

Een op de vijf vrouwen in Nederland is bang om te bevallen. Mirjam van Biemen, journalist en zwanger van de tweede, is een van hen.

tekst MIRJAM VAN BIEMEN

illustraties PAUL FAASSEN

Ik zit met mijn man bij de echoscopist. Ons kind is pas tien weken oud, maar het hartje klopt er al lustig

op los. Stralend turen we naar het scherm, maar tegelijk voel ik me gespannen. Over een tijdje moet de baby eruit. Die gedachte alleen al vind ik ondraaglijk. Ik ben bang dat het niet past, bang voor de pijn – te vergelijken met een tennisbal door je neusgat persen, zei Daphne Deckers ooit – en bang dat de baby door mijn paniek iets overkomt. Het idee alleen al dreigt me te overweldigen en ik weet zeker dat ik het niet kan.

Uit studies blijkt dat een op de vijf vrouwen in Nederland angstig is voor de bevalling. Een deel daarvan kampt zelfs met fobische angst. Verloskundige Diana Koster schreef er onlangs over in haar boek *Perfekte bevallingen bestaan niet* en haar collega Beatrijs Smulders zei het in *Het Parool*: ‘Tegenwoordig zijn steeds meer jonge vrouwen bang voor de bevalling. Ze willen controle houden.’ Volgens Smulders zouden deze vrouwen ‘meestal een traumatische ervaring hebben meegemaakt’ op seksueel gebied. Dat laatste geldt niet voor mij. Jong ben ik ook niet; ik ben 41. Maar een controlfreak, tja, dat ben ik wel.

Bij mijn eerste zwangerschap had ik ook al last van baringsangst. Mijn schoonmoeder van 75 snapte er niets van. Twee kinderen had ze thuis gebaad, driehoog achter, fluitje van een cent. Waar maakte ik me druk om? Ik daarentegen was negen maanden lang alleen maar met de bevalling bezig; ik dacht niet na over de kraamperiode, waardoor die tijd behoorlijk overrompelend was. Ik deed twee zwangerschapscursussen, las tientallen boeken over de bevalling en koos voor een doula, een bevalcoach, die mij probeerde te laten ontspannen met massages, peptalks en het maken van een bevallingsplan. Uiteindelijk werd mijn zoontje gehaald met een keizersnede, omdat ik potdicht zat. Na het uren zelf te hebben geprobeerd, was ik binnen een paar minuten ineens moeder van een joekel van een baby. Ik was blij dat het persen me bespaard was gebleven. Tegelijkertijd had ik het gevoel dat ik als vrouw had gefaald.

Te bang om te baren

Ik ben niet de enige met een dergelijke bevalling. Die, door angst en stress wellicht, weinig ontsluiting heeft, waardoor de baby met een keizersnede moet worden gehaald. ‘Veel vrouwen zouden ‘te veel in hun hoofd zitten’ tegenwoordig en hierdoor moeilijk kunnen ontspannen’, zegt mijn gynaecoloog als ik een paar weken later op controle kom. Misschien heeft hij gelijk. Uit onderzoek is immers gebleken dat bevallingen in Nederland vaker een medische gebeurtenis worden. Hoe komt dat? Waarom kunnen we ons niet overgeven aan het baringsproces? Weer bang voor de bevalling besluit ik op onderzoek uit te gaan. Ik wil weloverwogen kunnen beslissen of ik straks kies voor een ‘gewone’, vaginale geboorte of voor een geplande keizersnede. Ben ik een watje als ik voor het laatste kies? Iedere vrouw baart toch, waarom durf ik het dan niet?

Negen maanden lang was ik alleen maar bezig met de bevalling

Vrijwel direct stuit ik op een onderzoek dat de Universiteit van Amsterdam uitvoert naar baringsangst. Als ik me aanmeld, word ik na het maken van een test ingeloot voor gesprekken met Irena Veringa, die het onderzoek →

LAAT JE MAAR
NIET GEK MAKEN
DOOR AL DIE
SPOOKVERHALEN

BURC WAS ER
ZO MIT.



leidt. Volgens haar is het belangrijk dat angst voor de bevalling vroegtijdig wordt aangepakt. Te veel stresshormonen in het bloed van een zwangere moeder maken dat de baby zich minder goed kan ontwikkelen, wat kan leiden tot groeiachterstand of vroeggeboorte en later tot mentale en emotionele onderontwikkeling van het kind. Bovendien zou de moeder ook een grotere kans kunnen hebben op een traumatische bevalling, een postnatale depressie een zelfs een kraambedpsychose. Ook voor Veringa is het verhoogde percentage medische ingrepen tijdens bevallingen aanleiding voor haar onderzoek. 'De zorg is beter dan ooit, maar tegelijkertijd zijn vrouwen veel angstiger geworden. Dus wordt er, voordat de bevalling überhaupt begonnen is, al verzocht om pijnstilling of een geplande keizersnede.' Volgens Veringa wordt de angst voornamelijk overgedragen door schrikbarende verhalen in de media, maar ook door moeders en vriendinnen. Ook ik heb, door mijn eigen geboorteverhaal, inderdaad een boodschap meegekregen. Mijn hoofd was vrij groot, waardoor de bevalling zwaar was voor mijn moeder. Er werden thuis altijd grapjes over gemaakt. Zou dit verhaal me er onbewust van overtuigd hebben dat mij eenzelfde lot te wachten staat?

Uit mijn testresultaten van het UvA-onderzoek blijkt in elk geval dat ik een 'intense angst' heb voor de bevalling. Het kan nog erger – direct daarna volgt de 'fobische angst', ook wel tokofobie genoemd –, maar duidelijk is dat ik er iets mee moet. Maar wat? Je kunt naar de psycholoog, maar die heeft vaak een wachtlijst en veel tijd heb je niet als zwangere vrouw. Aankaarten bij de verloskundige heeft meestal geen zin, omdat zij zich vooral bezighoudt met de groei van de baby. En bij cursussen als zwangerschapsyoga wordt de bevalling wel als 'spannend' bestempeld, maar er wordt toch van uitgegaan dat vrouwen dit klusje vanzelf wel zullen klaren.

Onterecht, vindt psycholoog Merith Cohen de Lara van psychologenpraktijk Psyche en Zwangerschap uit Amsterdam. Cohen de Lara en haar colle-

ga's behandelen in samenwerking met een aantal Amsterdamse ziekenhuizen zo'n tweehonderd angstige zwangere vrouwen per jaar. In Nederland, zegt ze, word je geacht op roze wolk te zitten als je zwanger bent. 'Het moet een sprookje zijn. Kijk maar naar de enorme zwangerschapsindustrie, naar de opgewekte tijdschriften, de blogs en de winkels vol leuke spulletjes. Als je bang bent, heb je al snel het gevoel dat je faalt.'

Cohen de Lara onderscheidt twee soorten angst bij de vrouwen die ze begeleidt. Vrouwen die een traumatische eerste bevalling hadden en hierdoor bang zijn voor de tweede, en vrouwen die nog nooit hebben gebaard, maar die bij voorbaat angstig zijn. Sommigen gaan hiervoor zelfs een zwangerschap uit de weg, of ze vragen direct om een keizersnede. Deze laatste groep wordt steeds groter, zegt Cohen de Lara, 'omdat onze samenleving, zeker voor de hoogopgeleide vrouw, heel maakbaar is'. Maar zwangerschap en bevalling zijn niet controleerbaar en dat roept angst op. 'Vaak hebben angstige zwangeren onvoldoende vertrouwen in hun lichaam. Ook zijn ze nogal eens op andere gebieden in hun leven bang. Het zijn perfectionistische vrouwen die het vreselijk vinden als er iets verkeerd gaat.' Ik weet meteen dat ik tot die categorie vrouwen behoor. Van rijangst heb ik namelijk ook last en speechen doe ik liever niet zonder bètablokker.

Mijn eigen verloskundige, Rianne Scholten, ziet veel van mijn soort, vaak wat oudere vrouwen, in haar praktijk; ze schrijven bevallingsplannen van twintig kantjes en doen allerlei cursussen waar ze willen leren foutloos te bevallen. Die vrouwen, zegt Scholten, worden tijdens de bevalling nogal eens boos op zichzelf. 'Dan vinden ze zelf dat ze verkeerd

persen bijvoorbeeld. Dus niet zoals ze het geleerd hebben van Carita Salomé, de bekende Mensendieck-oefentherapeut en schrijfster van *Duik in je weeën*. Ik roep dan: ho, stop, je bent aan 't bevallen. Zet dat hoofd uit!' Mijn hoofd uitzetten wil ik ook wel kunnen als het van pas komt bij de bevalling. Daarom ga ik praten met Karlijn Brouwer, die via haar website mooiegeboorte.nl haar cursus Hypnobirthing promoot. De methode is populair geworden nadat model Doutzen Kroes er enthousiast over vertelde in de media en ik heb ook al een paar vrouwen gesproken die er hun angst de baas mee werden. Bij hypnobirthing, 'een natuurlijke manier van baren', draait alles om contact maken met je lichaam en een ontspannen kijk op de geboorte. Zelfs de terminologie rond het baren is aangepast. Zo heet een wee hier een golf en het geboortekanaal geboortepad. Als Karlijn Brouwer, Doutzen's coach, me vertelt dat je helemaal geen kracht hoeft te zetten tijdens het persen – dus niet het geweld dat je in films ziet – maar dat zelfs een vrouw in coma kan baren, ben ik om en besluit ik de cursus te volgen. Het helpt, tot op zekere hoogte. Ik raak ontspannen van de visualisatie-oefeningen en ik kan mijn hoofd veel makkelijker uitschakelen dan ik dacht. Maar ik merk ook dat Brouwer niet goed overweg kan met angstige vragen. Ze lijkt ze als storend te ervaren voor de andere cursisten, die voor het eerst zwanger zijn en duidelijk op een roze wolk zitten. 'Positief blijven' is hier het motto, dus al gauw durf ik niets meer te zeggen. Wanneer ze beweert dat bevallen geen extreme pijn hoeft te doen, maar zelfs 'comfortabel' kan zijn, merk ik dat ik begin af te haken. Ik heb toch echt meerdere vrouwen gesproken die halverwege de ontsluiting – het wanhoopsmoment, noemden ze dat – om een ruggeprik smeekten. Ik zeg het, maar ik merk dat Brouwer zich aan me ergert. Na vijf bijeenkomsten concludeert ze dat ik als enige van de groep geen vooruitgang heb geboekt. Ook omdat ik stevast de verkeerde woorden blijf gebruiken; pijn heet 'sensatie' bij hypnobirthing. Weinig bemoedigend al met al. Moet ik niet gewoon terug naar →

'De zorg is beter dan ooit, maar tegelijkertijd zijn vrouwen veel angstiger geworden'



EN DAN DENK JE :
IK GA
HARTSTIKKE
DOOD ! HIER !
NÚ !

MAAR DAN MOET JE DIE
ANGST OMARMEN !

de psycholoog? Nee, zegt Brouwer, 'want dan zit je weer in je hoofd' en daar moet ik juist uit.

Gelukkig is er meer op de (Amsterdamse) cursusmarkt. Mindfulness voor zwangere vrouwen bijvoorbeeld, een cursus van acht wekelijkse lessen die wordt gegeven door Sharda Balgobind. Zelf had ze ook een panische angst om te bevallen. Dankzij mindfulness leerde ze daarmee omgaan en uiteindelijk had ze, zegt ze, een mooie bevalling, ondanks de pijn. In 2014 richtte ze haar eigen bedrijf op, Mind my Baby, en sindsdien geeft ze de cursus Mindful zwanger. Soms, zegt ze, kunnen gedachten zo sterk zijn dat ze een blokkade vormen tijdens de bevalling. 'Met mindfulness bekijk je je gedachten rustig van een afstand. Dan zie je pas helder hoe je je soms laat meevoeren door je overtuigingen. Het is net als met angst. Als je er niet van wegrent, neemt de lading af.' Mindfulness deed ik al eerder, dus ik zie niet in hoe het mij nog kan helpen. Maar, zegt Balgobind, deze cursus is echt

toegespitst op de zwangerschap. Je leert contact maken met de baby en er wordt veel aandacht besteed aan pijnbeleving en ontspannen. De cursus duurt twee maanden en het is te laat om er nog aan te beginnen, vind ik. Ik ben ruim zeven maanden zwanger en ik wend me tot holistisch vroedvrouw Laura van Deth. Zij begeleidt slechts 25 vrouwen per jaar in haar praktijk omdat, zegt ze, persoonlijk contact haar hoogste prioriteit heeft. Alleen zo kan ze mijn angst wegnemen. Verloskunde is lopende bandwerk geworden, vindt ze. Steeds vaker ziet ze grote praktijken met zeven verloskundigen en zestig bevallingen per maand. 'Wat weet je dan helemaal van de zwangere vrouw? Het is de taak van de verloskundige om vrouwen eraan te helpen herinneren dat ze wel degelijk een kind kunnen

Dan hoor ik over de gentle sectio, de 'vriendelijke keizersnede'. Maar ik twijfel wel

baren, daar is een band voor nodig. We zouden krachtige verhalen moeten doorgeven in plaats van negativiteit.' Gynaecoloog Paul Reuwer van het St. Elizabeth Ziekenhuis uit Tilburg beaamt dit. 'Vrouwen worden negatief beïnvloed door allerlei verhalen die op sociale media de ronde doen.' Toch, zegt hij ook, is er met de oerkracht van vrouwen niets mis. 'Vrouwen zijn krachtiger dan mannen. Als mannen hadden moeten baren, was de mensheid al lang uitgestorven.'

Een mooie opsteker, maar het blijft een feit dat mijn kind er binnenkort uit moet en dat mijn angst nog steeds groter aanvoelt dan mijn kracht. Dan hoor ik over de *gentle sectio*, de 'moeder-en-kindvriendelijke' geplande keizersnede. Hierbij wordt zoveel mogelijk een natuurlijke bevalling nagebootst. De operatieruimte is warmer dan bij een spoedkeizersnede, waardoor huid-op-huid contact meteen na de geboorte mogelijk is, het licht is gedempt en er is zo min mogelijk omgevingsgeluid, zodat het kindje in alle rust ter wereld kan komen. Met 39 weken wordt de operatie doorgevoerd. Hemels klinkt het. Maar toch twijfel ik nog. Alle specialisten die ik de afgelopen maanden heb gesproken, lijken het namelijk over één ding eens: een vaginale bevalling is uiteindelijk beter voor moeder en kind dan een keizersnede. Ook weet ik nu dat een goede voorbereiding veel leed kan voorkomen, en dat mijn angst dat de baby te groot is om eruit te kunnen onterecht is; dat gebeurt slechts bij 1 procent van de bevallingen. Bovendien, beweren sommigen, zou ik mijn andere angsten ook de nek omdraaien als ik hiermee weet om te gaan. Oké, oké. Dan weet ik het goed gemaakt. Ik ga voor een geplande keizersnede met 40 weken, maar mocht de geboorte zich eerder aandienen, dan probeer ik het vaginaal. Met een flinke verdoving. Dan maar geen Doutzen. Dan maar een perfectionist met een uitgewerkt plan.

Vlak voor dit magazine naar de drukker ging, beviel Mirjam van Biemen na 40 weken van zoon Jesse met een *gentle sectio*, een 'moeder-en-kindvriendelijke' geplande keizersnede. Moeder en zoon maken het goed. ←

advertentie

The INNOVATION SUMMIT

OPZIJ & THE NEXT WOMEN



MASTERCLASSES START-UPS
ONDERNEMERS EXPERTS
LEARNING LAB

MEER INFORMATIE & KAARTEN: THENEXTWOMEN100.NL