

Leven Geven

Leven Geven

Natuurlijk
bevallen met God

Heidi Kleinleugenmors - Voortman

Colofon

Leven Geven

Heidi Kleinleugermors-Voortman

Vormgeving: Burowit, Kampen

Drukwerk: Drukcase, Zwolle

Fotografie: Gerbert Voortman, www.123pix.nl

Eerste druk: september 2024

ISBN: 9789083453057

NUR: 851

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

Voorwoord van doula en auteur Rianne Versteeg	11
Voorwoord van de auteur	13
Inleiding	17
1 Vluchten of vechten ~ over spieren en hormonen	19
2 Ontsluiting ~ in fases opengaan	30
3 Uitdrijving ~ meewerken met je lichaam	38
4 Baringshoudingen ~ ruggespraak	45
5 Nageboorte ~ voordat je denkt dat je al klaar was	54
6 Stel dat ~ variaties of complicaties	60
7 De vader ~ een van de hoofdrolspelers	69
8 Geboorteplan	77
Geboorteverhalen	83
Literatuurlijst	227
Woord van dank	230
Noten	232

**Voor mijn prachtige dochters;
de moeders van de toekomst.**

*Niemand weet wat leven is
alleen, dat het gegeven is
en dat van dit geheimenis
God het begin en einde is.
Huub Oosterhuis*

Life is a gift
and the giver is Go(o)d



Voorwoord

Rianne Versteeg – doula en auteur

Dankzij mijn werk als doula heb ik regelmatig het voorrecht om ‘levengevende’ vrouwen en hun man van heel dichtbij mee te maken. De mooiste geboortes zijn meestal die waarbij mijn geboortezorgcollega’s en ik ogenschijnlijk weinig of niks doen. Bevallingen waarin de natuur vrij spel krijgt en een vrouw zich over durft te geven aan de scheppingskracht die in haar lichaam aan het werk is. Waarin iedereen kan zien dat zij de regie heeft. Of eigenlijk: waarin de Schepper de regie heeft en zij daar blind op durft te vertrouwen.

Ik geloof dat je als aanstaande ouders een grote voorsprong hebt wanneer je de Maker van je kindje kent. Dat betekent namelijk niet alleen dat je een geweldig voorbeeld hebt in liefdevol ouderschap, maar ook dat je je kunt vasthouden aan Zijn beloften. Als zich uitdagingen voordoen in de zwangerschap of in het ouderschap, maar ook tijdens de bevalling.

Bevallen met God betekent dat je ogen op Hem gericht zijn. Uit ervaring weet ik; dat lukt niet altijd als je in het heetst van de strijd weeën opvangt. Dan is het fijn als iemand jou aan Zijn hulp kan herinneren en voor je bidt. Zodat je niet vergeet wie jouw Helper is. En ook zodat je weet dat Hij je zal dragen, ongeacht het verloop van de bevalling. Want ‘natuurlijk bevallen’ kan geweldig zijn, maar ook in de natuur gaan dingen soms anders dan gehoopt. Hoe mooi zou het zijn als je op God durfde te vertrouwen zónder voorwaarden? Dat je weet: wat er ook gebeurt, Hij is erbij. Hij zal mij er doorheen dragen en ik val niet uit Zijn hand. Nooit.

Ik geloof dat een goede voorbereiding enorm veel kan bijdragen aan een positieve bevalervaring. Meer dan eens heb ik gezien dat angst, twijfel en onrust bij vrouwen (én mannen!) plaatsmaakten voor rust en vertrouwen wanneer zij meer leerden over het proces van bevallen. Nog completer is het, wanneer je die kennis over de fysiologie kunt combineren met geestelijke voorbereiding; over je bevalling nadenken *met God*. Écht begrijpen wat er in je lichaam gebeurt, ontdekken hoe geniaal de schepping in elkaar zit én die weg naar je bevalling samen met God gaan. Ik geloof dat dat een gouden combinatie is. Het kan je helpen om vertrouwen te krijgen in je bevalling. Ik zie regelmatig vrouwen die er gewoon zin in krijgen. Hoe fijn zou dat zijn?

Als je dit boek in je handen hebt, ben je waarschijnlijk een van de vele vrouwen die hoopt op een natuurlijke, ongecompliceerde bevalling. Heidi laat in dit boek zien dat er dingen zijn die je zelf kunt doen (en vooral ook: laten) om de kans op een natuurlijke bevalling te vergroten. Met haar kennis, inzichten en de prachtige geboorteverhalen die ze deelt, zal jouw vertrouwen hopelijk gaan groeien. Zodat je je kunt voorbereiden op een intense, maar onvergetelijke gebeurtenis: de eerste ontmoeting met jouw kindje.

Ik wens je verwondering!

Rianne Versteeg-Aantjes

Doula bij Praktijk Febe & auteur van *Zuiver Zwanger*

Voorwoord

van de auteur



Zie, kinderen zijn het eigendom van de HEERE, de vrucht van de schoot is Zijn beloning.

Zoals pijlen in de hand van een held, zo zijn de zonen, ontvangen in de jeugd.

Psalm 127:3

Geboorteverhaal

Eva - 21 december 2012 - vierde kind van Andrea en Chris

Midden in de nacht werd ik wakker. Weeën. Dit keer wist ik het zeker. Nou ja, zéker, ik had in elk geval goede hoop. Na een paar dagen gerommel en negen dagen na de uitgerekende datum zou het zo gek niet zijn. Na een tijdje heb ik mijn man Chris wakker gemaakt. We hebben nog een filmpje gekeken en wachtten af wanneer het wat meer ging doorzetten. Om ons heen was alles rustig en stil, maar diep in mijn baarmoeder werd gewerkt. Steeds vaker en krachtiger voelde ik mijn buik samentrekken. Elke wee voelde ik langzaam opkomen en toewerken naar een hoogtepunt, waarna hij weer afzakte en net als een golf weer wegrolde.

Ik genoot ervan en raakte ervan overtuigd dat dit menens was. Zonder strippen of andere oefjes ging mijn lichaam spontaan beginnen een kind te baren. Elke samentrekking bracht ons dichterbij haar geboorte. Ik ademde mee op de weeën en bleef tussendoor een beetje in beweging. Vroeg in de ochtend hebben we het bevalbad laten vollopen. De badkamer was heerlijk warm en Chris had gezorgd voor gedempt licht en een vruchtensapje. De samentrekkingen deden hun werk, maar ik kon tussendoor nog gerust een babbeltje houden. Zo hebben we daar een tijdje doorgebracht.

Eenmaal in bad ging het wel vrij snel, maar voor mijn gevoel duurde het al met al best lang. Toch was het goed uit te houden. De warmte van het water was heerlijk en de sfeer zo goed. Om zeven uur kwam onze dochter van vijf even uit bed. Ze kwam de badkamer in, moest lachen toen ze me zo ontspannen in bad zag zitten en zei gniffelend: 'Mama, je dacht zeker dat de baby al zou komen?' Ze vond zelf duidelijk niet dat het zo'n vaart liep, want ze ging lekker nog even slapen.

Mijn man belde onze vriendin, de kraamverzorgster, of ze vast wilde komen om de

kinderen eventueel op te vangen als ze uit bed zouden komen. Inmiddels begon ik al mijn aandacht nodig te hebben om de weeën rustig en beheerst op te vangen en gericht te blijven ademen. Kletsen was er niet meer bij. Ik trok me helemaal terug en was in mezelf gekeerd. Tijdens de weeën ontspande ik me door mijn favoriete slaaphouding aan te nemen en probeerde ik mijn lichaam te laten drijven. Ik voelde goed wat er in mijn lichaam gebeurde en maakte elke fase bewust mee.

Het was heftig, maar ik wist ook dat ik er nog niet was. Ik bad veel om kracht en zegen en Chris ook. Toen de ontsluitingsfase bijna voorbij was en de overgang naar de uitdrijvingsfase kwam, het zwaarste stukje van de bevalling, wist ik dat het nu niet lang meer zou duren. Bij elke wee die kwam dacht en zag ik bewust een regel uit een kinderliedje voor me: een fontein vol van blijdschap. De weeën deden me nu denken aan een fontein die met kracht omhoogspuit en dan weer neerklettert. Mijn lichaam was bezig ruimte te maken voor onze baby en elke wee was een bron van blijdschap en een stapje dichterbij! Ik voelde persdrang en drukte zachtjes wat mee.

Eindelijk voelde ik de 'plop' van het breken van de vliezen. Ja! De baby kwam eraan! Mijn man vroeg de verloskundige of ze wilde komen. Ik ben niet hard gaan persen, maar heb zachtjes meegegeven en naar beneden geademd als ik voelde dat er een perswee kwam. In tegenstelling tot de vorige bevallingen kon ik hierdoor heel goed blijven voelen wat mijn lichaam deed. Het duurde maar even en toen was het hoofdje van de baby er al. Chris was erg verbaasd, omdat hij niet verwacht had dat het zo snel zou gaan. Hij zag mij immers niet keihard mee persen en bij de vorige bevallingen leek het dat zoiets wel nodig is om een kind eruit te krijgen. We wilden graag dat hij onze dochter aan zou pakken en ik ben toen achterover gaan zitten om de rest van haar lijfje geboren te laten worden. Op het moment dat dat eruit floepte, om acht uur, kwamen onze oudste zoon en dochter de badkamer binnen. Dat was heel bijzonder en weer een gebed dat verhoord werd. Ik wilde graag een bevalling in alle rust en daarna snel de kinderen erbij. Terwijl de kinderen keken of het een jongetje of een meisje was dat daar onder water zwom, keek ik stralend om me heen. Door de rustige uitdrijving had ik totaal geen last van mijn onderkant, trillende benen of kippenvel. Ik was volledig bij mijn positieven, terwijl ik de vorige keren echt flink moest bijkomen. Het was zo'n gave ervaring en het heeft ons enorm goed gedaan dit te mogen meemaken!

O ja, en de verloskundige kwam tien minuten na de geboorte pas binnen. Toen lag onze dochter al heerlijk aan mijn borst.



Wie ik ben

Mijn naam is Heidi Kleinleugenmors-Voortman. Ik ben al meer dan de helft van mijn leven samen met Jos. Inmiddels ben ik moeder van vijf kinderen, op het moment van schrijven tussen de acht en achttien jaar oud.

In de jaren dat onze kinderen werden geboren heb ik me steeds verder verdiept in de natuurlijke geboorte. Door veel boeken en onderzoeken te lezen, door interviews, gesprekken en natuurlijk mijn eigen ervaringen, ontdekte ik dingen waarover nog maar weinig gesproken wordt. Ik ontdekte en ervoer dat de geboorte van een kind een prachtige ervaring kan zijn. En dan niet een ervaring die je overkomt of die je zelf in de hand hebt, maar wel een waar je zelf invloed op hebt. Het steeds verder medicaliseren van de bevalling is in mijn ogen dan ook een gemiste kans.

Ik ben ervan overtuigd dat de schepping het meest tot haar doel komt, als zij dicht bij het oorspronkelijke ontwerp en God, de Ontwerper, blijft. En als de schepping tot haar doel komt, is dat tot zegen voor de schepping en tot eer van de Schepper. Zo ontstond mijn verlangen om deze gevonden parel met anderen te delen. Dit gebeurde door mijn enthousiasme hierover vaak spontaan, in gesprekken met zwangere vrouwen. En vrouwen bleken wat aan deze gesprekken en ervaringsverhalen te hebben. Het hielp hen om zich voor te bereiden en zelf ook vol verwachting, overgave en vertrouwen hun bevalling in te gaan.

Zo ontstond dit boek met de titel *Leven Geven; natuurlijk bevallen met God*. 'Leven Geven', want wij vrouwen zijn door de Levengevende gemaakt om leven door te geven. De eerste vrouw die Hij het leven gaf, werd Eva genoemd: de levengevende moeder van alle levenden.

'Natuurlijk' kun je lezen als 'zo is het van nature gemaakt en bedoeld'. Daarnaast staat 'natuurlijk' ook voor 'vanzelfsprekend'. Want waar zouden we zijn zonder Hem die naast onze Schepper ook onze Toevlucht en Redder is?

Het is mijn wens dat dit boek tot grote zegen zal zijn voor zwangeren en hun partner, hun baby en daarmee hun hele gezin. Ik bid dat Gods Naam verhoogd zal worden om wie Hij is en wat Hij doet. Hij is het waard te ontvangen alle lof en eer.

Inleiding



*Want ũ hebt mijn nieren geschapen, mij in de schoot van mijn moeder geweven.
Ik loof U omdat ik ontzagwekkend wonderlijk gemaakt ben;
wonderlijk zijn Uw werken, mijn ziel weet dat zeer goed.*

Psalm 139:13-16

De Bijbel spreekt al in Genesis 3 over ‘de smart van uw zwangerschap’ en ‘met smart kinderen baren’. Zwanger zijn en bevallen betekent voor elke vrouw op aarde: zwoegen. Ditzelfde Hebreeuwse woord *etsev* wordt een vers later gesproken tegen de man, die met smart zal eten van de akker, waar hij zijn dagelijkse kost bij elkaar moet zwoegen. Dat dit woord in verschillende Bijbelvertalingen vertaald is met ‘pijn’ is jammer. Dat staat er niet. Als daar per definitie fysieke pijn zou zijn bedoeld, waren daar minstens zeven andere Hebreeuwse woorden geschikter voor.¹ Zeg nou zelf, ook zonder complicaties, ingrepen en pijn betekent een bevalling zwoegen; moeite. Die baarmoedermond die open moet gaan, dat kindje dat door zo’n smalle opening moet, de overgave aan het proces dat zich voltrekt is wel even wat anders dan weekend hebben.

Dat een bevalling pijn kan doen, betekent niet dat God het zo gemaakt en bedoeld heeft. Sterker nog, Hij heeft ons lichaam perfect uitgerust om een kind ter wereld te brengen. Dat het moeite kost staat buiten kijf. We weten waar we dat aan te danken hebben. Sinds Eva zondigde, kent de schepping gebrokenheid en is de natuur niet meer volmaakt. Maar zo’n zwangerschap en geboorte zitten nog steeds ingenieus in elkaar, net zoals vele andere lichaamsfuncties, en je lichaam is volledig in staat om deze klus te klaren. God heeft geen half werk geleverd, waar de mens nog een beetje bij moet doen: even toucheren, alvast de vliezen breken, alles monitoren, toch maar een knip zetten... Een zwangerschap is geen ziekte. Een bevalling is geen medisch probleem. Ik ben er sterk van overtuigd dat een gezonde vrouw een zwangerschap en een bevalling heel goed aan kan. Helaas is er veel ziekte in deze gebroken wereld. En dan ben je blij met de oplossingen die de medische wetenschap daarvoor heeft mogen ontdekken. Maar ik ben bang dat de medische wetenschap is doorgeschoten en nu ‘uit voorzorg’ ook gezonde zwangeren als ziek benadert.

‘Als het kindje maar gezond is, dat is het belangrijkste,’ hoor je vaak. En natuurlijk, het is belangrijk dat je baby gezond is. Maar het is zeker niet het enige dat telt. De gezondheid van de moeder, waar het kind na de geboorte nog jaren van afhankelijk is, doet er ook toe. ‘De pijn van de bevalling ben je zo weer kwijt,’ is er ook zo een. Klopt, als je fysieke

pijn ervaart, gaat dat ook vrij snel weer voorbij en kun je die pijn later niet meer echt voor de geest halen. Bij een volgende bevalling roept dat gevoel pas weer herkenning op. Maar de emotionele pijn, de heftigheid van ingrepen en overmand te worden, de angst voor het vervolg, die blijft langer en kan zelfs traumatisch zijn. Een gezonde baby, maar een ongezonde, gecompliceerde bevalling en een beschadigde moeder, terwijl het zo prachtig mooi geschapen is? Hier lijkt iets mis te gaan.

Vraag maar eens aan andere vrouwen naar hun bevalling. Niet een zal er zeggen: 'Dat is al vijftien jaar geleden, dat ben ik vergeten, hoor.' De geboorte van je kind, dat blijft je je leven lang bij. En als die geboorte een positieve ervaring is, dan doet dat veel met jouw zelfbewustzijn als vrouw en moeder, als persoon. Als de schepping tot haar doel komt en doet waarvoor zij gemaakt is, dan is dat tot grote zegen. Wanneer wij vrouwen onze kinderen op de wereld zetten op een manier die recht doet aan hoe we geschapen zijn en aan hoe het geboorteproces van nature werkt, dan is dat niet alleen tot winst voor onszelf en onze omgeving. God wordt verheerlijkt als de schepping functioneert zoals Hij haar gemaakt heeft. Zijn timing is de beste en Zijn ontwerp is fantastisch.

In dit boek leg ik uit wat er in verschillende fases tijdens een bevalling gebeurt en wat hierbij belangrijk en behulpzaam is. Zo kunnen er tijdens elke fase keuzes worden gemaakt die het natuurlijke proces bevorderen en niet belemmeren. Hierdoor wordt de kans op een positieve, mooie bevalervaring enorm vergroot. Ook is er een hoofdstuk speciaal voor de vader. Als een van de hoofdrolspelers moet ook hij weten hoe hij kan bijdragen. Naast de theoretische uitleg, bevat dit boek ook verhalen van christenen die vertellen hoe zij deze natuurlijke wijsheid in de praktijk van het geboren worden van hun kind hebben ervaren. Mijn ervaring is dat deze verhalen lezers een spiegel kunnen voorhouden en hen helpen te reflecteren op zichzelf en eventuele eerdere bevallingen.

1 Vluchten of vechten *over spieren en hormonen*



Alle dingen kan ik aan door Christus, Die mij kracht geeft.
Filippenzen 4:13

*When a woman has a natural birth and her body does as it was designed to do,
an intuitive instinct takes over. When we don't mess with God's design,
we can feel what is going on within our bodies.*
Angie Tolpin

Geboorteverhaal

Job ~ 27 juni 2014 ~ derde kind van Anna en Sander

Ik heb twee zeer traumatische ziekenhuisbevallingen gehad, waarbij ik volledig in paniek raakte. Beide kinderen zijn er met geweld uitgetrokken en onze tweede baby moest gereanimeerd worden. Terwijl ik door een stagiaire werd gehecht, kwam de gynaecoloog nog even aan mijn bed met de mededeling: 'Mevrouw, als u ooit nog eens gaat bevallen, mag u nóóit, maar dan ook nóóit, thuis bevallen!' Alsof ik dat nog zou willen, dacht ik. Ik was er zeker van: voor mij geen baby's meer!

Afijn, een aantal levensjaren verder begon het toch weer te knagen. Zwangerschap drie was een feit! Tijdens het intakegesprek bij de verloskundige hilde ik tranen met tuiten. Ach, die hormonen ook. Bij de volgende afspraak ging het niet anders en rolden de tranen weer over mijn wangen. Het was wel duidelijk dat ik nu echt mijn vorige bevallingen moest gaan verwerken, want op deze manier zou het mij weer niet gaan lukken! Ik heb hulp gezocht bij een verloskundige coach en met haar ben ik stap voor stap door mijn bevallingen gelopen en op zoek gegaan naar waar de angst en paniek vandaan kwamen. Uit het boek *Vrij van angst* leerde ik dat angst voortkomt uit twijfel. Er ontstaat twijfel en zodra je daar in gaat geloven, komt er een bepaalde mate van angst, die vervolgens kan groeien. Om dit te kunnen doorbreken, nam ik me voor dat ik gebed als

wapen zou gebruiken als ik paniek voelde opkomen. Ik wilde echt op God vertrouwen. In onze kerkelijke gemeente waren we in die periode specifiek bezig met het aanspreken van belastingen die je leven kunnen beheersen. We hebben gericht gebeden voor mijn angsten en ik heb dat als zeer bevrijdend ervaren. Ik voelde me vrij!

Ook heb ik veel gelezen en met andere moeders gepraat. Boeken als *Vrije geboorte* en *Bevallen op eigen kracht* waren eyeopeners voor me. Ook heb ik op een beurs voor natuurlijk ouderschap een lesje gevolgd waarin ik leerde over ontspanning en het verplaatsen van je focus. Je richt je bijvoorbeeld niet op pijn of weeën, maar op een lied, een herinnering of een visioen. Ik leerde daar ook dat je lichaam het verschil tussen echt gevaar of denkbeeldig gevaar, wat alleen in je hoofd bestaat, niet kent. Je lichaam reageert bij beide op dezelfde manier. Bij angst in mijn hoofd reageert het lichaam alsof ik in gevaar ben en spannen mijn spieren aan. Je bevalt daarom het beste op de plek waar jij je het fijnst voelt, want daar ontspan je het makkelijkst. Ik heb ook geleerd om goed te onderscheiden in welke fase van mijn bevalling ik zit en hoe daarbij te handelen.

Ik zag waar het de vorige keren misging en wat ik zelf daaraan kon doen en begon gewoon zin te krijgen in deze bevalling. Dit keer zou niemand meer mijn bevalling over kunnen nemen. Ik wilde zelf de regie houden en zou mij niet laten overrompelen. Ik zou genoeg kennis bezitten en niemand zou mij iets vertellen wat mij van mijn stuk zou brengen. De gynaecoloog had dan wel gezegd dat ik nooit thuis zou mogen bevallen, maar dit stond niet zwart op wit, dus ging mijn verloskundige akkoord met een thuisbevalling. We hebben samen met mijn coach een bevalplan gemaakt en dit ook uitgebreid met de verloskundige besproken. Ik wilde graag in bad bevallen met een lekker rustig cd'tje op...

Vrijdagochtend om zes uur ontdekte ik dat ik mijn bloedprop verloor, en daarop volgden wat lichte weeën. Mijn man was vrij, de kindertjes waren thuis en we begonnen de dag met z'n viertjes met een gebed op bed. Ik huppelde lekker door het huis, hing zo nu en dan aan de deurpost om een wee op te vangen. Inmiddels begonnen de weeën aardig op gang te komen, maar ze zwakten ook snel weer af en ik begon mij een beetje zorgen te maken dat ik onbewust de bevalling tegenhield.

De kinderen waren inmiddels weg en wij besloten maar even op bed te gaan liggen. We hielden er rekening mee dat het wel nachtwerk zou worden. Toen we net een klein kwartiertje in de rust op bed lagen, braken mijn vliezen. De weeën kwamen daarna heel snel achter elkaar en mijn man besloot het bad te laten vollopen. Ik voelde dat ik nu in de actieve fase was aangekomen. De weeën kwamen sneller en ze waren nu een feit. Ik kon er niet meer omheen.

Ik ging even lekker onder de douche. Bij elke wee, dacht ik en zei ik tegen mezelf: 'Open... open...' en maakte ik mezelf helemaal lang. Ik probeerde mezelf tijdens een wee helemaal te ontspannen.

Bij mijn eerste twee bevallingen verkrampte ik bij elke wee en duurde het een eeuwigheid voordat ik volledige ontsluiting had. Nu werkte ik samen met m'n lichaam en ontspande

ik zo goed dat ik de weeën goed aan kon. Toen ik onder de douche vandaan kwam, zijn mijn man en ik eerst samen gaan bidden. We wilden ons niet laten leiden door angst, maar door de kracht van de Heilige Geest.

De weeën kwamen om de minuut en ik vroeg mijn man om de verloskundige te bellen. Hij dacht: 'Nu al?' Met de vorige keren in gedachten was mijn man een beetje huiverig om nu al te bellen. Stel dat het nog maar net begonnen is... Maar de verloskundige zou wel even komen kijken. We waren weer tien minuten verder en ik danste door de kamer. Het liefst wilde ik het bad in, maar ik wilde ook wel dat de verloskundige erbij zou zijn. Ik vroeg mijn man nogmaals te bellen, omdat ik het haast niet meer hield. Ik dreigde in paniek te raken... Oké, dit is dan de transitiefase, bedacht ik me. Dit gaat niet lang meer duren.

Ik kon niet meer op mijn benen staan en zakte op handen en knieën. De bel ging en daar was de verloskundige. Ze deed haar handschoenen aan, keek naar mij en zei: 'Persen, maar!' Het was zo'n oerkracht die door mijn lichaam ging! Ik riep: 'Heer, help me!' En op dat moment voelde ik mij letterlijk opengaan en werd binnen één perswee onze zoon Job om kwart over drie geboren. Wat waren we blij en opgelucht. Het bad hebben we niet gered, maar daar zijn de andere kinderen na de bevalling lekker in gedoken!



Muziek

Het kindje dat in je buik groeit, woont op een bijzondere plek: je baarmoeder. Het kan er wel ruim negen maanden wonen, zonder dat het iets tekortkomt. Het kindje wordt er gevoed en beschermd, zodat het veilig kan groeien. En dat is nog niet alles. Als je baby klaar is voor het leven daarbuiten, heeft je baarmoeder alles paraat om ervoor te zorgen dat het daar goed aankomt. Het is eigenlijk net als in een orkest: alles is aanwezig om een prachtig resultaat voort te brengen. En als iedereen zijn partij kent en vrijuit kan spelen, kun je mooie muziek verwachten.

Het kan heel nuttig zijn om de werking van je baarmoeder tijdens de geboorte beter te begrijpen. Een bevalling is nogal een complex iets, waarbij veel factoren meespelen. Als je de fysieke kant van het proces kent en weet welke omstandigheden daar een gunstige of ongunstige invloed op hebben, kan je je lichaam ter wille zijn en zelf meewerken aan een voorspoedig verloop. En omgekeerd, je kunt bepaalde versturende omstandigheden op voorhand voorkomen of in de kiem smoren. In dit hoofdstuk zullen we gaan zien welk samenspel van hormonen en spieren er tijdens de geboorte plaatsvindt.

Spieren

Je zou het misschien niet denken, maar je baarmoeder is een en al spier. Om precies te zijn, de baarmoeder is een krachtige zak met drie lagen spieren.² De buitenste laag spieren bevindt zich verticaal over de baarmoeder. Daaronder zit de middelste laag, waarin spiervezels zijn verweven met bloedvaten. Dan volgt de binnenste laag. De spieren van deze laag vormen horizontale ringen om de onderkant en opening van de baarmoeder, de baarmoederhals. Tijdens je zwangerschap moet het bovenste deel van de baarmoeder ontspannen en elastisch zijn om met de groei van de baby mee te gaan. De baarmoederhals moet juist vast en stevig zijn om de baby binnen te houden, zodat deze er niet zomaar uit valt. Tijdens de bevalling worden deze twee functies omgekeerd: de verticale buitenste spieren beginnen optrekkende bewegingen te maken en de horizontale binnenste spieren ontspannen. Nu volgt een harmonieuze samenwerking tussen de lagen spieren en gaat de baarmoedermond open, zodat de baby daardoor naar buiten kan.

Adrenaline

Een voorwaarde voor die harmonieuze samenwerking is dat de moeder kalm en ontspannen is.³ Een beetje gezonde stress en spanning horen erbij en zijn ook heel nuttig bij de geboorte. Het zorgt ervoor dat je bloedsuikers omhooggaan om je spieren goed te kunnen gebruiken, dat je alert bent (je hoort en ruikt alles veel beter), dat je hartslag omhoog gaat, enzovoorts. Hierbij spelen adrenaline en noradrenaline een rol en je kunt dus gerust zeggen dat deze zogenaamde catecholaminen prachtig werken en nodig zijn voor een voorspoedige bevalling. Zo heeft noradrenaline ook een gunstig effect op het moederinstinct.⁴ Maar een beetje gezonde spanning is heel wat anders dan ongezonde stress en spanning. Als je bang bent of je niet veilig voelt, maakt het lichaam ook stresshormonen aan. Het maakt hierbij niet uit of er werkelijk gevaar dreigt of dat je je alleen maar onveilig *voelt*. Als je gestoord wordt in je bevalproces, bijvoorbeeld omdat je onderbroken wordt om getoucheerd te worden, of als je gewoon niet goed weet wat je overkomt en hoe je om moet gaan met alles wat je voelt, kan dat ook voor spanning zorgen. Ook een vreemde ruimte, tijdsdruk, fel licht of harde geluiden kunnen voor verstoring zorgen. Uiteraard verschilt het per persoon hoe het lichaam reageert. Wat door de een als verstorend wordt ervaren, vindt de ander misschien goed te doen.

Als er sprake is van ongezonde spanning en angst kan dat ervoor zorgen dat je je niet durft over te geven aan het proces van baren. Het kan gebeuren dat je dan je spieren onbewust vastzet en gaat 'tegenwerken'. Je lichaam krijgt dan het signaal *gevaar* en er wordt veel adrenaline afgegeven, want de hersenen denken dat er gevlucht of gevochten moet worden. Er gaat daarom extra bloed naar de ledematen, zodat die goed zijn uitgerust voor het vlucht- of vechtwerk. De andere organen, zo ook de baarmoeder, moeten het

even met wat minder bloed doen. Dit betekent helaas ook dat daar minder zuurstof en voeding beschikbaar is, waardoor die prachtige verticale en horizontale spieren niet meer zo goed samenwerken en ook de baby minder zuurstof krijgt.

Soms vallen de weeën helemaal weg, maar dit is niet altijd zo. Het kan ook zijn dat je flinke weeën hebt, maar dat de ontsluiting toch niet erg vordert. De verticale spieren aan de bovenkant van de baarmoeder kunnen nog zo hard hun best doen door optrekkende bewegingen te maken, maar als de horizontale spieren bij de baarmoedermond niet ontspannen zijn, wordt een voorspoedige ontsluiting belemmerd. Zonder adrenaline zou er geen kind geboren worden, maar te veel adrenaline, afkomstig van ongezonde stress, werkt dus als een rem op dit ontsluitingsproces.⁵ Vermijden dus.

Angst-spanning-pijn

In een tijd waarin ze nog helemaal niet zoveel over hormonen wisten, kwam Grantly Dick-Read met de angst-spanning-pijn-spiraal. In zijn boek *Childbirth without Fear* schrijft deze Britse gynaecoloog over zijn ervaring met natuurlijk en ongecompliceerd bevallen. Alle bevallingen zonder complicaties hebben volgens hem met elkaar gemeen dat de moeders ontspannen en niet bang waren. Hij kwam met de fear-tension-pain-theorie, een vicieuze cirkel van angst, spanning en pijn. Als je angst ervaart, komt er spanning in je lichaam en door deze spanning ervaar je de samentrekkingen van de baarmoeder als pijnlijker dan zou hoeven. Dick-Read leerde dat de baarmoeder wordt belemmerd door angst en dat het geboortekanaal geblokkeerd kan raken. Dan heb je dus die situatie waarin er wel weeën kunnen zijn, maar die 'doen dan niets' omdat de baarmoedermond als het ware 'op slot' zit. Dit zorgt voor een toename van pijn. Deze pijn veroorzaakt vervolgens weer meer angst bij de moeder, de spanning in het lichaam neemt toe, evenals de pijn en zo zit je in een vicieuze cirkel. Het goede nieuws is dat deze cyclus volgens Dick-Read op elk moment (op natuurlijke wijze) kan worden doorbroken om minder pijn en een voorspoediger verloop van de bevalling in de hand te werken. Een veilige omgeving, ontspanning en vrijheid om eigen keuzes te kunnen maken zijn hierbij cruciaal.

Oxytocine

Kun je je lichaam van die rem af krijgen? Het goede nieuws is: dat kan absoluut. Om weer in de versnelling te komen is het ontspanningshormoon oxytocine nodig. Dit stimuleert een goede samentrekking van de baarmoeder.⁶ Oxytocine zorgt niet alleen voor goede weeën, het kan ook angst en stress verminderen en het lichaam tot rust brengen.

Jarenlang was oxytocine alleen bekend als een zwangerschapshormoon met een belangrijke rol bij de bevalling en het op gang brengen van de borstvoeding. Pas later werd duidelijk dat het ook een neurotransmitter is, die vrijkomt bij sociale interactie en seksuele activiteit en wordt opgevangen in het emotionele centrum van de hersenen. Hoe dan ook, oxytocine wordt dus aangemaakt door positief onderling contact, zoals bijvoorbeeld praten, aanraken, aankijken. Wat belangrijk is, is een gevoel van verbondenheid en vertrouwen. Het maakt dus wel degelijk uit wie er bij je bevalling aanwezig is en wat er gezegd en gedaan wordt! Kies dus voor een hulpverlener waarbij je je goed voelt, die je kent en die je volledig vertrouwt. Al steken ze geen vinger uit en al zeggen ze geen woord, de aanwezigheid van de juiste personen kan je goeddoen en de bevalling bevorderen. Het omgekeerde is echter ook het geval. Oxytocine is ook het hechtingshormoon, wat er direct na de bevalling voor zorgt dat de moeder verliefd wordt op haar kind.

Endorfine

Er is nog een 'bevalhormoon' dat goed zijn werk kan doen als de barende vrouw ontspannen is en dat is endorfine. Endorfinen zijn pijnstillende hormonen, eigenlijk een natuurlijk opium. Hoe zwaarder de lichamelijke inspanning die we leveren, hoe meer endorfinen worden aangemaakt. Hierbij geldt, vooral als we warm genoeg zijn, ons geliefd en gesteund voelen en, het allerbelangrijkste, als we niet bang zijn. Endorfinen blokkeren pijn en zorgen voor een prettig, soms euforisch gevoel. Je kent het wel, dat voldane gevoel dat gepaard gaat met werk dat je goed is afgegaan of een klus die je aan het klaren bent.⁷ Als je op een bepaald moment in de bevalling deze 'natuurlijke pijnbestrijding' niet voldoende vindt, zou je gebruik kunnen maken van een TENS-apparaat. TENS staat voor Transcutane Electro Neuro Stimulatie. Het apparaatje geeft pijnverlichting en stimuleert de aanmaak van je eigen endorfinen. Je geeft met een druk op de knop je lichaam een soort stroomschokjes die je zenuwbanen stimuleren. De tinteling die het veroorzaakt, onderbreekt het signaal van de weeën, waardoor je hersenen die minder als pijn registreren. Als de intensiteit van de samentrekkingen toeneemt, kun je het apparaat ook krachtiger laten werken. Het kan een mooie manier zijn om zonder medicijnen, risico's of bijwerkingen de weeën beter aan te kunnen. Je kunt een TENS-apparaat huren, maar soms heeft de verloskundige of doula er ook een bij zich.

Pijnbestrijding

Als vrouwen alle ruimte nemen (en: krijgen) om hun bevalling te bezien als een uniek proces, waarbij van tevoren niets ‘hoeft’ en alles ‘mag’; als vrouwen gerespecteerd worden als voor rede vatbare wezens die precies kunnen aangeven wat ze nodig hebben; als vrouwen ab-so-lute privacy gewaarborgd krijgen en domweg met rust gelaten worden tijdens hun bevalling; als vrouwen tijdens hun bevalling precies die mensen in hun buurt hebben, die *zij en zij alleen* erbij wil hebben; dan blijken deze vrouwen maar zeer, zeer zelden ‘adequate pijnbestrijding’ *nodig* te hebben.⁸ En dat is maar goed ook, want hoewel pijnbestrijding op het eerste gezicht prettig klinkt, zijn er veel nadelen aan verbonden. Bij een ruggenprik, remifentanil-pompje en pethidine-injectie worden opiaten gebruikt. Dit zijn sterke pijnstillers met bijwerkingen. De langetermijneffecten van opiaten op de baby zijn nog niet goed onderzocht en ook de effecten op borstvoeding zijn nog niet volledig bekend. KNOV, de beroepsvereniging van verloskundigen, vermeldt op haar website een aantal van deze bijwerkingen.⁹ Het is misschien nog wel het meest ingrijpend dat het gebruik van pijnstilling de werking van de normale bevalhormonen remt. Zonder voldoende oxytocine, heb je bijvoorbeeld geen cycli van krachtige weeën meer, waardoor er synthetische oxytocine moet worden ingebracht. Als er minder endorfine wordt aangemaakt, is de natuurlijke pijnstilling minder aanwezig.¹⁰ En zo kan een prachtig natuurlijk proces snel veranderen in een medisch gemonitorde situatie en verandert een vrouw van barende in patiënt.

Liefdesspel

Je ziet dat het bij de geboorte om een ingewikkeld en kwetsbaar samenspel van allerlei spieren en hormonen gaat. Dit proces is zelfs zo ingewikkeld dat we er nog lang niet alles van weten en snappen.¹¹ Wat we wel weten is dat God de Schepper wist wat Hij deed toen Hij het vrouwenlichaam ontwierp. Hij weet hoe het moet en Hij weet wat goed voor ons is, ook als dat anders is dan verwacht. In dat besef mogen we ons vol vertrouwen overgeven aan God en het bevalproces. Om de hormonen en spieren goed hun werk te kunnen laten doen, is het uiterst belangrijk om het verloop van een geboorte zo min mogelijk te verstoren. Je kan een bevalling vergelijken met het bedrijven van de liefde. En dat is geen gekke vergelijking, aangezien het dezelfde hormonen zijn die hierbij een rol spelen. Je moet er toch niet aan denken dat het liefdesspel van jou en je man telkens moet worden onderbroken voor een of andere controle? Dat er onvrijwillig fel licht of verstorende geluiden zouden zijn? Of dat iemand voor jou zou bepalen welke houding je moet aannemen? Het zou je uit je concentratie halen, je zou je erg naakt en kwetsbaar voelen en de kans is groot dat je er helemaal de brui aan zou geven. Ik zal het in dit boek vast nog vaker zeggen: het is een heel goed idee om de bevalling zo ongestoord mogelijk te laten verlopen.¹²