Dat mystieke moment van ontwaken is een grootse en intense ervaring in het leven van zowel de moeder als het kind. Van zodra de pasgeborene zijn eerste ademdeug neemt en zijn levensavontuur op aarde begint, verlaat het zijn vertrouwde wereld van eenheid om een wereld van tegenstellingen in

te tuimelen. De dingen zijn er warm of koud, nat of droog, aangenaam of vervelend, goed of kwaad. De manier waarop en de sfeer waarin die onmetelijk ingrijpende overgang plaatsvindt, bepaalt of de geboorte als een pijnlijk en traumatisch gebeuren wordt beleefd, dan wel als een vredig ontwaken en een vreugdevolle kennismaking tussen een pasgeboren kind en zijn ouders.

De bevalling: een hele operatie

Dat een barende vrouw zich medisch laat bijstaan, wordt in ons land al decennia lang als vanzelfsprekend beschouwd. Bijna 99 procent van de Belgische vrouwen kiest voor een bevalling tussen ziekenhuis-muren, ook als de zwangerschap vlekkeloos verloopt en er geen enkele complicatie voorzien wordt. Bijna een op drie Vlaamse vrouwen laat de bevalling kunstmatig inleiden, ook als daar geen dringende medische reden voor is. Een op vijf Vlaamse vrouwen bevalt met een keizersnede, vaak zelfs op eigen vraag, terwijl deze ingrijpende operatie eigenlijk een (spoed) maatregel is om een baby in nood te kunnen redden. Bijna drie op vier vrouwen krijgt een epidurale verdoving, met alle mogelijke complicaties vandien, inclusief de vergrote kans op een tangverlossing. Stuk voor stuk indrukwekkende cijfers, vooral als je bedenkt dat de ziekenhuisbevalling een relatief jong fenomeen is. Minder dan een eeuw geleden kwamen baby's nog gewoon thuis ter wereld onder begeleiding van een vroedvrouw, vandaag is een verregaand gemedicaliseerde omgeving onze eerste kennismaking met het leven. Geboren worden lijkt langzaam maar zeker een hele operatie te zijn geworden...

Op zoek naar zekerheid

De conditionering dat zwangerschap een abnormale toestand is die om nauwlettende medische opvolging vraagt en dat een bevalling de hulp van een arts vereist, heeft zich in een periode van amper enkele decennia flink in ons denken verankerd. Zwangere vrouwen worden dusdanig

overstelpd met onrustwekkende verhalen over alles wat maar enigszins fout kan gaan, dat een vrouw die aangeeft liever niet in een ziekenhuis te bevallen, maar beter met goede argumenten gewapend is om die onconventionele keuze naar haar omgeving toe te rechtvaardigen. Het percentage problematische bevallingen waarbij uitgesproken medische hulp echt nodig is, is nochtans eerder uitzondering dan regel.

Toch kiezen de meeste vrouwen bewust voor een ziekenhuisbevalling, omdat de aanwezigheid van medisch geschoold personeel hen – al dan niet terecht – een gevoel van zekerheid en veiligheid geeft. Een andere groep staat er gewoon niet bij stil dat een thuisbevalling in heel wat gevallen een veilig, aangenaam en goedkoop alternatief is. Of staat er wel bij stil, maar laat zich door de sociale druk ontmoedigen. Uit een onderzoek van Christien Gilleir, sociologe aan de KU Leuven, blijkt dat 30% van de vrouwen die in een ziekenhuis bevalt zich door een thuisbevalling aangesproken voelde, maar daar uiteindelijk van afziet door een gebrek aan juiste informatie of door te weinig steun vanuit de omgeving. Slechts 1,2 procent van deze vrouwen met een vlekkeloze zwangerschap, zet de thuisbevalling toch door.

Oost west, thuis best...?

Een vrouw die ervoor kiest om thuis te bevallen, kan daar verschillende redenen voor hebben. Veel vrouwen vinden een ziekenhuis te steriel of te onpersoonlijk en brengen hun kind liever ter wereld in een rustige en vertrouwde thuisomgeving, omringd door mensen die zij persoonlijk kennen en waarin ze het volste vertrouwen hebben. Ze laten zich bijstaan door hun partner, een vroedvrouw, een bevallingscoach. Soms zijn ook de oudere kinderen bij de geboorte van hun nieuwe broertje of zusje aanwezig. De belangrijkste aanleiding om te kiezen voor een thuisbevalling, blijkt de behoefte aan autonomie en controle te zijn. Wie thuis bevalt, heeft de vrijheid om dat volledig op eigen ritme te

doen en op de manier die op dat moment juist aanvoelt, in plaats van het verloop van de bevalling te laten (bij)sturen – ook al is dat met de beste intenties – door een gynaecoloog, ander personeel of het ziekenhuisbeleid. Waarom vinden we die controle zo belangrijk?

Dierentuin

In haar boek 'Geboorte op eigen wijze' geeft Sheila Kitzinger, een van de bekendste auteurs ter wereld op het gebied van bevallen, de volgende verklaring: "Een veilige bevalplek kiezen, een nest bouwen dat aan de behoeften van moeder en pasgeborene tegemoet komt, is iets wat alle zoogdieren doen, tenzij ze – zoals dieren in een dieren-tuin – in gevangenschap leven. Vrouwen in onze postindustriële cultuur zijn eigenlijk gevangen en bij het bevallen. De dieren-tuin kan op wetenschappelijke grondslag beheerd worden. De beheerders kunnen zorgzaam zijn en prat gaan op de goede conditie van hun dieren en het lage sterftecijfer. De dieren-tuin kan vaak open zijn en een vriendelijke en uitnodigende uitstraling hebben. Er kan bewegingsruimte in de kooi zijn en de verzorgers kunnen geprobeerd hebben om de natuurlijke omgeving na te bootsen. Toch beperkt en beïnvloedt de gevangenschap het gedrag van de gevangenen. Tegenwoordig is een duidelijk 'nee' tegen bevallen in het ziekenhuis en het nemen van een besluit om zelf de bevalplek te kiezen voor velen de enige manier om de geboortevergaring weer voor zichzelf op te eisen."

Het draaiboek van een geboorte

Ziekenhuizen zien zich dan ook voor de uitdaging gesteld om bevallende vrouwen ook in de verloskamer baas in eigen buik te laten zijn, zodat deze niet louter aan de

ontvangende zijde van de zorg staan – hoe vriendelijk, meelevend en goedbedoeld die ook mag zijn. Hun 'klanten' zijn ook vragende partij voor zo'n beleid. Want dat we als consumenten een stuk mondiger en veeleisender zijn geworden, is een trend die zich ook in de verloskamer doorzet. De tijd dat een patiënt 'ja en amen' knikte en sowieso blindelings op zijn arts vertrouwde, is grotendeels voorbij. Dat aanstaande moeders steeds meer opnieuw het recht opeisen om zelf regisseur te zijn bij de eigen bevalling, blijkt ondermeer uit het gebruik van het uit Amerika overgewaaid 'geboorteplan': een document waarin een vrouw haar wensen aangeeft om zich tijdens de bevalling veilig, gesteund en gerespecteerd te voelen. Dat kan gaan van zaken als 'ik wil bevallen in de houding van mijn eigen keuze' en 'ik wil niet ingeknipt worden' tot 'het licht, het geluid en de aanwezigheid in de verloskamer graag tot een minimum beperken', 'mijn partner wil de navelstreng doorknippen' en 'we wensen uitdrukkelijk alle medische handelingen op ons kindje verklaard en uitgelegd'.



© Francois du Plessis - Fotolia.com

Een goede voorbereiding...

Vrouwen die zich tijdens hun zwangerschap zowel fysiek als mentaal optimaal willen voorbereiden op de nakende bevalling, hebben tegenwoordig een waaier aan cursussen tot hun beschikking. Van zwangerschapsyoga en haptonomie, tot shiatsu, zwangerschapsreflexologie en specifieke ademhalingstechnieken. Een goede bron van hulp of eerder een modetendens? Een grootschalig Zweeds onderzoek wees uit dat prenatale cursussen weinig tot geen nut hebben in de zin dat de meeste vrouwen het geleerde tijdens het bevallen gewoon vergeten, waardoor ze in het heetst van de strijd alsnog op de instructies van anderen zijn aangewezen. Toch geven veel vrouwen

aan dat de prenatale cursussen wel degelijk een belangrijk verschil maken: ze voelen zich beter voorbereid en leven dus ook zelfzekerder en meer ontspannen naar de bevalling toe. Niet zelden gaat ook de partner mee op cursus, wat de betrokkenheid van de andere ouder bevordert en vaak ook de relatie van de ouders-in-spe een extra dimensie geeft.

Angst - spanning - pijn: de kracht van gedachten

Hoe goed ze zich ook voorbereid hebben, aanstaande moeders leven niet zelden met een zekere angst naar de bevalling toe. Angst voor het onbekende, angst voor complicaties, angst voor de pijn. Toch hoeft pijn niet per definitie deel uit te maken van een bevalling. Grantly Dick-Read (1890-1959), een Engelse arts die als een van de pioniers wordt aanzien van een meer gevoelsmatige en natuurlijke benadering van de geboorte, geloofde dat geen enkele lichaamsfunctie – en dus evenmin een bevalling – pijn mag veroorzaken als je in goede gezondheid verkeert. Sommige gezonde vrouwen voelen wel barenspijn, anderen niet. Vanwaar dat verschil? Volgens Read's 'angst-spanning-pijn'-theorie komt de pijn van een bevalling grotendeels voort uit de angst voor het onbekende en de spanning die daardoor ontstaat. Door de angst weg te nemen, verliest dus ook de pijn zijn voornaamste voedingsbodem. De theorie legde meteen ook de grondslag voor HypnoBirthing®, een filosofie en techniek die in 1989 door Marie Mongan werd ontwikkeld en sindsdien door veel vrouwen met succes is toegepast. Bij geboortes waarbij de moeder gebruikmaakt van HypnoBirthing® zou bijna nooit medisch ingegrepen moeten worden...

Pijnloos bevallen: een utopie?

In haar boek 'Celebration of Life' beschrijft Mongan hoe door de vergaande medicalisering van de bevalling steeds meer angsten en complicaties zijn ontstaan. Daardoor werkt de vrouw haar lichaam onbewust tegen, zowel op geestelijk als op lichamelijk vlak. Volgens Mongan is het dan ook niet het lichaam, maar wel de heersende cultuur die van bevallen een pijnlijke zaak heeft gemaakt. Een proces dat omkeerbaar is door de angst bij de vrouw weg te nemen en haar te leren hoe ze in harmonie met haar lichaam en kind de bevalling tot een goed einde kan brengen. Zo kan de moeder zich in vertrouwen overgeven aan de enorme energie die doorheen haar lichaam trekt. Zo kan ze zich openstellen voor de kracht, de passie en de vreugde van de geboorte in plaats van zich verkrampst en in vecht-/vluchtmodus door een pijnlijk baringsproces heen te moeten worstelen. Ook Russisch arts Ferdinand Lamaze en Amerikaans verloskundige Robert Bradley worden als pioniers beschouwd op het vlak van niet-medische pijnwerende methodes. Ook zij geloven dat als er geen angst of bijzondere medische omstandigheden aanwezig zijn,



heftige pijn geen deel hoeft uit te maken van een bevalling. Ongetwijfeld een hoopgevende gedachte voor velen.

De zwaartekracht uitgedaagd

Naast de mentale factoren spelen vanzelfsprekend ook puur fysieke factoren zoals de baarhouding een belangrijke rol in het gemak of ongemak waarmee een vrouw bevalt. Veel vrouwen vinden het prettig om in verticale houding te bevallen, een houding die op heel wat plaatsen in de wereld al eeuwen wordt aangenomen. De horizontale baarhouding – liggend op de rug met de benen in beugels – werd pas in de 19de eeuw ingevoerd. Sindsdien is ze in veel ziekenhuizen aanbevolen of zelfs verplicht. Handiger voor de gynaecoloog, maar voor de moeder en het kind brengt deze houding meer na- dan voordelen met zich mee. Doordat het heiligbeen en het stuitbeen omhoog worden gedrukt, worden de bekkenholte en -opening immers centimeters kleiner dan in hurkzit. Centimeters die hét verschil kunnen maken tussen een vlotte bevalling zonder knip en een pijnlijke bevalling met gescheurd of geknipt perineum. Ook de zwaartekracht werkt in liggende houding vanzelfsprekend niet mee. Gelukkig krijgen vrouwen vandaag onder het motto 'natuur als het kan, techniek als het moet' ook in veel ziekenhuizen de vrijheid om zelf naar de houding te zoeken die intuïtief het beste voor hen aanvoelt.

Welkom in het water

Het gebruik van warm water als natuurlijke pijnstiller tijdens een bevalling is eveneens een oud gebruik, zowel om de arbeid te verzachten als tijdens de bevalling zelf. Sommige vrouwen kiezen dan ook bewust voor een waterbevalling. Het concept werd geïntroduceerd door Igor Charkovsky, een

Russische verloskundige die ervan uitging dat het geboortetrauma kon geëlimineerd worden door de baby in een voor hem gekend en gedempt watermilieu geboren te laten worden. Door de minder bruuske kennismaking met de koude buitenwereld en zijn zwaartekracht, harde geluiden en schel licht, zou de overgang veel vloeiender en rustiger verlopen. Ook voor de moeder zou een waterbevalling aangenamer, meer ontspannen en minder pijnlijk zijn. Indien zo'n bevalling op een verstandige manier wordt begeleid, zijn er geen gekende nadelen aan verbonden. Wie van water houdt en zich aangesproken voelt, kan ook die mogelijkheid dus verder exploreren.



'Vroede vrouwen' en doula's

Door wie een vrouw zich laat omringen op het moment dat zij haar kind het leven schenkt, wordt in grote mate cultureel bepaald. Bij een natuurlijk voorziene thuisgeboorte in Vlaanderen wordt de vroedvrouw als meest aangewezen persoon beschouwd om de zwangerschap op te volgen en de bevalling te assisteren. Zuiver juridisch gezien heeft deze 'vroede vrouw' – wat zoveel betekent als 'wijze vrouw' – haar medische verantwoordelijkheid altijd behouden, waardoor ze een normale zwangerschap zonder voorziene complicaties zelfstandig kan en mag begeleiden. Zij is hier immers voor opgeleid en ze heeft ook geleerd

wanneer ze moet doorverwijzen naar een arts. Een vrij recent fenomeen in onze contreien, is de aanwezigheid van een doula. Doula's zijn specifiek (niet-medisch) opgeleid om de moeder emotioneel en fysiek te steunen voor, tijdens en na de bevalling. Ze streven een zo natuurlijk mogelijke bevalling na en zorgen er ook voor dat er zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met de wensen van de moeder. Doordat zij de angst van de moeders helpt wegnemen en dus hun stress vermindert, zouden bevallingen in hun aanwezigheid sneller op gang komen, wat ook de kans op een keizersnede aanzienlijk vermindert.

Terug naar de essentie

Elke bevalling is anders. Voor heel wat vrouwen is de bevalling in de eerste plaats een verlossing, letterlijk en figuurlijk. Na maanden van uitkijken en wachten willen zij vooral hun kind in de armen nemen en genieten van het nieuwe leven. Hoe minder pijn en ongemak daarmee gepaard gaan, hoe liever. Sommige vrouwen zien bevallen als een mystieke ervaring die – wanneer zij in volle bewustzijn doorleefd wordt – alle aanwezigen diepgaand kan transformeren. Hoe een vrouw ook tegen bevallen aankijkt, het is van fundamenteel belang dat zij de vrijheid krijgt om voor die omgeving, houding en begeleiding te kiezen die naar haar gevoel en gezien de omstandigheden het beste bij haar past. Een ander kan niet voelen wat zij voelt, een ander kan het bevallen niet in haar plaats doen. Wel kunnen aanwezigen al het mogelijke doen opdat de vrouw zich gesteund en begeleid weet in haar keuze. Of ze nu in hurkzit, op handen en voeten, zittend, liggend of staand bevalt. In de rust en beslotenheid van haar eigen woning of op verplaatsing. Bijgestaan door een medisch team, een vroedvrouw, een doula, haar partner of andere vertrouwenspersonen. Als we ons vertrouwen kunnen herstellen in de inherente wijsheid van de vrouw en haar toelaten weer af te stemmen op haar eigen wijze bron, zal dat de moeders en dus ook de kinderen van deze wereld alleen maar ten goede komen.

Lien Van Laere

Een beetje thuis

Sommige vrouwen vermijden indien mogelijk liever een ziekenhuisbevalling, maar vinden een thuisbevalling een te grote stap of kunnen omwille van praktische redenen niet in hun eigen woonst terecht. Voor hen kan een geboortehuis uitkomst bieden. Het concept maakt reeds integraal deel uit van de gezondheidszorg in landen als Italië, Zwitserland, Italië en Québec en wint ook in ons land aan bekendheid en populariteit. Een geboortehuis is een plaats waar vrouwen met een normaal zwangerschapsverloop terecht kunnen om, begeleid door een of meerdere vroedvrouwen, zo natuurlijk en bewust mogelijk te bevallen in een niet-medische omgeving. Ook voor algemene begeleiding voor en na de bevalling kan men er terecht. Meer info? www.geboortehuizen.be

Bronnen

- Geboorte op eigen wijze, Sheila Kitzinger (ISBN 90 2153 684 6)
- De ideale geboorte, Sondra Ray (ISBN 90 7245 516 9)
- Waterkinderen, Jessica Johnson & Michel Odent (ISBN 90 6255 644 2)
- Birth without violence, Frederick Leboyer (ISBN 08 9281 983 9)

Interessante links

- www.vlov.be – de website van de Vlaamse Organisatie voor Vroedvrouwen
- www.bollebuik.be – de website van vzw Bolle Buik



geboorte



We zijn ervan overtuigd dat we leven in een wereld van toeval, gevangen in een eindeloze cyclus van oorzaak en gevolg. Met fysieke geboorte als begin van het leven en met de dood als het einde.

Echter, alle sages, heiligen en mystici spreken van een andere dimensie van de werkelijkheid. Indien we onze ervaringen zorgvuldig bestuderen zullen we zien dat we allemaal momenten van perfect geluk hebben ervaren, een gevoel voldaan te zijn, blij, zonder verlangen of verwachtingen. Op deze momenten is het niet nodig om aan de toekomst te denken, en is het niet nodig om het verleden te herinneren.

Wanneer we een blik op de natuur en de wereld werpen, lijkt het er op dat er een intelligentie schuilt achter de ogenschijnlijke chaos. Leven op zichzelf lijkt intelligent. Het zorgt ervoor dat planten en bomen groeien op plekken die het meest geschikt voor ze zijn. Het verbindt mensen en scheidt ze weer op het juiste moment. Het bewustzijn van deze intelligentie, die de wereld en al haar schepselen bestuurt, is de basis van de acties van mensen die gelovigen worden genoemd: degene die gelooft en die ervan overtuigd is dat geboorte en dood niet de enige realiteit zijn.

Dr. Jean-Marc Mantel