

*21 zorgprofessionals delen hun kennis en inzichten rond
zwangerschap, bevallen en de kraamperiode*



Geboorte begeleiders



*aan het
woord*

Sabine van Onselen

*Opgedragen aan
alle toekomstige ouders*

Barbara Havenith	gynaecoloog	1
Hanneke Termeer	seksuoloog	2
Anna Verwaal	geboorteconsulent	3
Hajo Wildschut	gynaecoloog	4
Miriam Hockx	sportfysiotherapeut	5
Caroline Hogeweg	eerstelijnsverloskundige	6
Heleen Houtsmuller	klinisch verloskundige	7
Jennifer Walker	doula	8
Lilian Wirken	eerstelijnsverloskundige	9
Cecile Röst	bekkentherapeut	10
Irma Kemper	verpleegkundige	11
Maaïke van Rijn	klinisch verloskundige	12
Monique van Doorn	eerstelijnsverloskundige	13
Ank de Jonge	hoogleraar verloskundige wetenschap	14
Amrit Dev Kaur Dirks	doula	15
Claudia van Wezel	natuurgeneeskundige	16
Nthabiseng Lohman	kraamverzorgende	17
Alexandra Knijnenburg	lactatiekundige	18
Jelka Jungslager	kraamverzorgende	19
Hans Götze	vadercoach	20
Marianne Vanderveen-Kolkena	lactatiekundige	21

Inhoud

<i>Voorwoord</i>		1
Barbara Havenith	gynaecoloog	5
<ul style="list-style-type: none">• Vruchtbaarheidsproblemen en oplossingen• Invloed van voeding en leefstijl op je hormoonbalans• Voedingssupplementen voor man en vrouw• Zwangerschapsdiabetes en postpartum depressie		
Hanneke Termeer	seksuoloog	17
<ul style="list-style-type: none">• De bekkenbodemspier en seksproblemen• Pijn tijdens seks• Seksbehoefte tijdens en na de zwangerschap• Vaginisme en bevallen		
Anna Verwaal	geboorteconsulent	31
<ul style="list-style-type: none">• De invloed van je geboorte op je leven• Baby's zijn bewust• Bewustwording en heling van geboortetrauma's• Samenwerking met een Maori vroedman		
Hajo Wildschut	gynaecoloog	45
<ul style="list-style-type: none">• Onzekerheden bij prenatale screening• Communiceren van onzekerheden door zorgprofessionals• Integrale geboortezorg• De geboortes van zijn vier kinderen		
Miriam Hockx	sportfysiotherapeut	57
<ul style="list-style-type: none">• Sporten voor, tijdens en na je zwangerschap• Bekkenbodern aan- en ontspannen• Buikspieren trainen tijdens de zwangerschap• Diastase na de bevalling		
Caroline Hogeweg	eerstelijnsverloskundige	69
<ul style="list-style-type: none">• Contact maken met je baby in de buik• Zwangerschapsbeleving van vrouw en partner• De taal van het lichaam• Wanneer je bevalling anders loopt dan gedacht		
Heleen Houtsmuller	klinisch verloskundige	79
<ul style="list-style-type: none">• De rol van een klinisch verloskundige• Intuïtief je kind voelen tijdens de zwangerschap• Stuitbevalling en hoe ga je om met risico's• Vertrouwen hebben en ontwikkelen		

- Jennifer Walker** doula 91
- Van theaterproducent naar doula
 - Bevalling met dochtertje of zoontje erbij
 - De Spinning Babies® methode
 - Pijn tijdens de zwangerschap en de bevalling
 - Zelfbevrediging als pijnbestrijding
- Lilian Wirken** eerstelijnsverloskundige 103
- De betekenis van mindfulness voor Lilian
 - Meditatieoefeningen
 - Vertrouwen ontwikkelen in het geboorteproses
 - Verschillen in pijnbelevingen uitgelegd
- Cecile Röst** bekkenthapeut 113
- Persoonlijk verhaal over bekkenklachten
 - Zelf je bekkenpijn verminderen
 - Houding, bewegingspatroon en instelling
 - Ontspanningsoefeningen voor de bekkenbodem
 - Onderzoek onder groepen zwangere vrouwen
- Irma Kemper** verpleegkundige 127
- De kracht van je gedachten
 - Van angst naar vertrouwen
 - Ademhaling als gids tijdens het bevallen
 - De eenheid van moeder en kind
- Maaïke van Rijn** klinisch verloskundige 139
- Buitenlandse ervaringen en vrouwenbesnijdenis
 - Badbevalling in het ziekenhuis
 - Pijnbestrijding voor- en nadelen
 - Autonomie bewaken tijdens de bevalling
- Monique van Doorn** eerstelijnsverloskundige 149
- Persoonlijke burn-outervaring
 - Meer vrouwen kiezen voor pijnstilling
 - Bevallingsverwerking
 - Bevallen in overgave en vertrouwen
- Ank de Jonge** hoogleraar verloskundige wetenschap 161
- Ervaringen in Nigeria
 - PhD over baringshoudingen
 - De stille kracht van aanwezig zijn
 - Belang van 'Midwifery Care'

Amrit Dev Kaur Dirks	doula	171
<ul style="list-style-type: none"> • Van PhD naar doula • Seksueel misbruik en bevallen • Zeggenschap van zwangere vrouwen • De herstelperiode na de bevalling 		
Claudia van Wezel	natuurgeneeskundige	183
<ul style="list-style-type: none"> • Vermoeidheidsklachten tijdens de zwangerschap • Mineralen, vitamines, spoorelementen en vezels • Een gezond zwangerschapsdieet • 'Microbirthing' en het belang ervan 		
Nthabiseng Lohman	kraamverzorgende	193
<ul style="list-style-type: none"> • Adoptie en het leiden van een expatleven • Problemen of angsten in de eerste kraamweek • Verschonen van een pasgeborene • Baby en moeder moeten ook de bevalling verwerken • Liefde, vertrouwen en verbinding 		
Alexandra Knijnenburg	lactatiekundige	205
<ul style="list-style-type: none"> • Borstvoeding geven is een relatie tussen moeder en kind • Te korte tongriem bij baby's • Je baby goed aanleggen • Veilig slapen met je baby • Hechting en zelfvertrouwen 		
Jelka Jungslager	kraamverzorgende	219
<ul style="list-style-type: none"> • Van een landbouwschool naar kraamzorg • Verschil in kwaliteiten van mannen en vrouwen • Perfectionisme bij veel jonge vrouwen • Huishouding als tool bij kramen en opvoeden • Reflecties op haar eigen moederschap 		
Hans Götze	vadercoach	231
<ul style="list-style-type: none"> • Het belang van een vaderbijeenkomst • De geboorte van zijn zoon en dochter • Tips voor aanstaande vaders • Emotionele veiligheid 		
Marianne Vanderveen-Kolkema	lactatiekundige	243
<ul style="list-style-type: none"> • De keuze voor thuisblijfmoeder • 'Voeden op verzoek' of het volgen van richtlijnen • Moeder- en kindgerelateerde problemen rondom borstvoeding • Borstvoeding en de opbouw van het immuunsysteem • Het belang van een veilige basis 		
Dankwoord		261

Voorwoord

Ik zie zorgverleners als verborgen parels in onze samenleving. Zij zetten zich iedere dag in om de voorwaarden te scheppen voor een positieve ontwikkeling van baby's, kinderen en volwassenen. Ze vallen niet op en staan niet graag in de schijnwerpers, maar als je achter de schermen kijkt en hun vragen stelt, dan ontdek je een schat aan kennis en levenswijsheid. Ik heb dit onder andere mogen ervaren toen ik vele doula's interviewde voor mijn master Culturele Antropologie & Ontwikkelingssociologie. Dit inspireerde me om begin 2017 de podcast *Geboortebegleiters aan het woord* te starten. Op die manier kon ik geboortezorgprofessionals letterlijk aan het woord laten en van hen leren.

De waarde van de podcast heeft zich inmiddels bewezen door leuke en ontroerende reacties en een groeiend aantal luisteraars. In dit boek worden 21 interviews van de geboortebegleiters uit de podcast uitgelicht en worden hun persoonlijke verhalen, kennis en praktische tips gedeeld.

De interviews zijn, voor zover mogelijk, gerangschikt op de verschillende fases van het geboorteproces. Zo gaan de eerste paar interviews over het vergroten van de kans op een zwangerschap, over vruchtbaarheidsproblemen, over seks en over je eigen geboorte. In de daarop volgende gesprekken staan vooral het zwanger zijn en het bevallen centraal en wat daar fysiek, emotioneel, geestelijk en praktisch bij komt kijken. De laatste gesprekken gaan over de kraamtijd, (borst)voeding geven, relatiedynamiek en een klein gedeelte over opvoeding. Het boek is daarom interessant voor vrouwen met een kindwens, (aanstaande) moeders/vaders en eenieder die interesse heeft in het geboorteproces.

De geboortebegeleiders die hun inzichten delen komen uit een breed scala aan beroepsgroepen. Het zijn verloskundigen, gynaecologen, verpleegkundigen, kraamverzorgenden, lactatiekundigen, doula's, fysiotherapeuten, coaches, een seksuoloog, een natuurgeneeskundige en een hoogleraar Verloskundige Wetenschap. Naar mijn idee vormen zij ieder een puzzelstuk in de begeleiding van het machtige proces van de geboorte.

De insteek van dit boek is om uiteenlopende opvattingen naast elkaar te laten bestaan. Ik beoog niet een bepaalde visie neer te zetten, alhoewel ik achteraf gezien een overeenkomstig thema ontdekte dat in de interviews de boventoon voert: vertrouwen. Elke geboortebegeleider belicht dit op zijn of haar unieke manier door kennis, tips en levenservaringen te delen.

Elk interview is zorgvuldig van spreektaal omgezet naar informele schrijftaal, waarbij de nadruk lag op het behoud van het karakter van de persoon die aan het woord was. Voor de eenvoud wordt er in de interviews wisselend naar een baby verwezen als 'hij', 'zij' of 'het'. Ook wordt de partner meestal als 'hij' aangeduid. Natuurlijk zijn de geboortebegeleiders zich bewust van de mogelijkheid dat de partner een 'zij' is of dat er (helemaal) geen partner in het spel is, maar omdat dit in de praktijk minder vaak voorkomt, wordt doorgaans voor het gemak 'hij' gebruikt.

De inzichten en persoonlijke verhalen uit de interviews hebben bij mij een reflectief proces in gang gezet. Zo ben ik me meer bewust geworden van mijn bekkenbodengebied en probeer ik m'n behoeftes meer waar te nemen. Ook ben ik me gaan afvragen hoe mijn eigen geboorte verliep. Maar bovenal ben ik gaan beseffen dat liefde leidend is en de basisvoeding is voor elk mens, dier of project, groot of klein. Ik wens dat dit boek ook voor jou inspiratie, hoop, plezier, vertrouwen en/of kennis mag bieden in jouw proces en levensfase.

Sabine van Onselen

“Het zijn de heel basale
veranderingen waarmee je een
enorme winst op de vruchtbaarheid
en de gezondheid kunt behalen.
Weet dat dit echt voor iedereen
geldt.”

— *Barbara Havenith*

Barbara Havenith

gynaecoloog/vrouwenarts |
orthomoleculair arts | docent



onderwerpen

- Vruchtbaarheidsproblemen en oplossingen
- Invloed van voeding en leefstijl op je hormoonbalans
- Voedingssupplementen voor man en vrouw
- Zwangerschapsdiabetes en postpartum depressie

Barbara Havenith (1963) is een pionier in haar vakgebied waarbij zij de hormoonbalans van vrouwen holistisch benadert. Zij is de eerste specialist in Nederland die naast de reguliere geneeswijze ook de complementaire geneeswijze toepast om de vrouw bij te staan in haar klachten. Momenteel zet Barbara zich samen met diverse gynaecologen, vruchtbaarheidsartsen en seksuologen in om specialistische zorg te verlenen op de Vrouwenpoli® Boxmeer.

Hoe ben je geïnteresseerd geraakt in vrouwengezondheid?

Deze interesse is met name ontstaan tijdens mijn studie geneeskunde (1982 - 1989). In mijn eerste studiejaren heb ik me aangesloten bij het toen pas opgerichte Vrouwengezondheidscentrum Maastricht. We hadden onze ideeën vanuit het feminisme en wilden ons volledig richten op het informeren van vrouwen over vrouwenziekten, zodat ze mondiger konden zijn richting artsen. In die tijd was de mondige patiënt ons grootste doel en streven. We hadden één keer per week een spreekuur voor vrouwen die bijvoorbeeld van de gynaecoloog hadden gehoord dat hun baarmoeder verwijderd moest worden. Ze kwamen dan bij ons om advies. Wij probeerden hen dusdanig goed te informeren dat ze de juiste vragen konden stellen aan hun gynaecoloog over de voor- en nadelen van zo'n

ingreep en eventuele alternatieven. Dit was lang voordat Google bestond en er überhaupt internet was. We zochten informatie over het specifieke probleem, in de bibliotheek, onze eigen boekenkast of in krantenartikelen. We informeerden de vrouwen over de behandelmogelijkheden bij hun ziekte, zodat zij steviger in hun schoenen stonden in het contact met hun eigen arts. Ik besef dat dit nu ontzettend lang geleden lijkt. Ik ben heel blij met alle veranderingen en ontwikkelingen sindsdien; patiënten hoeven nu niet meer lijdzaam af te wachten. Geen alwetende dokter die verkondigt wat het beste is, maar patiënten die betrokken worden bij het kiezen van een behandeling die het beste bij hen past. Dit was een van de initiatieven die destijds opkwam en daar heb ik aan meegewerkt. Vervolgens heb ik mijn studie geneeskunde voortgezet en ben ik een half jaar in Brazilië geweest, waar ik stage liep in een ziekenhuis en in een vrouwengezondheidscentrum. Daar richtte men zich op het recht op anticonceptie voor vrouwen; in die tijd was anticonceptie in Brazilië nog nauwelijks voorhanden. Ik ben de jaren daarna steeds verder in de wereld van de gynaecologie terechtgekomen en ik vond het ontzettend leuk. Ik wilde gynaecoloog worden, maar dat was moeilijk in die tijd, je kwam er niet zo makkelijk tussen. Van de gynaecologen was slechts zo'n tien procent vrouw. Er waren hoogleraren bij die zeiden: "Ja maar meisje, ik neem geen vrouwen aan, want jullie zijn niet objectief." Dat is nu onvoorstelbaar. Het lijkt lang geleden, maar dit is nog maar dertig jaar terug!

Je hebt in 2011 een dappere stap gezet om het ziekenhuisleven te verlaten en de Vrouwenpoli® Boxmeer op te richten. Was dat een moeilijke stap?

Het was noodzaak. Een belangrijk deel kwam voort uit het gevoel dat als ik nog twintig jaar op deze wijze zou moeten werken, ik niemand recht kon doen. Het was altijd snel en haastig. Je had geen tijd om echt te kijken naar iemand met een gynaecologisch probleem. Er is bijvoorbeeld een probleem met je menstruatiecyclus, je hebt migraine en je hebt een darmprobleem, en wacht even, je hebt ook altijd last van je gewrichten? Ik noem maar een paar combinaties van klachten. Dan kun je als gynaecoloog zeggen: "Ik kan best kijken naar je cyclus. Neem deze pil, dan gaat het over." Dat is niet waar, maar in alle richtlijnen die gaan over hormonale vrouwenproblemen is het voorschrijven van de anticonceptiepil een standaardoplossing. Een andere dokter kijkt naar de darmproblemen en nog een andere naar de gewrichten. Dan is er misschien nog een neuroloog nodig voor de migraineklachten. Niemand overziet nog de hele vrouw, de hele patiënt. Meestal bestaat er bij zo veel verschillende klachten één 'pyromaan'. Als

... bestel snel om verder te lezen! ;-)

Vele handen op één buik

*Wat kun je allemaal tegenkomen bij het geboorteproces?
Wie zouden daar raad mee weten?*

Dit boek bevat **21 unieke interviews** met professionals uit de geboortezorg waarin ze hun jarenlange praktijkkennis, passie en persoonlijke verhalen delen.

De geboortebegeleiders komen uit wel **11 verschillende beroepsgroepen** en geven antwoord op uiteenlopende vragen die spelen in de verschillende fases, zoals:

vóór de zwangerschap

- Hoe heeft je eigen geboorte invloed op je leven?
- Welke invloed hebben voeding en leefstijl op vruchtbaarheid?
- Waarom hebben veel vrouwen pijn tijdens seks?

zwangerschap & bevallen

- Hoe beïnvloeden je gedachten je zwangerschap en bevalling?
- Wat kun je zelf doen aan bekkenklachten?
- Hoe maak je contact met je baby in de buik?
- Wat zijn voor- en nadelen van verschillende vormen van pijnbestrijding?
- Welke keuzevrijheid is er ten aanzien van ziekenhuisprotocollen?
- Hoe creëer je ruimte in je bekken, zodat je baby beter kan keren of indalen?

kraamperiode

- Hoe zit het met (borst)voedingsschema's en 'voeden op verzoek'?
- Wat is een te korte tongriem en hoe voorkom je pijn bij het voeden?
- Wat zijn mogelijke struikelblokken in je liefdesrelatie?
- Welke onzekerheden spelen er in de kraamweek?

Of je nu een kindervens hebt, zwanger bent of pas ouder bent geworden, deze verhalen helpen je **om je kennis te vergroten en meer vertrouwen te krijgen in het geboorteproces en in jezelf.**

ISBN 978-90-90-33031-0



9 789090 330310

Sabine van Onselen (1987) heeft een master Culturele Antropologie & Ontwikkelingssociologie. Begin 2017 startte ze de podcast 'Geboortebegeleiders aan het woord', waaruit dit boek is geboren.

