

Een betaalbare doula voor alle aanstaande ouders

Meepuffen, de pijnlijke rug van de aanstaande moeder masseren of haar in bad helpen. Kom jij daaraan toe? Waarschijnlijk niet. De meeste kraamverzorgenden arriveren pas bij het kraamgezin als de persweeën beginnen. Toch hebben aanstaande ouders recht op mentale en fysieke steun tijdens de hele bevalling, vindt Karina Werkhoven. Zij pleit in haar scriptie dan ook voor een betaalbare doula die de barende vrouw ondersteunt.

De doula, Grieks voor dienende vrouw, is ontstaan in de Verenigde Staten en door de Amerikaanse doula Debra Pascali geïntroduceerd in ons land. Een doula is een speciaal opgeleide bevallingscoach die emotioneel betrokken is bij de aanstaande moeder, waardoor ze haar mentaal maar vooral fysiek tijdens de bevalling kan bijstaan. Ze streeft een natuurlijke

bevalling na, maar kan aanstaande ouders ook informeren over mogelijke medische ingrepen om onzekerheid en angst weg te nemen.

Methodes

De methodes van deze bevallingscoach zijn niet-medisch en erop gericht om de barende vrouw verlichting te bieden en te laten ontspannen. Dit doet ze door onder meer de aandacht af te leiden van de pijn, de spieren van de barende vrouw te laten ontspannen, warme of juist koude washandjes op pijnlijke plekken te leggen, acupressuur toe te passen of het draaien van rustgevende muziek. Van groot belang is dat de moeder ontspannen

Karina Werkhoven

Schrijfster van de scriptie

Karina (37) raakte zo onder de indruk van een workshop van de Amerikaanse doula Debra Pascali dat ze ook doula wilde worden. Bij het Amsterdamse Geboortecentrum kreeg ze het advies eerst een opleiding tot kraamkraamverzorgende te volgen. Ze schreef zich in bij het roc in Amsterdam en had het onderwerp voor haar eindschrijft al klaar liggen: de toegevoegde waarde van een doula tijdens de bevalling.

'Uit mijn onderzoek blijkt dat de aanwezigheid van een doula wel degelijk verschil maakt wat betreft de duur van de bevalling en het verminderen van eventuele medische ingrepen.' Karina werkt als kraamverzorgende bij het Geboortecentrum in Amsterdam, maar past de resultaten van haar onderzoek nog niet toe. 'Ik word pas opgeroepen als kraamverzorgende bij acht tot negen centimeter ontsluiting. Maar het Geboortecentrum maakt zich wel sterk voor de aanwezigheid van een doula als de barende vrouw dat wil.'



Daphne Scheeres

Praktijkopleider bij het Geboortecentrum in Amsterdam, docente omgangskunde en kraamverzorgende

'Ik vind het een goede scriptie omdat Karina relevante vragen stelt over de toegevoegde waarde van een doula en of een kraamverzorgende ook doula kan zijn. Er wordt veel gediscussieerd over de voor- en nadelen van deze dienst. Ook is het de vraag of de doula als nieuw beroep

geïntegreerd en erkend dient te worden, of juist als een vanzelfsprekend onderdeel van het beroep van kraamverzorgende gezien moet worden. De kraamverzorgende is de professionele assistent van de verloskundige tijdens de bevalling en daarom bij uitstek geschikt voor deze rol.

Het Geboortecentrum schoolt kraamverzorgenden bij tot kraamdoula's en streeft erna hen al in te roepen vanaf zes centimeter ontsluiting. In een ideale situatie krijgt iedere vrouw in Nederland recht op deze geïntegreerde zorg.'

blijft. Karina: 'Moeders die het gevoel hebben dat ze worden gedwongen snel beslissingen te nemen, raken sneller gespannen, wat resulteert in een negatieve spiraal van angst en pijn. Als doula kun je hierbij veel hulp bieden. Moeders die de tijd krijgen met de weeën mee te werken, te begrijpen wat er gebeurt en te vragen om de hulp die ze nodig hebben, voelen zich sterker en realiseren zich meer hoe sterk en wijs hun eigen lichaam is.'

Doulaopleiding

Dora Kroon, Trudie Kamphuis en Thea van Tuyl startten twee jaar geleden de eerste Nederlandse doulaopleiding. Een derde van de studenten is kraamverzorgende. Deze opleiding is volgens Van Tuyl een aanvulling op hun kennis. Zo leren ze een uitgebreid geboorteplan en geboorteverslag te maken en diverse technieken toe te passen op het gebied van ademhaling, ontspanning en massage. Wel moeten ze in de rol van doula groeien. 'Kraamverzorgenden zijn vaak erg praktisch ingesteld, willen dingen doen en helpen. Als doula moet je deze neiging soms loslaten, uren naast een vrouw zitten en weinig zeggen of doen.'

De doula's van deze opleiding zijn niet te vergelijken met de doulaservice die sommige kraambureaus aanbieden. 'Opgeleide doula's maken tijdens de zwangerschap kennis met de aanstaande moeder, komen na de kraamweek langs en bespreken zes weken na de bevalling het geboorteplan. De doulaservice van diverse kraambureaus gaat vaak om verlengde partusassistentie.'

Effecten

'De aanwezigheid van een doula tijdens een bevalling heeft positieve effecten', vertelt Karina. Ze baseert zich op een Amerikaans onderzoek waaruit blijkt dat bevallingen met een doula aanmerkelijk korter duren, het aantal keizersneden met meer dan de helft terugloopt, er minder behoefte is aan pijnstillende middelen en tot zestig procent minder rugprikken worden aangevraagd. Ook worden minder bevallingen kunstmatig opgewekt of versneld en vinden aanzienlijk minder tangverlossingen plaats.

Geld

Het inhuren van een doula kost ongeveer 750 euro per bevalling. Niet veel, vindt de kraamverzorgende. 'Een schijntje vergeleken met de meeste ingrepen. Jammer dat deze service alleen beschikbaar is voor ouders die het kunnen betalen en niet voor alle aanstaande ouders die deze dienst nodig hebben.' Karina onderzocht ook of een kraamverzorgende ook doula kan zijn. 'Er wordt veel gevraagd van de kraamverzorgende. Helaas moet ik voor mezelf concluderen dat het een ideaal blijft. Wanneer je vanaf het begin van de bevalling tot drie uur na de geboorte van de baby aanwezig bent, heb je een werkdag van minstens 13 tot 15 uur achter de rug. Om nog maar niet te spreken over je sociale leven en het salaris dat er tegenover staat.'

