

Kort verslag van presentatie Ina May Gaskin, Less is more symposium 7 okt. 2016

Ina May Gaskin, vroedvrouw uit Tennessee, Amerika, begon haar presentatie met het verhaal over hoe haar carrière als vroedvrouw is gestart. In de karavaan van tot camper omgebouwde autobussen, waarin de hippies in de 70-er jaren in een collegetour door Amerika trokken, werden baby's geboren en zij, als vrouw van de leider van de groep, werd daarbij geroepen.

Ze wist van niets en was vooral aanwezig om te ondersteunen. Ze zag hoe mooi vrouwen waren die bevielen en ze raakte in de ban van zwangerschap en bevalling. Toen de groep zich settelde in Tennessee vond ze een arts die uitleg gaf over allerlei verloskundige zaken en hij bleef haar vraagbaak in de jaren erna.

Ina May is zich bewust van haar andere start dan de meeste goed opgeleide verloskundigen, maar haar nieuwsgierigheid en onbevagenheid maakte wel dat ze de bevalling als een heel natuurlijk proces kon zien en bleef zien.

In The Farm, de streek waar de hippies zich hadden gevestigd, ontstond een birth centre waar Ina May samen met een aantal andere vrouwen langzaam maar zeker een verloskundige status opbouwde.



Veel van de ervaringen die Ina May opdeed daar zijn te lezen in haar boek "Ina May's Guide to Childbirth", de opvolger van *Spiritual Midwifery* (dit boek is ooit in het Nederlands vertaald en soms nog ergens op rommelmarkten te vinden). Beide boeken zijn verkrijgbaar via www.bol.com

Een belangrijk aspect waar ze over sprak tijdens haar lezing, betrof het gedrag van de barendende vrouw. Volgens haar maakt het gedrag heel veel uit voor het verloop van de bevalling. Zelfvertrouwen en kalmte zijn van groot belang. Angst, stress, paniek en weinig vertrouwen in het eigen lijf of in de begeleiding maken de bevalling gecompliceerd. De verloskundige kan een barendende het beste begeleiden door aan te sluiten bij haar wijze van bevallen, bij haar wensen rondom de bevalling, zo lang deze acceptabel en uitvoerbaar zijn. De sfeer in de verloskamer is eveneens van groot belang. Evenals het aantal mensen dat bij de bevalling aanwezig is. Eén verkeerde persoon kan al belemmerend werken omdat de barendende zich daardoor niet veilig voelt.

Dit sluit aan bij Ina May's theorie over de wet van de kringspielen. Die openen zich alleen als een vrouw zich veilig voelt. Zodra zich situaties voordoen waarin zij schrikt, angstig wordt of zich teveel geobserveerd voelt kan ze moeilijker ontsluiten. Deze 'Sphincter Law' staat prachtig beschreven in 'Ina May's Guide to Childbirth'.

Een ander onderwerp wat langs kwam waren de 'plateaus': de momenten waarop een barendende vrouw op hetzelfde aantal cm's ontsluiting blijft 'hangen'. Ina May kreeg in sommige situaties een soort 'shivering' als bleek dat er mogelijk sprake was van een emotionele blokkade. Zodra ze doorhad wat er mogelijk dwarszat en dat bespreekbaar maakte of het probleem ter plekke oploste constateerde ze dat de bevalling ineens doorzette. Soms was er sprake van extreem veel spanning en die probeerde ze dan te doorbreken door de barendende vrouw aan het lachen te maken. Grappige, droge opmerkingen maken kan ze goed, dus daar kreeg ze de vrouwen wel mee aan het lachen. Om de bekkenbodemp te ontspannen gebruikte ze de truck met de 'paardenlippen': met haar vinger over de lippen bewegen terwijl ze een brrrrrrr geluid maakte. Dit was eveneens effectief. Een andere benadering kan juist het betrekken van de partner zijn. Als hij liefdevol en zorgzaam aanwezig is, als hij zijn vrouw omarmt en kust (waarbij haar lippen en mond zacht worden en ook haar bekkenbodemp) kan dit een positief effect op het verloop van de baring hebben.

Zingen, ontspannen, bewegen, kussen, rust inbouwen: noem het maar op, ze probeerde alles om te voorkomen dat er alsnog naar het ziekenhuis gegaan moest worden.

Wanneer je kijkt naar de cijfers van de Farm midwives, zie je dat er bijzonder weinig verwijzingen naar het ziekenhuis plaatsvonden en daardoor waren er ook weinig ingrepen nodig.

Dit betekende wel dat een vrouw soms drie uur lang aan het persen was, of dat de hele bevalling een paar dagen duurde. Geduld was één van de middelen die veelvuldig werd gebruikt in The Farm.

Tijdens het interview, dat Marjolein Faber met haar had, kwamen o.a. de volgende vragen aan de orde:

Hoe vermijd je een knip?

Laat die schaar liggen. Geduld is de beste optie.

Hoe verminder je angst bij zwangere en barendende vrouwen?

Onder angst ligt wijsheid verborgen. Vrouwen moeten niet blijven hangen in hun angst, maar de confrontatie ermee aangaan en zich afvragen waarom zo bang zijn.

Tijdens de zwangerschap (en de bevalling): Kies als verloskundige of begeleider vooral zorgvuldig je woorden. Sommige uitdrukkingen die wij normaal vinden kunnen bij vrouwen angst opwekken. Wees voorzichtig met taal. Stimuleer vrouwen om tot vlak voor de bevalling bezig te blijven: laat haar bewegen (wandelen), of geef haar advies: bak een appeltaart, zoek bezigheden en blijf in beweging. Tijdens de bevalling: Zorg voor veiligheid en betrouwbaarheid. Misschien moet de telefoon even uit, de camera even weg. Misschien zijn er teveel mensen in de kamer.

Hoe ga je om met richtlijnen en protocollen?

Dit moet iedereen voor zichzelf uitmaken. Volg je intuïtie. Je volgt richtlijnen als het past bij de situatie. Een omstrengeling hoeft helemaal geen complicatie te zijn. Het komt bij 40 tot 50% van de geboortes voor. Meestal schuif je de navelstreng zo over het hoofdje. De natuur weet wat te doen. Volg ook hierin je gevoel en intuïtie.

Wat is de rol van de doula, volgens jou?

De rol van de doula kan van grote meerwaarde zijn voor een bevalling. Ze is als een vriendin. Ze is er en kijkt en ondersteunt en raakt niet verveeld. Bij een bevalling zijn is als kijken naar verf die opdroogt. Het is eigenlijk heel saai. Een doula neemt het zoals het is en wacht rustig af. Een doula

behoudt de link met de natuur, met de lichaamskracht van de vrouw. Zij is aanwezig en heeft geen verantwoordelijkheid voor beslissingen en handelingen, dat is niet haar taak.

Wat is er gebeurd met de verloskundigen in de USA?

Het woord 'vroedvrouw' en haar werk, haar praktijk, is in één enkele generatie verdwenen. De boeken over vroedkunde werden niet door vroedvrouwen geschreven maar door mensen die de vroedvrouw het liefst zagen verdwijnen. De juiste informatie over fysiologisch bevallen werd niet beschreven en op die manier ook niet doorgegeven aan volgende generaties. Het werden medische boeken, met medische kennis rondom bevallen. 9 tot 10 % van de bevallingen werd begeleid door een vroedvrouw, inmiddels is dat percentage lager dan 1%. In Nederland hebben jullie het voordeel dat het ziekenhuis vaak dichtbij is. Daarom is thuis bevallen hier mogelijk en kan het ook met de begeleiding van een verloskundige. In Amerika ligt het veel gecompliceerder, o.a. door de afstand naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Vanuit the Farm hebben we de mogelijkheid om vrij snel in een ziekenhuis te zijn, waar we goede contacten hebben. Toch worden maar weinig barendende vrouwen vanuit the Farm doorgestuurd.

Ina May eindigt haar presentatie met twee belangrijke uitspraken over spiritualiteit:
Respecteer de natuurlijke processen en voel je er mee verbonden: kom dicht bij de natuur.
Alle gouden regels van sociale omgang gelden ook tijdens de geboorte.

Samenvatting: Thea van Tuyl mmv Anne Boekhoorn