



DE
GEBORTE-
TRENDS VAN

2022

verlos kwartier 2.0

Zwanger zijn, bevallen en dan weer naar huis. Dat is al jaren de norm. Al vinden ouders het steeds belangrijker om zelf de regie te nemen, en dat brengt nieuwe tendensen met zich mee.

'Arbeid is een mindfuck'

1 EEN GEBORTEFOTOGRAAF

Al 26 geboortes maakte Kathleen Van Vaerenbergh mee, en ze bevestigt: haar job zit in de lift. 'Drie jaar geleden ben ik gestart als geboortefotograaf, sinds vorig jaar doe ik het fulltime. Toen werkte ik bijna alleen. Intussen heb ik in België zo'n tien conculega's en is mijn agenda maanden op voorhand al volgeboekt.'

Iemand met een kritische blik denkt misschien: wie wil daar nu foto's van zien? Kathleen lacht: 'Die opmerking hoor ik maandelijks. Ik begrijp het wel, hoor. Mensen vergelijken het met beelden die de papa maakt. Die zijn heel plastisch, bloederig. Ik ben daarentegen een professional die focust op de emoties, de bezorgde blik van een mama, bijvoorbeeld, of een ondersteunende knuffel van de partner. Kortom, foto's die veilig zijn voor vreemde ogen.'

Een fotograaf die aanwezig is bij een van de meest intieme momenten uit je leven heeft ook voordelen, meent Kathleen. 'Het is een manier om je allereerste ontmoeting met je baby te vereeuwigen. Dat zijn de meest pure emoties ooit die je kan vastleggen. Voor een mama is het fijn om daarop terug te kijken. Door de pijn en de hormonen beleeft ze de bevalling meestal in een roes. Vooral bij zware bevallingen helpen foto's om achteraf alles een plaats te geven.'

In heel wat ziekenhuizen was het wennen om een extra persoon in de verloskamer te hebben. 'Zeker in het begin toonden gynaecologen argwaan. Ondertussen worden we vaker toegelaten in verloskamers, omdat zorgverleners merken dat we helpen om ouders te kalmeren. Dat kunnen ze wel appreciëren.' (lachje)

Per maand plant Kathleen twee afspraken in voor een geboorteshoot. Bij meer is er kans op overlapping. 'Eerst doen we een intakegesprek, om te zien of er een klik is. Gaan we samen in zee? Dan ben ik stand-by vanaf 37 weken. Dat betekent dat ik dag en nacht oproepbaar ben, niet op vakantie ga, altijd nuchter blijf ... Eén keer lag ik om 6 uur in bed na een zware bevalling, om 7 uur belde de volgende mama al met de boodschap dat haar water gebroken was.' Best pittig, en dat vertaalt zich in een hoger prijskaartje, dat meestal rond de duizend euro schommelt.

DE EXPERT



Kathleen Van Vaerenbergh,
geboortefotograaf



ELEKTROSHOCKS TEGEN DE PIJN

'Natuurlijk bevallen' lijkt voet aan de grond te krijgen. Geen epidurale of andere medicatie dus, maar natuurlijke pijnbestrijding. Denk aan massages met etherische oliën, ademhalingsoefeningen, maar ook een relaxatiebad. 'In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, hoef je er niet perse in te bevallen', nuanceert **vroedvrouw Uwe Porters**. 'Tijdens de arbeid kan het gewoon al helpen om in warm water te zitten. Je bloedvaten staan dan verder open en je spieren gaan zich meer ontspannen.' 'Iets nieuws is TENS, dat staat voor transcutane elektrische neurostimulatie. Hierbij worden plakkers op de onderrug gekleefd en kan de mama zichzelf met een toestel stroomstootjes toedienen', verklaart Uwe. 'Dat is volledig veilig voor de baby én goed voor de moeder. De kleine elektroshocks creëren namelijk een andere soort pijn, wat voordelig is. We zeggen niet voor niks dat arbeid een mindfuck is: je hoofd probeert je te overtuigen dat je het niet kan, terwijl je lichaam al bezig is. De pijnprikkels van TENS gaan je hersenen dus afleiden van de arbeid. Een tweede voordeel: de elektroshocks leiden tot een extra aanmaak van endorfines, neurotransmitters die pijnstillend werken.'

De meeste mama's nemen TENS zelf mee, maar een aantal ziekenhuizen beschikken er ook over, zegt Uwe. 'Je begint het apparaat het best zo vroeg mogelijk te gebruiken, idealiter wanneer de weeën regelmatig worden. Zo kan je lichaam al voldoende endorfines aanmaken en profiteer je van een endorfinepiek wanneer de pijn heftiger is.'

DE EXPERT



Uwe Porters, vroedvrouw, verpleegkundige bij Kind en Gezin en auteur van *Verlos ons en Verlost, en nu?*

>>

>> 3

KINDERWENSCOACH

Viki Peeters is een kinderwenscoach, zij helpt alleenstaande vrouwen en koppels die nadenken over donorconceptie (met spermen/of eiceldonatie). 'Veel wensouders lopen vast in hun keuze of twijfels. Ze blijven de

piekergedachten herkauwen en herkauwen, tot het overtuigingen zijn. Dan komt het erop neer om die angsten kritisch te benaderen. Veel alleenstaande vrouwen denken bijvoorbeeld: ik ben egoïstisch om alleen een kind op de wereld te zetten. Of: mijn kind zal later ongelukkig worden. Maar is dat wel echt zo?

Bij vrouwen die vastzitten in de vicieuze cirkel van gepieker is het verlangen naar een kind vaak volledig ondergesneeuwd, stelt Viki. 'Met een visualisatieoefening blik ik vooruit: hoe zien ze hun toekomst? Uit ervaring weet ik dat het een enorme shift in gang zet en helpt om de knoop te ontwarren.'

'Wensouders moeten ook door een rouwproces. In eerste instantie koesteren ze nog steeds het ideaalplaatje van koppel dat samen een liefdeskind krijgt, liefst genetisch eigen. Ze reduceren zichzelf tot 'eenzame single' of tot 'het koppel bij wie het niet lukt', en dat knaagt aan hun

zelfbeeld. Terwijl ze zoveel meer zijn. Door het zelfvertrouwen op te bouwen, kunnen ze het ideaalbeeld loslaten en komt er een nieuw plaatje. Anders, maar ook mooi.' 'Zelfs als wensouders de keuze hebben gemaakt, volgen nieuwe twijfels. Hoe gaan we dat precies aanpakken? Met een anonieme donor, wat de norm is in België? Of een identificeerbare donor die ze moeten zoeken in het buitenland? Of zoek je zelf een bekende donor en probeer je daarmee tot heel duidelijke afspraken te komen? En het is ook een keuze die ze een leven lang meenemen. Altijd blijft er dat hangijzer: wanneer en hoe vertel ik dit aan mijn kind? Voor een groot deel kunnen ze niet voorspellen hoe een kind daarop zal reageren, maar het vertelproces kunnen ze wel zelf in handen nemen. Je kan dat zaadje al heel vroeg planten bij het kind, maar ook pas later vertellen. Dat is een keuze die ik help te maken.'

DE EXPERT



Viki Peeters, kinderwenscoach en auteur van het gratis reflectieboek *Zo verlies je geen kostbare tijd meer bij je kinderwens*, vikipeeters.be

'Een op de drie bevallingen wordt omschreven als traumatisch'

GEBOORTETRAUMACOACH

Dit jaar richtte Nadine Struijk Momcare op, een platform voor mama's (in wording). Ze ontpopte zich ook tot de eerste geboortetraumacoach en -therapeut van ons land. 'Volgens internationaal onderzoek omschrijft een op de drie moeders hun bevalling in het ziekenhuis als verwarrend en traumatisch. Dat is héél veel.'

'Dokters, gynaecologen en vroedvrouwen leggen vaak de focus op de baby: het kind moet gezond ter wereld komen. Soms vergeten ze daarbij de zwangere mama. En dat kan gepaard gaan met gezondheidsschade. Een moeder kan namelijk het gevoel hebben dat er over haar heen gewalst is, dat er niet geluisterd werd, dat er over haar gecommuniceerd werd in plaats van mét haar, en dat ze dus machteloos stond.'

Het sleutelwoord is autonomie. Nadine: 'De geboorte van een kind heeft een enorme impact op de emotionele en fysieke gezondheid van de moeder. Tijdens de zwangerschap focussen we op het stellen van grenzen, behoeftes leren uiten, we filteren alle onnodige informatie van buitenaf. Een moeder leert om deze natuurlijke verandering vanuit haar eigen lichaam te omarmen. Tot een jaar na de geboorte is Momcare een veilige haven.'

Vlak na de bevalling plant Nadine een onlinesessie in om te bespreken wat er goed ging bij de bevalling, en of er negatieve zaken verwerkt moeten worden. 'Als mama's later op dagelijkse basis klachten ervaren, gaan we inzetten op hersteltherapie. Dan gaat het over de hechting die niet goed voelt, of over vrouwen die na een aantal maanden zichzelf niet meer herkennen en

het gevoel hebben dat ze op de automatische piloot werken. In de praktijk merken we dat kersverse moeders zichzelf vaak minderwaardig voelen. Ze kunnen geen complimenten ervaren of zitten vast in een negatieve spiraal. Dan kan hersteltherapie eveneens soelaas bieden.'

DE EXPERT



Nadine Struijk, oprichtster van Momcare, geboortetraumacoach en -therapeut

5

LOTUSBEVALLING

In ons land kiezen een aantal vrouwen per jaar voor een lotusbevalling en laten ze de placenta na de geboorte langer dan gewoonlijk verbonden met het kind. Vroedvrouw Uwe Porters weet: de navelstreng (iets) later doorknippen heeft ontzettend

veel voordelen. 'De navelstreng moet 'uitkloppen', zoals dat in vakjargon heet. Dat betekent: wachten met afklemmen tot de navelstreng volledig wit kleurt. *Wait for white*, want zolang de navelstreng rood, paars of blauw kleurt zijn er nog essentiële stoffen in aanwezig. Op die manier zorg je ervoor dat er 30 procent meer bloed dat voor de baby bestemd is, ook daadwerkelijk bij het kind raakt. Dat bloed is rijk aan zuurstof, maar bevat ook stamcellen: cellen die nog 'alles' kunnen worden. Dat het percentage rode bloedcellen in het lichaam omhooggaat, is daarenboven voordelig voor de vitale organen van het kind. Verlaat klemmen en knippen zorgt vaak ook voor een gewichtstoename tot 200 gram.'

Hoelang je dan het best wacht? 'Tot de nageboorte', vertelt Uwe. 'Het moment waarop de placenta ter wereld komt. Meestal volgt die zo'n vijf minuten na de baby. Je mag heus aan je zorgverlener vragen om te wachten met afklemmen tot de placenta is geboren.'

Als de 'wait for white'-regel zoveel voordelen heeft, wat maakt dan dat het nog altijd geen standaardprocedure is? 'Dat vraag ik me ook af', zucht de vroedvrouw. 'Onze cultuur draagt efficiëntie en snelheid hoog in het vaandel. Het is geweten dat de navelstreng laten uitkloppen zoveel voordelen heeft. En er zijn ziekenhuizen die het wél standaard doen, zoals het Sint-Vincentius in Antwerpen bijvoorbeeld.'

Er zijn ook mensen die nog een stapje verder gaan en ervoor kiezen om een paar uur te wachten. Sommige ouders wachten zelfs tot de navelstreng na enkele dagen uit zichzelf loskomt: een volledige lotusbevalling. Het zou de overgang van de baarmoeder naar de echte wereld vloeiender maken.

Wie voor een lotusbevalling kiest, wrijft de placenta gewoonlijk in met zeezout, zodat het orgaan kan indrogen, en wikkelt er dan doeken omheen. Soms worden er ook kruiden gebruikt. Waar de baby gaat, gaat de placenta. 'Ik sta voor alles open, maar tot nu toe is er weinig tot geen wetenschappelijk onderzoek naar lotusbevallingen gedaan', zegt Uwe Porters. Bovendien bestaat er een risico op infectie.'



© Getty Images

Van een kinderscoach tot stroomstootjes tegen de pijn: 5 nieuwe geboortetrends. “Een navelstreng ‘uitkloppen’ heeft zoveel voordelen”

Ouders die zwanger zijn of bevallen vinden het steeds belangrijker om zelf de regie te nemen. En dat brengt nieuwe tendensen met zich mee, van stroomstootjes tegen de pijn of een lotusbevalling tot een kinders- of geboortetraumacoach. We bespreken vijf nieuwe trends en hun voordelen voor ouders en baby met de experts die er mee verantwoordelijk voor zijn. “Een op de drie moeders beschrijft haar bevalling in het ziekenhuis als verwarrend en traumatisch. Dat is héél veel.”