

Het Doula-effect 11.04.2009

Ondersteuning bij de bevalling

Een doula is een soort bevallingscoach, ze speelt een ondersteunende rol bij de geboorte, ze helpt om de weeën te verlichten en om de moeder zelfvertrouwen te geven. Om de werking van een doula bij een bevalling uit te leggen, besloten we het woord te geven aan een doula zelf.

Pauline is een moeder van drie kinderen en sinds 2006 werkzaam als doula. Helaas is ze inmiddels met deze werkzaamheden gestopt wegens gezondheidsredenen, maar haar verhaal is nog altijd even waardevol.

Pauline vertelt

Mij is gevraagd om wat te vertellen over wat een doula "doet". Maar "doet" is niet helemaal het goede woord.

De laatste bevalling die ik begeleidde was onder leiding van een gynaecologe, die nog niet eerder met een doula had gewerkt. Toen ik rond vier uur binnenkwam, was de verwachting dat de moeder rond tien uur zou bevallen. Uiteindelijk was de gezonde zoon nog voor zeven uur geboren. De gynaecologe merkte op dat ik eigenlijk niet zoveel gedaan had. Ik had het maar gemakkelijk gehad, want deze moeder kon heel goed en kalm haar weeën opvangen. Ik moest wel lachen om die opmerking. Het was een typisch geval van compleet onbegrip van het proces. Mijn aanwezigheid en subtiele steun zijn het meest effectief. Het klinkt heel tegenstrijdig, maar ik heb mijn werk het beste gedaan, als ik met mijn armen over elkaar kan toekijken.

Doula-effect

Ik wil je graag vertellen hoe men het doula-effect heeft ontdekt. Het waren namelijk twee kinderartsen die dat ontdekten. Dat klinkt vreemd, een kinderarts heeft immers niks met een bevalling te maken. Ze komen pas naderhand kijken, als het kind al geboren is. Deze twee kinderartsen wilden een onderzoek doen naar hechting tussen de moeder en het kind in het postpartum-stadium. Zij vroegen studenten de postpartum-periode te observeren en dingen te noteren. Het aantal aanrakingen, het aantal keer aankijken, het stemgebruik van de moeder, dat soort dingen. Tot hun stomme verbazing was de uitkomst heel opmerkelijk. Bij één studente was die namelijk anders dan bij alle anderen. Niet alleen was bij de moeders die door deze studente waren begeleid, de hechting met hun kind beter, de gynaecologen meldden dat de bevallingen ook veel soepeler verlopen waren. Vlotter, minder complicaties, minder ingrepen.

De kinderartsen riepen de studente bij zich en vroegen haar of ze een verklaring had voor haar afwijkende resultaten. Had ze zich aan de opdracht gehouden? Ze bekende: ze vond het zo mooi om een bevalling te zien, dat ze al eerder de verloskamers binnen was geslopen. Ze zat dan enkel in een hoekje toe te kijken en moedigde de moeder soms aan met slechts een blik. Verder deed ze niets. Het onderzoek naar hechting was hiermee verpest, de uitkomsten waren vervuild. Maar ze hadden wel een enorme ontdekking gedaan: "Het doula-effect".

Er zijn

Deze kinderartsen hebben hieraan nieuwe onderzoeken gewijd. Het bleek dat het grootste effect haalbaar is met vrouwelijke begeleiding. Die schijnen zélf ook een verhoogde oxytocine-aanmaak te hebben tijdens de bevalling van een ander en dat versterkt elkaar, moeder en doula. De weeën worden dus krachtiger en effectiever. Verder bleek het heel belangrijk dat de zorg continu was. Als de doula een kwartiertje ging pauzeren, was het effect nagenoeg verdwenen.

Doulabegeleiding, dat doe je intuïtief. "It's to bé, not to do." zoals Debra Pascali (DONA International) dat zo mooi zei tijdens haar workshops in Amsterdam. Er *zijn* is belangrijker dan wat je doet. Er zijn, vanaf het begin en continu. En vertrouwen uitstralen in wat de barende doet. Natuurlijk heb ik ook wel massagetechnieken geleerd en dergelijke. Maar de beste doula, vind ik nog steeds, is de niet-

opgeleide doula. Iemand die werkt vanuit haar hart en haar vertrouwen. Persoonlijk ben ik zelfs van mening dat een doula ervaringsdeskundige moet zijn, dus zelf kinderen moet hebben. Dit in tegenstelling tot verloskundige en kraamverzorgster.

Geen medische inslag

Een kraamverzorgende is trouwens absoluut heel wat anders. Als ik opgeroepen wordt, kan ik goed 48 uur in touw moeten zijn. Een verloskundige of kraamverzorgende blijft pas bij een bepaalde mate van ontsluiting, terwijl ik sowieso blijf. Ik doe ook NIETS medisch. Ik heb geen verstand van de medische kant van het verhaal zeg ik altijd. Wat ik ervan weet, probeer ik op zo'n moment te vergeten, want ik werk vanuit mijn hart. Ik werk vanuit vertrouwen, niet vanuit angst van wat er mis zou kunnen gaan. De medische kant, daar zijn andere mensen voor. Ik ben er puur voor de emotionele ondersteuning en dan niet alleen tijdens de uitdrijving, maar ook – vooral - tijdens de ontsluiting.

Cijfers

De uitkomsten van de onderzoeken van de bovengenoemde kinderartsen, Dr. Marshall Klaus en Dr. John Kennell:

50% minder keizersneden

25% kortere duur van de bevalling

60% minder verzoeken om een ruggenprik

40% minder gebruik van pitocin/oxytocine ('inleiden')

30% minder verzoeken om pijnbestrijding

40% minder tangverlossingen

En ook heel belangrijk: een beter gevoel over het verloop van de bevalling achteraf!

Dit zijn uiteraard Amerikaanse uitkomsten. Maar ook in Nederland is het effect er. Ik ben tot nu toe bij elke bevalling voor de drie a vier centimeter ontsluiting aanwezig geweest en heb nog nooit langer dan vier uur op de baby hoeven wachten. Alle bevallingen verliepen vlot, natuurlijk en zonder verdere ingrepen. Het zal geen 100% score blijven, maar een effect van, en dus een behoefte aan doula's is niet meer te ontkennen.

Pauline van Berkel

Doula praktijk Little Bundles of Joy

Meer lezen?

<http://www.doula.nl> - De Nederlandse Doula site

<http://doula.nl/vinden.htm> - Zoek een Doula bij jou in de buurt

<http://www.dona.org> - Amerikaanse Doula organisatie waarbij Pauline ook is aangesloten