

Positief over bevallen

Een verfrissende kijk op zwangerschap,
geboorte en kraamtijd

door Milli Hill



samsara

Voor George

Voor het samenstellen van een geboortepan, zoals beschreven in dit boek, kunt u gratis de icoontjes downloaden via de website: <http://www.samsarabooks.com/boeken/positief-over-bevallen/>

Aansprakelijkheid: Let op, dit boek geeft algemene informatie over zwangerschap, bevalling en geboorte, en moet niet beschouwd worden als individueel medisch advies. Vraag je eigen zorgverleners om advies wanneer je beslissingen neemt die van invloed kunnen zijn op jouw gezondheid of die van je baby. Je vindt allerlei suggesties in dit boek over hoe je duidelijk kunt maken wat je wensen zijn en hoe je kunt samenwerken met de professionals die jou zorg verlenen. Als je nog meer steun of advies nodig hebt, raadpleeg dan de bronnen achter in dit boek voor links naar organisaties die hulp kunnen bieden.

Geheel herziene editie juli 2023

© 2017 Milli Hill

© 2018 Nederlandse vertaling uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *The Positive Birth Book: A new approach to pregnancy, birth and the early weeks*

Verschenen bij Pinter & Martin Ltd - Londen 2017

Illustraties binnenwerk: Kate Evans

Vertaald uit het Engels door Susan Ridder. Herziene delen vertaald door Minou op den Velde

Redactie: Annemiek Verbeek

Zetwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 32 0

NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

Inhoudsopgave

Voorwoord door Ella Mills	11
Welkom bij de tweede editie	18
Inleiding	21
Mijn geboorteverhalen	23
Hoofdstuk 1: Waar denk je aan als je aan bevallen denkt?	31
Traditionele kennis niet meer doorgegeven	32
Onderwijs	33
De bevalling op televisie	34
Je vrouwelijke lichaam	35
De bevalling – ben je bang?	36
Hoofdstuk 2: Hoe voelt bevallen nou echt?	39
De bevalling in fasen	39
1. De niets-doen-fase	40
2. De misschien-gebeurt-er-wat-fase	41
3. De ik-heb-zo’n-vermoeden-fase	43
4. De dit-wordt-serieus-fase	44
5. De houd-vol-fase	45
6. De transitiefase	48
7. De rust-en-wees-dankbaar-fase	50
8. De persfase	51
9. Het hoofdje van de baby staat	53
10. Het hoofdje wordt geboren	55
11. Het lijfje wordt geboren	55
12. De baby in je armen	56

13. De placenta komt eruit	58
14. De geroosterd-brood-en-thee-fase	59
Hoe voelt een keizersnede?	61
Hoeveel pijn doet bevallen eigenlijk?	66

Hoofdstuk 3: A – Z van ontspanningsmethoden en strategieën om de bevalling draaglijker te maken (of: manieren om de pijn te verzachten)	71
--	----

Hoofdstuk 4: Watermeloenen, bowlingballen en tanden trekken: meer over de realiteit van het bevallen	81
Heb je veel bloedverlies?	83
Hoe zit het met ontlasting? Moet ik poepen tijdens de bevalling?	84
Zijn er eigenlijk vrouwen die genieten van hun bevalling?	85
Kan een bevalling orgasmisch zijn?	88
Mensen zeggen tegen me dat bevallen het gevaarlijkste is wat ik ooit zal doen. Is dat waar?	90

Hoofdstuk 5: De keus is aan jou	93
Stalen balk 1: Je hebt keuzes	93
Stalen balk 2: Je hebt rechten wanneer je bevalt	95

Hoofdstuk 6: Je bevalling plannen	99
Wees een 'bevallingsmonster': waarom geen geboortepan hebben géén goed plan is	99
Het visuele geboortepan	102
Waar wil je je kindje ter wereld brengen?	102
Wie wil je bij je hebben?	103
Iets over jou en je achtergrond	103
Nog andere speciale wensen?	109
Regenboogbaby	109
Welke omgeving wil je?	110
Let op wat je zegt! De invloed van woorden	110
Hoe zit het met pijnstilling?	112

Andere manieren om de pijn te verzachten	112
Wil je dat de bevalling ingeleid wordt?	113
Wil je dat je bevalling een zetje krijgt?	113
Het breken van de vliezen	113
Medicijnen om de bevalling op te wekken	114
Wil je regelmatig getouchéerd worden om te weten hoe ver de ontsluiting is?	114
Andere manieren van monitoren tijdens de weeën	116
Hoe zit het met persen?	123
Wat als ik medische hulp nodig heb tijdens de bevalling?	126
Het gouden uur	128
Meer over... laat afnavelen	129
Wie knipt de navelstreng door?	136
Lotusbevalling	136
Meer over... huid-op-huidcontact	137
De derde fase	138
Wil je je placenta houden?	139
Hoe wil je je baby voeden?	141
Vitamine K: yay of nee?	142
Een geboorteplan voor een keizersnede maken: de best mogelijke keizersnede	144
Plan B, C en D, voor als de bevalling niet volgens plan verloopt	148
Oké, ik heb het ultieme geboorteplan gemaakt. Wat doe ik er nu mee?	158

Hoofdstuk 7: Tijd voor een warme kop thee 159

De fundamentele rol van oxytocine	160
Kom van je rug af	163
De positie van je baby	165
‘Ik denk, dus ik ben niet aan het bevallen’: alles over de relatie tussen lichaam en geest	169
Sporten tijdens je zwangerschap	180
Weloverwogen bevallingskeuzes	184
Continuïteit van zorg	188
Meer over... doula’s	190
Wat is een caseload-verloskundige?	191

En een badbevalling dan?	194
De eerste keer dat je je baby voelt bewegen	199
Wil je weten of het een jongetje of een meisje is, of niet?	200
Meer over... het microbioom	202
De manier van Ina May	207
Een fotograaf inhuren voor de bevalling	210
Mother blessing: een babyshower, maar dan anders	211
Je bevallingstas inpakken	214
Je voorbereiden op een thuisbevalling	215
De laatste dagen van de zwangerschap	219

Hoofdstuk 8: Kiezen waar je je kind ter wereld wilt brengen 222

Waarom kiezen voor een thuisbevalling?	223
Is thuis bevallen veilig?	224
Wauw, jij bent dapper, zeg!	226
Wat als ik 'hoog risico' ben?	227
Wat als er iets misgaat?	227
Wat als ik naar het ziekenhuis moet?	227
Besluiten tijdens de bevalling	230
Hoe zit het met broertjes en zusjes?	232
De 'vrije geboorte': de keus om zonder hulp te bevallen	236
Waarom kiezen voor een ziekenhuisbevalling?	239
Een thuisbevalling in het ziekenhuis	240
Waarom kiezen voor een bevalling in een geboorte- centrum?	243
Wat zegt het wetenschappelijk onderzoek?	244
Welke vorm van pijnstilling kan ik in een geboorte- centrum krijgen?	244
Waarom kiezen voor een keizersnede?	246
Wat zijn de wensen van vrouwen die een keizersnede krijgen?	247
De 'vriendelijke', 'langzame', 'natuurlijke', 'vrouw- vriendelijke' of 'gezinsvriendelijke' keizersnede	247
Hoe zit het met de spoedkeizersnede?	249
Keizersnede met hulp van de moeder	250
Een keizersnede onder algehele narcose	254
Emotioneel herstellen van een keizersnede	255
Fysiek herstellen van een keizersnede	255
Borstvoeding geven na een keizersnede	256

Hoofdstuk 9: Wat als...	258
Wat als... ik overtijd ga?	258
Wat als... mijn vliezen breken, maar de bevalling niet op gang komt?	269
Wat als... ik inscheur of word ingeknipt tijdens de bevalling?	271
Wat als... ik 'hoog risico' ben?	276
Wat als... ik zwangerschapsdiabetes heb?	280
Wat als... ik een hoge BMI heb?	282
Wat als... ik een VBAC wil?	283
Wat als... mijn baby prematuur geboren wordt?	286
Wat als... het een tweeling is?	288
Wat als... ik een laagliggende placenta heb?	294
Wat als... ik pre-eclampsie heb?	295
Wat als... mijn bevalling 'te lang' duurt?	296
Wat als... mijn bevalling 'te kort' duurt?	297
Wat als... de navelstreng om het nekje van de baby zit?	298
Wat als... ik bepaalde ingrepen bij nader inzien toch niet wil of het advies van mijn gynaecoloog of verloskundige niet wil opvolgen?	298
Wat als... mijn baby groot is?	301
Wat als... ik resusnegatief ben?	304
Wat als... ik groep B-streptokokken heb?	306
Wat als... mijn baby in een stuit ligt?	307
Wat als... er iets mis is met mijn baby?	310
Wat als... ik mijn baby verlies?	312
Wat als... mijn baby het syndroom van Down of een andere chromosomale afwijking heeft?	313
Wat als... ik niet de bevalling krijg die ik graag wil?	316
Positief bevallen in moeilijke tijden	320

Hoofdstuk 10: De geboorte van een moeder	323
De baby is geboren, en nu?!	323
Alles over... de babymaan	324
Alles over... borstvoeding	326
Alles over... postnatale emoties	341
Alles over... slaap in de eerste weken en maanden	352
Alles over... een hechte band opbouwen met je baby	354

Conclusie	359
Dankwoord	361
Bronnen	363
Register	373

❖ Voorwoord ❖

door Ella Mills

Toen ik voor de eerste keer zwanger was, realiseerde ik me dat ik bijna niets wist over wat me te wachten stond. Het enige wat ik kende, was de angst die ik van jongs af aan had meegekregen. We leerden nauwelijks iets over zwangerschap, geboorte en het kraambed toen we opgroeiden, en nog steeds wordt er op school maar weinig over verteld. Het enige wat ik me herinner is een traumatisch filmpje van iemand die aan het bevallen was, waar we allemaal bij wegliepen!

Ik denk dat dit gebrek aan kennis ervoor zorgt dat we niet echt veel zelfvertrouwen hebben op het gebied van bevallen. En als gevolg daarvan zijn we maar al te vaak niet in staat om de regie te blijven houden.

Ik had het geluk dat, toen ik mijn zwangerschap aankondigde, veel mensen met informatie kwamen. Ze vertelden me bijvoorbeeld dat de geboorte anders kan verlopen dan je verwacht en dat er allerlei hulpmiddelen zijn zoals hypnogeboorte, yoga en mindfulness waarvan je gebruik kunt maken. Een andere aanbeveling was het boek *Positief over bevallen*, dat het begin vormde van mijn heropvoeding over bevallen.

Het mooie aan Milli's boeken is onder andere dat ze benadrukken hoe belangrijk het is voor vrouwen om een wezenlijke bijdrage aan de besluitvorming rondom de geboorte te leveren, en dat dit de bevalling tot een positieve ervaring maakt, veel meer dan de manier waarop de

baby ter wereld komt. Zoals ze zegt in haar boek *Mijn lichaam. Mijn baby. Mijn keuzes*:

'There is not one single birth scenario in which increasing empathy for the woman, listening to her voice, respecting her decisions and honouring that this is an extraordinary day in her life, will not be valid.'

Een ander punt van Milli dat echt indruk op me maakte en dat ze in allebei haar boeken steeds herhaalt, is 'dat mag je'. Toen ik de eerste keer zwanger was, was ik bang en nerveus, en steeds wanneer ik een arts of verloskundige sprak, had ik zoiets van 'is dat goed, mag dat?' Ik accepteerde in het begin alles wat me verteld werd en had niet het gevoel dat ik het recht had om vragen te stellen of om nee te zeggen.

Ik weet nog dat ik na een bezoek aan onze huisarts, een heel aardige oudere man, huilend voor de deur stond van het kantoor waar ik werk, omdat hij maar bleef zeggen: 'Nee, je kunt niet thuis bevallen.' Terwijl ik was blijven vragen: 'Waarom niet? Als u me een logische, rationele, op gegevens gebaseerde reden kunt geven, dan zal ik uw advies opvolgen, maar dat kunt u niet. U geeft me het gevoel dat ik dom ben, terwijl ik juist iemand ben die dingen goed uitzoekt. Ik woon letterlijk vijf minuten van het ziekenhuis, ik heb een geweldige, ervaren verloskundige, en ik weet dat ook uit de statistieken blijkt dat thuis bevallen een goed idee is. Ik begrijp niet waarom u mij het gevoel geeft dat ik iets niet mag doen wat heel verstandig voelt.'

Een andere arts die in het begin bij mijn zorg betrokken was, glimlachte vaag toen ik zei dat ik een hypnogeboorte wilde en zei: 'We zullen zien.' Ik dacht: helemaal niet, we zullen helemaal niet zien, we gaan het doen! Ik wil graag op een kalme, rustige manier bevallen, of dat nu thuis is in een bevalbad of door middel van een keizersnede, en ik wil dat u dat respecteert, in plaats van dat u naar me lacht alsof de baby er ook wel uit komt als ik nies!

Het gevoel dat ik mijn twijfels mocht hebben over deze manier van denken, dat ik mijn eigen keuzes mocht maken, dat ik zelf informatie mocht vergaren en mijn eigen beslissingen mocht nemen, maakte echt een enorm verschil voor me. Maar wat me denk ik nog het meest hielp en waarvan ik wou dat ik er meer van had gehad, waren de bevallingsverhalen van anderen, de positieve bevallingsverhalen van andere vrouwen. Dus daarom wil ik graag mijn eigen twee bevallingsverhalen met jullie delen, waar ik dan wel meteen bij moet zeggen dat, hoewel het allebei thuisbevallingen waren, ik echt geloof dat er geen goede of foute

manier van bevallen is. Wat belangrijk is, is dat je weet welke opties en rechten je hebt.

Skye

Ik heb tijdens mijn eerste zwangerschap veel geleerd, en tegen de tijd dat Skye geboren zou worden, begreep ik dat een bevalling een heel normale gebeurtenis is en niet iets om bang voor te zijn. Ik kon me ontspannen, deed aan yoga en ging regelmatig wandelen, en toen het zover was, voelde ik me er echt klaar voor.

Ik weet niet waarom, maar ik had het gevoel dat ze vroeg zou komen. Toen ik 38 en een halve week zwanger was, was het een hele warme dag, zo'n 37°C, en ik zei in gedachten steeds tegen haar: 'Kom alsjeblieft niet vandaag.' Toen ik de volgende dag wakker werd, regende het. Het was veel koeler, en het was de eerste dag van mijn zwangerschapsverlof. Ik ging naar een heerlijk ontspannende yogales, en toen ik daar wegging, had ik het gevoel dat ze er klaar voor was. Ik belde mijn man, Matthew, en zei: 'Laten we vanavond uit eten gaan, ik denk dat ze vandaag komt.' Hij was er niet van overtuigd, maar ik had tijdens dat hele etentje het gevoel: ze komt, ik weet het gewoon, ze komt, dit is de laatste keer dat we met z'n tweeën zijn!

Dus toen ik om drie uur 's nachts wakker werd en er niets gebeurde, was ik heel teleurgesteld. Ik was er zo zeker van dat ze eraan kwam. Het was de bedoeling dat we die dag naar de trouwerij van een van onze beste vrienden zouden gaan. Ik werd om zes uur 's ochtends weer wakker en mijn eerste gedachte was: vandaag gaan we naar de bruiloft. Maar toen besepte ik ineens: o mijn God, het bed is drijfnat! Het bleek dat mijn vliezen net waren gebroken. Ik had eerlijk gezegd geen idee dat als je vliezen breken, er zoveel water vrijkomt. Mijn verloskundige had me verteld waar ik op moest letten, en dat het helder moest zijn of misschien een heel klein beetje roze door een klein beetje bloed. Dat zat allemaal wel goed bij mij, maar ik stond versteld van de hoeveelheid vocht. Ik wou dat ik daarvoor gewaarschuwd was.

Ik zou niet geweten hebben dat de eerste fase van de bevalling was begonnen als dat vocht er niet was geweest. In de uren daarna voelde ik geen pieken of weeën. Dus rommelden we wat in huis. Ik was zo opgewonden, ik bleef maar zeggen: 'Ik kan niet geloven dat ze komt, ze komt!' Ik geloof dat de adrenaline door mijn lijf gierde, en Matthew deed heel erg zijn best om me te kalmeren. Tijdens de voorbereiding op de

geboorte, waar hij echt bij betrokken was, hadden we ons heel erg gericht op het belang van rustig en 'in het hier en nu' zijn, het belang van de productie van oxytocine en van het verminderen van de hoeveelheid adrenaline in mijn lijf om de geboorte gemakkelijker te laten verlopen. En daar was hij heel goed in.

Het waren een paar vreemde uren: het was alsof we in een ander universum leefden. We maakten een ontbijtje klaar en gingen toen naar de boerenmarkt bij ons in de buurt. Matt haalde koffie en ik brood, en toen ik in de rij stond om te betalen, dacht ik: ik ben aan het bevallen. Er is een kind in aantocht. Ik sta op het punt om een van de grootste gebeurtenissen van mijn leven mee te maken, en niemand om me heen weet dat er iets ophanden is.

Toen ik geroosterd brood had gemaakt – ik wist dat ik de energie later hard nodig zou hebben – gingen we *Notting Hill* kijken en probeerden we een beetje te vergeten wat er aan de hand was, zodat ik me kon ontspannen. Maar al gauw kreeg ik steeds meer steken en een uur later konden we ze niet meer negeren.

We hadden besloten om een verloskundige en een doula te vragen bij de geboorte aanwezig te zijn. Voor mensen die niet weten wat een doula is: dat is een geweldige vrouw die je helpt, begeleidt en steunt bij iets wat volkomen nieuw is voor jou en je partner. Dus zij kwam langs en hielp me toen de bevalling op gang begon te komen.

Ik wilde graag een waterbevalling, maar het was nog een beetje vroeg om in het bad te stappen, dus (ja, het is wel een cliché) zat ik gewoon op mijn yogamat en leunde op mijn zwangerschapsbal. Ik ademde door de pieken heen, keek tussendoor gewoon naar de film, en probeerde me niet te concentreren op het feit dat ik aan het bevallen was.

Toen de golven steeds sneller na elkaar kwamen, belden we de verloskundige en ging ik in het bad zitten, dat we in onze logeerkamer hadden neergezet. Het warme water was heerlijk; ik denk dat de pijn meteen met zo'n 50 tot 60 procent afnam toen ik erin ging zitten, het was zo'n welkome ondersteuning. Matthew heeft een paar geweldige foto's van mij waarop ik ontspannen naar achteren leun en eruitzie alsof ik in een of ander kuuroord ben. Iedereen had tegen me gezegd dat ik me tussen de weeën door zoveel mogelijk moest ontspannen en die paar minuten moest gebruiken om bij te komen, maar dat vond ik moeilijk buiten het water, omdat mijn lichaam zo zwaar voelde. In het water kon ik alles loslaten.

We richtten ons op het creëren van een kalme omgeving en deden alle lichten uit, staken kaarsen aan, en hadden muziek van de geweldige

Snatam Kaur. Het was heerlijk rustig daarbinnen, en onze verloskundige was echt 'hands off'. Ze hield me goed in de gaten, maar liet ons verder samen begaan.

Ik weet dat veel vrouwen het gevoel hadden dat hun partner nutteloos was bij de bevalling, maar voor mij was dat het tegenovergestelde. Matthew was een geweldige steun voor me. Bij elke golf of wee was hij bij me; hij zat naast het bevalbad. Daardoor had ik echt het gevoel dat we het samen deden. Hij kon me vertellen wat er gebeurde, kalmeerde me tijdens de pieken en stelde me gerust door te zeggen dat de intensiteit zou afnemen.

Ik was rond één uur 's middags in het bad gestapt en onze verloskundige dacht dat Skye om een uur of vier geboren zou worden, maar tegen die tijd begon het hele proces wat te vertragen. Omdat de pijn steeds sterker werd, vroeg ik om lachgas. Maar ik denk nu dat dat de bevalling juist vertraagde en niet echt verder hielp. Want omdat ik me zo op mijn ademhaling en het inademen van het lachgas concentreerde, kon ik me niet op de rest van mijn lichaam focussen en me op het persen concentreren. Ik zat meer dan een uur in die fase, waarna ze voorzichtig voorstelden om het zonder lachgas te proberen, omdat ze zagen dat het niet hielp.

Op dat moment kon de pijn me niet meer schelen. Ik kon voelen dat ze er bijna was en dat ze bij elke wee een beetje dichterbij kwam. Haar hartslag werd hoger tegen het einde, omdat het even duurde voordat haar hoofdje werd geboren, dus stelde de verloskundige voor om iets te gaan verliggen. Dat deed ik en toen kwam ze naar buiten, ze schoot zo het water in. Onze verloskundige en Matthew zeiden: 'Nog één keer persen, nog één keer', maar ik zei: 'Ze is er al uit!' En plotseling staken we allemaal onze handen in het water om haar te zoeken. Heel even was ze net een weggeglubberd stukje zeep.

Ik haalde haar uit het water en ze had haar ogen wijd open. Het was zo'n bijzonder moment, zoveel intenser dan ik me had voorgesteld. Zo zaten we samen nog een poosje in het bad en verhuisden toen naar het logeerbed. Het duurde ongeveer drie kwartier voordat de placenta kwam, zonder injectie. En intussen lag Skye al aan de borst. Een paar uur later lagen we met zijn allen heerlijk tegen elkaar aan in bed met thee, geroosterd brood en ons perfecte meisje.

May

De geboorte van May was heel anders dan die van Skye en heeft me meer geleerd over alles laten gaan, de knop omdraaien en in het hier en nu zijn dan wat dan ook. De bevalling duurde vierenhalve week of tweeënhalve uur, afhankelijk van hoe je het bekijkt. Ik had prodromale verschijnselen (voorboden van de bevalling) vanaf ruim 35 weken zwangerschap, wat bijna elke dag uren van weeën betekende. Die duurden een paar uur en hielden dan plotseling weer op.

Dat betekende dat ik eerder moest ophouden met werken dan ik van plan was, en dat ik alle technieken die ik geleerd had moest toepassen om rustig en aanwezig te blijven, want ik zat in een enorme emotionele achtbaan door de behoorlijk intense dagelijkse weeën, was moe door het niet kunnen slapen als gevolg van de nachtelijke golven, en ik vroeg me voortdurend gespannen af of het moment van de geboorte was aangebroken. Dit ging ongeveer een maand zo door, tot we op een avond vroeg naar bed gingen met soep en een natuurprogramma op tv. De eerste wee kwam net toen Matthew ging slapen, om ongeveer 22.00 uur. Kort daarna belde ik onze verloskundige om te zeggen dat het dit keer anders was, dat er nu iets kon gebeuren. Binnen een kwartier wist ik dat May op komst was: het ging snel. Ik belde mijn moeder, die Skye om 22.30 uur kwam ophalen, en May kwam iets na middernacht in het donker ter wereld. Thuis in een bevalbad, met dezelfde muziek op.

Bevallen is een lichamelijk proces dat met niets te vergelijken is: Mays geboorte was zacht, maar toch ook zwaar. De weken van intense weeën hadden ons echter een goede voorbereiding gegeven. We waren er helemaal klaar voor en ze kwam na ongeveer twee uur flink inspannen. Matthew was een ongelooflijk goede geboortepartner die me brood met pindakaas en kokoswater gaf om mijn energie op peil te houden. Ik had me eerder gerealiseerd dat ik tijdens mijn bevalling van Skye 12 uur lang niet had gegeten en dat had me niet bepaald geholpen. Matthew ademde samen met mij door elke golf of wee, en we werden gesteund door onze fantastische verloskundige en doula, die ons geruststelden en heel veel zelfvertrouwen gaven. May kroop naar mijn borst, we wachtten op de geboorte van de placenta en een paar uur later werden we allemaal lekker ingestopt.

Matthew en ik voelen ons zo ongelooflijk bevoorrecht dat we deze twee geweldige geboorte-ervaringen hebben gehad, en we zijn iedereen die positieve geboorteverhalen en informatiebronnen met ons gedeeld

heeft tijdens die eerste zwangerschap enorm dankbaar. Geen van mijn beide bevallingen was gemakkelijk. Bevallen is een enorme fysieke en mentale uitdaging: het brengt je tot aan je uiterste grens en nog een beetje verder. Je moet zo diep graven, zo volledig op je lichaam vertrouwen en elk deel van jezelf overgeven. Maar ondanks dat heb ik altijd het gevoel gehad dat ik het kon, dat mijn lichaam instinctief wist wat het moest doen. Veel van dat vertrouwen kwam doordat ik van tevoren zoveel mogelijk informatie had ingewonnen.

Ik ben heel erg blij voor iedereen die dit boek aan het begin van haar zwangerschap en geboortereis gaat lezen, en voor iedereen die de eerste keer misschien een minder fijne ervaring heeft gehad en nu op een betere hoopt. Kennis is macht en bevallen kan een van de bijzonderste, vreugdevolste momenten van je leven zijn die je heel veel kracht geven. Ik hoop echt dat dit voor jou het geval zal zijn.

Ella Mills, oprichter van Deliciously Ella, voorjaar 2022

❖ Welkom ❖

bij de tweede editie

'Dit boek heeft mijn leven veranderd!'

In de afgelopen vijf jaar heb ik talloze fijne berichten in mijn inbox gekregen over mijn boek *Positief over bevallen*, en de rode draad is dit:

'Dit boek heeft mijn leven veranderd! Het heeft me op een totaal nieuwe manier laten nadenken over bevallen! Zonder dit boek had ik nooit mijn

** voeg het soort bevalling dat deze vrouw echt wilde in * gekregen! Bedankt bedankt bedankt!'*

Ik werd ontzettend blij van al deze berichten. Veel mensen dromen ervan om een boek te schrijven, en het is al geweldig om het in gedrukte vorm in handen te hebben – dat vakje heb je maar mooi afgevinkt! Maar weten dat je boek de wereld in is gegaan en een serieus en tastbaar verschil maakt in het leven van individuele vrouwen, hun partners en hun gezinnen – nou, beter wordt het niet.

En natuurlijk heeft dit boek ook mijn leven veranderd! Tijdens het maakproces geloofde ik erin. Ik geloofde dat de wereld behoefte had aan een bevallingsboek waarin vrouwen centraal stonden en dat pleitte voor elke mogelijke vorm van bevallen, zolang er maar sprake was van echte keuzevrijheid. Toen ik zwanger was hield ik van alle boeken die ik las over natuurlijke bevalling en thuisbevalling, maar ik wilde met iets nieuws komen dat ALLE vrouwen aansprak en ze vertelde: 'Wat voor bevalling je ook wilt – want er is geen goede of slechte manier om je kind te krijgen – je verdient dat het een *positieve* ervaring wordt!'

Maar ook al is het opwindend om een boek te schrijven en het geluk te hebben dat het het nest verlaat, hup de wijde wereld in, je weet nog steeds niet of iemand het ook echt wil gaan *lezen*. Er worden maar al te vaak boeken geschreven en gepubliceerd waar iedereen de schouders over ophaalt terwijl men gewoon verder de schappen afstruint, op zoek naar iets anders. Dat had ook kunnen gebeuren met *Positief over bevallen*, maar zo ging het niet. Tot op de dag van vandaag is het door meer dan 100.000 mensen gelezen en jazer, het heeft mijn leven veranderd, net zoals het heeft gedaan bij talloze lezers.

Het is levensveranderend om de auteur te zijn van een boek als *Positief over bevallen*, waar mensen echt van houden, omdat het je mooie kansen geeft en waanzinnig goed is voor je cv en je sociale-mediaprofiel. Maar het maakt je vooral heel trots, een beetje zoals het voelt wanneer je een kind krijgt. Je kunt ernaar kijken en je kunt het in je handen houden en denken 'Wow, dat heb ik toch maar mooi gedaan.' Als je wanhopig bent kun je het zelfs knuffelen. Het boek bedoel ik. Je kind knuffelen is normaal en totaal niet wanhopig!

Als *Positief over bevallen* de houding en bevallingservaring van individuele vrouwen verandert, verandert het per definitie ook het landschap van de geboortewereld zelf. Vroeger werkte ik als therapeut, en door dat werk te doen en zelf in therapie te gaan leerde ik dat je zelf de enige persoon bent die je kunt veranderen. Maar, en dat is een *grote* maar, zodra jij verandert, moeten de mensen om je heen ook veranderen. Als je bijvoorbeeld niet meer vraagt om de goedkeuring van anderen, geef je ze niet meer de macht om jou hun goedkeuring te geven of te onthouden. Of, om een praktisch voorbeeld te geven, zodra jij stopt met het oprapen van de sokken van je partner, zal die uiteindelijk zelf moeten bukken om ze op te rapen.

Wanneer we dit toepassen op geboortezorg weten we dat als vrouwen zenuwachtig, ongeïnformeerd en in de rol van 'Toestemmingsvrager' komen opdagen bij hun prenatale afspraken, het systeem ze heel anders behandelt dan wanneer ze daar zelfverzekerd en goed geïnformeerd staan in de rol van 'Toestemmingsverlener'. Zo dwing je het systeem om dusdanig te veranderen dat het werkt voor vrouwen die hun mogelijkheden en rechten kennen, die zich bewust zijn van hun lichamelijke autonomie en die zelfverzekerd hun stem laten horen. Ik weet zeker dat het boek *Positief over bevallen* behoorlijk baanbrekend is geweest binnen het geboortesysteem, dat soms een voorkeur lijkt te hebben voor vrouwen die niet moeilijk doen maar 'gewoon op hun rug gaan liggen'.

Toch lijkt het bevallen de afgelopen vijf jaar alleen maar verder te zijn gemedicaliseerd, en de wereldwijde pandemie heeft deze situatie bepaald niet verbeterd. Er is vrouwen verteld dat ze moeten bevallen binnen een vorm van 'dienstverlening die vanwege covid tot de essentie is teruggebracht'. Maar wat als 'essentieel' wordt aangemerkt heeft een interessant licht geworpen op onze prioriteiten voor barende vrouwen. Thuisbevalling, bevalling in een geboortecentrum, badbevalling, de aanwezigheid van partners en doula's, fysieke aanraking en menselijk contact zijn allemaal terzijde geschoven terwijl technologie en monitoring gewoon mocht blijven.

Dit zegt veel over hoe onze cultuur aankijkt tegen bevallen en over hoe wij naar vrouwen kijken en welke waarde wij hechten aan hun behoeften. Het beeld dat opdoemt is niet rooskleurig. Ik raad jullie, de lezers van dit boek, die leven in wat ik hoop dat we later zullen aanduiden als 'post-pandemische tijden', aan om in elk geval dit toe te voegen aan jullie eisenlijst: humaan kunnen bevallen. Dat betekent dat je, ongeacht de bevalling die je verkiest of die je uiteindelijk zult meemaken, wenst dat het een ervaring is waarbij liefde, verbinding, tranen, gelach, seksualiteit, muziek, aanraking, en bloed zweet en tranen voorrang krijgen, naast (heel valide) zaken als meten en monitoren.

Zorg dat je op enig moment tijdens de zwangerschap met beide voeten op de grond gaat staan en dat je dat gevoel vasthoudt en meeneemt naar de bevalling. Zodat het bevallen geaard, verbonden en waarachtig kan zijn. Dat zouden we volgens mij allemaal moeten doen in deze post-pandemische tijden, of we nu wel of niet zwanger zijn. We moeten stoppen met scrollen en naar buiten gaan om gewoon weer eens met blote handen in de aarde te woelen. We moeten elkaar knuffelen. Heel veel. We hebben meer realiteit en minder virtuele realiteit nodig. Ik denk echt dat dat ons kan redden.

Dus stel ik me jou voor, lezer, met je geweldige zwangere buik – met mijn boek in je ene hand en je andere hand vol optimisme in een bloembak geplant. Ik hoop dat je zwangerschap veel van dit soort momenten zal kennen en dat je je zult sterken aan je groeiende kennis en het machtige gevoel dat je zelf een leven schept. Poot wat planten in de grond. Houd zoveel mogelijk mensen – en boeken – vast. Ik ben heel blij dat ik dit boek heb geschreven en ik hoop dat het ook jouw leven zal veranderen.

Liefs,
Milli

❖ Inleiding ❖

Wat voor bevalling zou je graag willen? Soms is het moeilijk om die vraag echt eerlijk te beantwoorden, en het kan allemaal zo overweldigend zijn dat de verleiding groot is om gewoon je kop in het zand te steken. Dit boek wil je aanmoedigen om je hoofd ver boven het zand te houden en je te richten op het plannen en voorbereiden van de best mogelijke bevalling. *Positief over bevallen* gaat over niet zomaar met de stroom mee drijven, over dat het echt niet egoïstisch is om je zorgen te maken over hoe de bevalling voor jón zal zijn omdat 'een gezonde baby het enige is wat telt'.

Dit boek is er om je te laten weten dat jij er ook toe doet. Het spreekt natuurlijk vanzelf dat een gezonde baby het belangrijkste doel is van de bevalling, daar is *Positief over bevallen* het helemaal mee eens, maar dit boek wil 'gezonde baby' met een rode pen van de huidige eerste plaats op het lijstje van 'grootste verwachtingen' strepen en onderaan zetten.

Want jij bent belangrijk. Het is niet egoïstisch om een geweldige bevalervaring te willen. Er wordt wel gezegd: wanneer er een kind wordt geboren, wordt er ook een moeder geboren. Zoals je zult ontdekken moet je voor het moederschap sterk, mentaal en fysiek gezond, gelukkig en helemaal verliefd zijn op je kindje. Wat is er beter om dit allemaal te verwezenlijken dan een positieve geboorte-ervaring?

De bevalling verkeert in zwaar weer. Op televisie zie je soms afschrikwekkende beelden van barende vrouwen die veel pijn lijden; in veel Europese landen is het percentage keizersneden 25 procent of hoger (in Nederland is het relatief laag: 16,6 procent) en veel aanstaande

vaders en moeders maken zich grote zorgen over of zijn zelfs bang voor het kraambed. Maar hoewel de geboorte op televisie een griezelige medische procedure lijkt, hoeft dat in werkelijkheid helemaal niet zo te zijn. De bevalling kan een heel mooie ervaring zijn, de perfecte demonstratie van de werking van je vrouwenlichaam, dat gezonder en vitaler is dan ooit.

Veel eenvoudige elementen die een bevalling positief maken zijn vergeten. Om te beginnen zijn wij zoogdieren, maar welke zichzelf respecterende hond of kat brengt haar jongen ter wereld in een felverlichte kamer, waar een vreemde haar heen vasthoudt en met haar echtgenoot over de voetbaluitslagen staat te kletsen? Om de meeste kans te maken op een normale bevalling moeten we terug naar de basis: zacht licht, stilte en vertrouwdeheid – en dit boek wijst je de weg, of je nu kiest voor een thuisbevalling of een bevalling in een geboortecentrum of in een ziekenhuis.

Het is belangrijk hoe we bevallen, en niet alleen vanwege de ervaring op de dag zelf. Een zelfbewuste, zelfverzekerde start kan levenslang van invloed blijven op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van zowel moeder als kind. Dit boek benadrukt de verregaande waarde van een normale, natuurlijke geboorte; van het belang van vroege hechting tot het groeiende bewijs dat de vaginale bevalling van grote invloed is op het menselijk microbiom; de bacteriebevolking van de darmen.

Maar denk nu niet dat dit boek alleen iets voor jou is als je een thuisgeboorte bij kaarslicht en een gehaakte babyslaapzak wilt. Een positieve bevalling draait om keuzevrijheid, om toegang tot correcte informatie en het gevoel dat je zelf de touwtjes in handen hebt, dat je sterk in je schoenen staat en gerespecteerd wordt. Als dat voor jou een rugpenk of een geplande keizersnede betekent, helpt dit boek je om vol zelfvertrouwen die keus te maken en de bevalling te krijgen die voor jou precies goed voelt. Ook stelt het je in staat om met onvoorspelbare maar onvermijdelijke situaties om te gaan en de regie over je keuzes te houden, hoe de bevalling ook verloopt.

Positief over bevallen moedigt vrouwen aan om uit de sluimering van de uiterst medisch gerichte jaren zestig en zeventig te ontwaken en meer informatie, meer keuzes en meer respect in de verloskamer te eisen. Om de een of andere reden leggen vrouwen uit de eenentwintigste eeuw die in de directiekamer of slaapkamer heel goed voor hun rechten kunnen opkomen zich bij hun bevalling neer. Veel geboorteverhalen bevatten nog steeds uitspraken als ‘ze lieten me...’ of ‘ik mocht niet...’

Dit boek geeft je het zelfvertrouwen om op te komen voor de bevalling die jij wilt en leert je welke rechten en keuzes je hebt. Want ja, je hebt rechten en keuzes!

Dit is waar het bij positief zijn over bevallen om draait. Te weten dat je bevalling ertoe doet, dat je altijd het gevoel hebt dat je rechten en keuzes hebt, dat er naar jouw mening wordt gevraagd en dat er naar je wordt geluisterd: dat maakt het verschil. Ik wil je vertellen over alles wat ik geleerd heb, niet alleen van de vele boeken die ik door de jaren heen heb gelezen en het praten en schrijven over de bevalling, maar van mijn eigen ervaring als moeder van drie kinderen. Ik hoop dat dit boek je inzicht geeft in wat positief zijn over bevallen inhoudt, dat het je ervan overtuigt dat je bevalling het mooiste moment van je leven zal zijn, en dat je niet vol angst, maar vol sprankelend enthousiasme naar de grote dag uitkijkt.

Mijn geboorteverhalen

Ik herinner me nog de eerste keer dat ik een zwangerschapstest deed en ontdekte dat ik zwanger was. Ik was alleen thuis en stond voor de lange spiegel in de badkamer. Terwijl ik daar zo stond en naar mijn spiegelbeeld keek, speelden er twee gedachten door mijn hoofd:

Gedachte 1: O. Mijn. God. Er zit een BABY in.

Gedachte 2: O. Mijn. God!! Die moet er op een gegeven moment UIT!

De rest van mijn lange zwangerschap was ik grotendeels met deze twee gedachten bezig, vooral de tweede. Ik was 31, verliefd op mijn partner en vond het geweldig dat ik zwanger was. Maar ik voelde me tegelijkertijd als iemand die dronken was geworden en ja gezegd had op de vraag of ik parachute wilde springen, om toen ik weer nuchter was te ontdekken dat ik niet meer terug kon en – nog erger – dat het vliegtuig al was opgestegen.

Gedurende mijn hele zwangerschap had ik het gevoel dat ik kilometers boven de grond zweefde en op het punt stond om tegen mijn wil in een vrije val te raken. Bij het minste of geringste huilde ik tranen met tuiten die ik, zoals vrouwen vaak doen, aan mijn ‘hormonen’ weet, maar ik was eigenlijk gewoon hartstikke bang. Het waren angsttranen.

Het is bekend dat er twee standaardreacties op menselijke angst zijn: vechten of vluchten. Tijdens de zwangerschap, voor veel vrouwen een

tijd van grote angst, kan dit zich op twee manieren uiten, die geen van tweeën 'goed' of 'fout' zijn. Sommige vrouwen kiezen ervoor te 'vluchten' en houden zich gewoon helemaal niet met de situatie bezig. Zij zeggen dingen als: 'Ik zie wel waar het schip strandt' en 'Het heeft geen zin om je op de geboorte voor te bereiden, want die is toch onvoorspelbaar'. Maar je hebt ook vrouwen die 'vechten' en van hun zwangerschap en de geboorte een postdoctorale studie maken. Ik hoorde bij die tweede categorie.

Ik las alles wat los en vast zat, zelfs een boek over de geschiedenis van het bevallen. Ik deed verscheidene cursussen, zowel met mijn partner als alleen, ik sloot me aan bij groepen op internet, en ik googelde dingen. Heel vaak. Soms midden in de nacht. Op advies van twee vriendinnen, beiden verloskundige, die me vertelden dat ik thuis een minder grote kans op medische ingrepen liep, was ik van plan om thuis te bevallen. Daarbij zeiden ze ook nog dat 'je thuis twee verloskundigen krijgt, terwijl je er in het ziekenhuis met geluk één krijgt'. (In Nederland krijg je bij een thuisbevalling één verloskundige en bij uitzonderlijke gevallen twee.)

Naarmate de grote dag naderde, begon de situatie ingewikkeld te worden. Plotseling beweerden mijn verloskundigen, die tot dan toe mijn geboortepannen hadden toegejuicht, dat ik misschien toch niet thuis kon bevallen. 'Als er niet genoeg dienstdoende verloskundigen zijn als de bevalling op gang komt, zul je toch naar het ziekenhuis moeten.' Even googelen wees uit dat dit in het Verenigd Koninkrijk wel vaker voorkwam: bijna iedere vrouw die van plan was om thuis te bevallen, kreeg op het laatste moment dit bericht.

Er deden allerlei complottheorieën de ronde. Eentje die vaak opdook was: 'Ze wachten totdat je te ver gevorderd bent om te protesteren en geven je dan het slechte nieuws.' En de meeste groepen en websites voor thuisgeboorten vertelden verhalen over vrouwen die 'hun mannetje stonden', zelfs toen de weeën al begonnen waren, en met de verloskundigen in een soort impasse terecht waren gekomen. Het ultieme spookbeeld dat hierbij hoorde was een baby die op de vloer van de badkamer werd geboren, zonder professionele hulp om hem of haar op te vangen.

Dit hielp niet bepaald om mijn toch al grote angst weg te nemen.

Maar ik wist mijn hormonale woede in goede banen te leiden en stuurde brieven naar het hoofd verloskunde van het plaatselijke ziekenhuis en naar de politiek. Dit hielp niet echt, maar het gaf me in elk geval iets te doen tijdens mijn zwangerschapsverlof, en het was zeker spannender dan het uitzoeken van spullen voor de babykamer.

Na wat er toen gebeurde verbleekte mijn kruistocht voor een thuisgeboorte al gauw in een vage herinnering. De dag waarop ik was uitgerekend, 21 december, brak aan. Ik ging die avond naar een vrolijk feest en had veel lol in het beantwoorden van het onvermijdelijke: 'En, wanneer ben je uitgerekend?' 'Vandaag!' zei ik dan. Iedereen schrok zich een aap van die mededeling. Misschien verwachtten ze wel het soort bevalling zoals die in een bekende tv-serie te zien was geweest: onder de kerstboom en zonder tijd om mijn panty uit te trekken.

In mijn geval gebeurde er helemaal niets dramatisch, wat misschien maar goed ook was, maar de dagen verstreken, het werd Kerstmis en de spanning was te snijden. Het komische babypakje met rendier erop waarvan we gehoopt hadden dat we het onze baby konden aantrekken, werd in een la gelegd, en het was allemaal niet zo grappig meer. Even na kerst ging de telefoon. Het was het ziekenhuis: ik moest een afspraak maken met een arts. 'O o,' reageerde mijn verloskundigevriendin droogjes, 'je wordt een probleem. Ze hebben besloten om er een man bij te halen.'

Daar had ze gelijk in. Na maandenlang door een verloskundige te zijn begeleid, belandde ik in het kantoor van een grote kerel in pak. Ik was een week 'overtijd'. Hij vertelde me dat na de 42ste week het risico op een doodgeborene zou toenemen, en dat hij daarom een afspraak met me wilde maken, om een paar dagen later de geboorte te kunnen inleiden. Ook bood hij aan me te strippen (met een vinger langs de baarmoedermond gaan) om de bevalling te stimuleren. (Meer informatie over het stimuleren van de bevalling op pagina 264.) Maar hij had heel grote vingers. Ik bedankte voor het aanbod.

Ik liet me vier keer strippen door de verloskundigen die nog steeds regelmatig bij mij thuis kwamen, en ondanks mijn extreme angst voor naalden, liet ik me ook elke dag door een acupuncturist behandelen. Naarmate ik wanhopiger werd, maakte ik autoritjes over hobbelige wegen, at heel veel ananassen, mediteerde, visualiseerde en zong mantra's. Toen ik uiteindelijk 42 weken zwanger was, slikte ik een paar lepels wonderolie. Als je je afvraagt hoe dat smaakt, denk dan aan gesmolten kaarsvet. Je gaat er zo van aan de dunne dat je door een naald kunt poepen. Als je er nu nog steeds nieuwsgierig naar bent (ik kan me voorstellen dat deze laatste informatie er een domper op heeft gezet), kijk dan op pagina 265 voor een andere vrouwvriendelijke manier waarop de geboorte kan worden ingeleid.

Maar de wonderolie leek toch ook nog een ander effect te hebben dan dat ik net beschreven heb. Een bezoek aan het ziekenhuis voor controle