

DE BEVALPARADOX

HÉT
ZELFHULPBOEK
VOOR JE EERSTE
BEVALLING

**Hoe bereid je je voor op dat
waarop je je niet kunt voorbereiden?**

Reële kansen en getallen • Ervaringen van anderen
Achtergrondinformatie • Stappenplan ter voorbereiding
Handvatten voor als het toch niet loopt

LAURA HÉMAN

DE BEVALPARADOX

HÉT
ZELFHULPBOEK
VOOR JE EERSTE
BEVALLING

LAURA HÉMAN

Inhoudsopgave

Introductie	6
Hoofdstuk 1: Kennis is macht	11
▶ Het verloop van een zwangerschap	13
▶ Zwangerschapschecklist	15
▶ De veranderingen die je lijf doormaakt in de zwangerschap	16
▶ Getallen en kansen	20
▶ Wanneer bel je je zorgverlener?	22
▶ Het verloop van een eerste bevalling	23
▶ Ervaringen	25
▶ Achtergrondinformatie: de natuur is mild	26
▶ De Nederlandse cultuur	29
▶ Hoe is de verloskundige zorg in Nederland georganiseerd?	32
▶ Welke zorgverleners kan je allemaal tegenkomen tijdens je zwangerschap en bevalling?	36
▶ Achtergrondinformatie: Polarisatie	40
Hoofdstuk 2: Hoe bereid je je voor op dat waarop je je niet kunt voorbereiden?	43
▶ Het life event dat een kind krijgen heet	45
▶ Kwetsbaarheid	46
▶ Achtergrondinformatie: feitelijke kwetsbaarheid	50
▶ De noodzakelijke ingrediënten voor een goede bevalervaring	52
▶ Het stappenplan	57
▶ Stap 1: Ken jezelf	58
▶ Stap 2: Zorg voor een reëel verwachtingspatroon	64
▶ Stap 3: Maak gebruik van je omgeving	69
▶ Stap 4: Zorg goed voor jezelf	73
▶ Stap 5: Maak een bevalplan	78
▶ Ervaringen	84

Hoofdstuk 3: De bevalling	87
▶ Verwacht het onverwachte	88
▶ De marathon	89
▶ Natuurgeweld en pijn	91
▶ Ervaringen	98
▶ Stap 6: Overgave	100
▶ De rol van de partner tijdens de bevalling	104
▶ Stap 7: Plan B,C en D	105
▶ Getallen in Nederland	109
▶ Ervaringen	116
Hoofdstuk 4: Het kraambed	119
▶ Het kraambed	120
▶ Stap 8: Evalueer en wees lief voor jezelf	121
▶ Ervaringen	126
▶ Naar, negatief, ingrijpend of PTSS	128
▶ De nacontrole	130
Tot slot: klaar voor de start?	132
▶ Dankwoord	134
▶ Bronvermelding	135

Introductie

“Een boek over bevallen? Die zijn er toch al zoveel?

Wat wil je daar nou nog aan toevoegen?”

Tja, goede vraag. Er zijn heel, heel, heel veel informatiebronnen over bevallen: boeken, blogs, websites en cursussen. Er zijn nog meer meningen over bevallen: over hoe het hoort, wat goed is, en wat fout, over de impact van het krijgen van een kind, enzovoort enzovoort. Door de overvloed aan meningen is het soms lastig om je eigen lijn te bepalen. Sommige opvattingen zitten (onbewust?) diep van binnen, meegegeven door cultuur en opvoeding.

Het leven lijkt in onze rijke westerse wereld soms maakbaar. Als je je maar goed gedraagt, goed je best doet op school en gelooft in je dromen, dan kan je veel in het leven bereiken. Het krijgen van je eerste kind is voor veel vrouwen een eerste confrontatie met de willekeur van het leven. Zwanger worden, zwanger blijven, goed bevallen: er zijn nogal wat omstandigheden waar je zelf weinig of geen invloed op hebt. En hoe sterk je ook bent, deze levensfase is een periode waarbij je te maken krijgt met onzekerheid en kwetsbaarheid. Hoe dat voelt en hoe je daarmee om gaat kan confronterend zijn.

Je krijgt maar één keer je eerste kind. Er zijn hierbij een hoop ‘eerste keren’: de eerste keer dat je tegen je lichamelijke of geestelijke grenzen aan loopt, de eerste keer dat je weeën ervaart, de eerste keer dat je moeder wordt. Medisch gezien is een eerste bevalling ook spannender dan een volgende.

Dit boek is vooral bedoeld voor vrouwen die voor de eerste keer moeder gaan worden. Het probeert aan de ene kant een objectief beeld te geven. Zo wordt verteld hoe de zorg in Nederland is georganiseerd en er worden cijfers en kansen gegeven. Dit kan je handvatten aanreiken om je eigen koers uit te zetten, maar ook om je verwachtingen af te stemmen op reële kansen en getallen. Aan de andere kant schetst het zaken waar je geen invloed op hebt. Hoe je hiermee om gaat is voor iedereen anders. Het stappenplan kan helpen je eigen sterktes, maar ook kwetsbaarheden te herkennen zodat je hier minder door wordt verrast. Kennis over jezelf helpt in de voorbereiding op je bevalling. Iedere vrouw heeft behoefte aan veiligheid en vertrouwen, al is dit voor



de één een stuk lastiger te verkrijgen dan voor de ander. De sleutel tot een goede bevalervaring is de balans tussen je kunnen overgeven aan de bevalling, maar toch je autonomie behouden. Hopelijk kan dit boek daaraan bijdragen.

De motivatie voor dit boek komt voort uit mijn ervaringen als (tropen)arts, gynaecoloog en moeder. Ik spreek vrouwen zes weken na hun bevalling en hoor hoe ze terug kijken. Ook spreek ik vrouwen die zwanger zijn van hun tweede of derde kind en soms al vroeg in de zwangerschap aangeven dat de bevalling deze keer helemaal anders moet. Ik zie vrouwen op de verloskamer die zich over moeten geven aan de bevalling, de pijn, de specifieke omstandigheden en de begeleiding van hulpverleners: vrouwen die zich naderhand (terecht) trots voelen, maar ook vrouwen die schuld of spijt voelen (wat natuurlijk niet terecht is). Ik weet zelf nog dat ik dacht goed te zijn voorbereid op mijn eigen eerste bevalling (ik had alles al gezien en was op elke complicatie voorbereid, toch?) en werd toch totaal overvallen

door de (redelijk ongecompliceerde) gebeurtenissen, waarna het even duurde om de emoties en de confrontatie met mezelf te verwerken.

Hoe objectief ik in dit boek ook probeer te zijn, ik ben, net als andere zorgverleners, gevormd door mijn ervaringen en achtergrond. Door mijn werk als gynaecoloog zie ik naar verhouding meer lastige en gecompliceerde bevallingen. Dit boek is dan ook niet de weg naar de roze wolk. Het is bedoeld als empowerment: je te sterken in de voorbereiding en dat je tijdens de bevalling op komt voor wat je nodig hebt. Ik vind dat het percentage negatieve bevalervaringen omlaag moet, en dat begint bij de eerste bevalling. Hopelijk heb je wat aan het lezen van dit boek. Het is gemaakt zonder winst oogmerk. Mocht ik toch iets verdienen aan dit boek dan zal deze winst volledig naar het Lumezi Missie Ziekenhuis in Zambia gaan.

Laura Heman



Doel van dit boek:

- ▶ Handvatten aanreiken voor een goede voorbereiding op je eerste bevalling
- ▶ Aanmoediging om met optimisme en vertrouwen deze bijzondere levensfase in te gaan
- ▶ Reëel verwachtingsmanagement
 - eerlijke getallen en kansen
 - dat je goed op de hoogte bent dat er dingen kunnen gebeuren waar je geen of weinig invloed op hebt
- ▶ Empowerment
 - dat je weet waar wel mogelijkheden en keuzes liggen
 - dat je daar naar kan en mag vragen
 - dat je vooraf bedenkt wat voor jou belangrijk is
- ▶ Dat je het geheim kent van de bevalparadox
 - de noodzaak van een mate van overgave aan het onverwachte en het natuurgeweld met het behoud van de regie en je autonomie
- ▶ Het voorkomen van negatieve ervaringen
- ▶ Dat je, ongeacht het verloop van je bevalling, met trots terug kijkt op je prestatie

Maar dus níet:

- ▶ Je bang maken met enge verhalen, complicaties of doemscenario's


Disclaimer: heb je het gevoel dat de informatie in dit boek je wel bang of onzeker maakt? Dat is natuurlijk absoluut niet de bedoeling! Je kan in dat geval stoppen met lezen, ...of nagaan waar deze onrust vandaan komt. Zie emoties als een mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen. En bespreek je zorgen met je zorgverlener.

Tegenstellingen

De bevalparadox

of toch meer overeenkomsten dan we vooraf denken?

droombevalling	ingrijpende gebeurtenis
zwarte wolk	roze wolk
in de film breken eerst de vliezen	drie dagen voorweeën voordat het eindelijk begint
rampscenario's	glossy-bevalverhaal
2e lijn	1e lijn
verloskundige	dokter
pathologie	fysiologie
regie houden	overgave
tweeling: "leuk, twee tegelijk"	tweeling: "oei pittig, meer kans op vroeggeboorte, hoge bloeddruk, lastige bevalling, stress..."
ziekenhuisbevalling	thuisbevalling
"prachtige badbevalling"	"bevalling gecompliceerd met een totaalruptuur"
goed geïnformeerd zijn	onzeker of angstig worden van alle informatie



Hoofdstuk 1: **Kennis is macht**

Een goede voorbereiding is het halve werk

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid

Kennis is macht

Goed beslagen ten ijs komen

**“Als je weet wat je wil en je kan wat je denkt en je doet
wat je moet – dan komt het allemaal wel goed”**

(Songtekst Jurk!: album avondjurk 2010)

A man with short brown hair and a light beard is lying in a hospital bed, looking upwards with a thoughtful expression. He is wearing a light blue hospital gown. The background is a plain, light-colored wall with some medical equipment visible. The image has a blue tint and is framed by white geometric lines.

**“Bevalling zwaar?
Dan heb je nog
nooit een echte
mannengriep
gehad”**