

SYMPOSIUM

LESS IS MORE

Ina May Gaskin
Debra Pascali-Bonaro
Raymond de Vries



Doula *Sophie*
photography

SYMPOSIUM **LESS IS MORE**- 7 oktober 2016 in EDE
-door Anne Boekhoorn-Hemrika-

De dag is nog maar net begonnen en vanuit allerlei windstreken verzamelen zich vakvrouwen en een enkele vakman, voor het symposium 'Less en More.. Kan het wat minder?'. Vandaag zullen Ina May Gaskin, Debra Pascali-Bonaro en Raymond de Vries ons inspireren met hun visies, ervaringen en praktische tips. De atmosfeer tintelt en voelt vol van verheugen op dat wat gaat komen...

De dag staat in het teken van ENCA (European Network of Childbirth Associations) en de sprekers, maar biedt ook een wederzien en nieuwe ontmoetingen van verloskundigen, studenten, zwangerschapdocenten, doula's en anderen professionals uit bevallingsland. Vanwege de accreditatiepunten telt dit symposium ook mee als nascholing en dat zou de grote opkomst mede kunnen verklaren. Maar met grootheden als Ina May Gaskin, Debra Pascali-Bonaro en Raymond de Vries en natuurlijk niet te vergeten: onze eigen Hannie Oor en Thea van Tuyl, moet het ook wel een indrukwekkende dag gaan worden!

Om Samen Bevallen te vertegenwoordigen heb ik mijn stand mooi aangekleed en de PowerPoint presentatie aangepast. Er komen al vlot drie studenten Vroedkunde (mooi woord hè!) bij mijn aan tafel. Malua te Lintelo legt ons nog eens haarfijn het verschil in naam uit: Vroedkunde en Verloskunde. Ogenschijnlijk hetzelfde soort vak, maar dit is een typisch voorbeeld van: What's in the name. De drie jonge aanstaande vroedvrouwen hebben nog nooit van Debra en Ina May gehoord...ik beloof ze een bijzondere en memorabele dag en vertel ze daarna over de cursus Samen Bevallen. "Dat hebben we in België niet helaas...nog niet hè!"



Na het klinken van de gong worden alle aanwezigen uitgenodigd zich te begeven naar de zaal. Met een hartelijk warm en Engels welkom van Hannie Oor gaat het symposium van start! Vandaag ga ik luisteren naar Ina May, Debra Pascali-Bonaro en Raymond de Vries. Ze zullen vast ieder op eigen wijze, inspiratie geven onder leiding van het thema van deze dag: less is more. Speciaal voor jullie volgt hier een zeer beknopte uiteenzetting van deze enerverende dag!

Ina May Gaskin

Ina May is eigenlijk op zich al een beeld van 'less is more', een ogenschijnlijk eenvoudige vrouw en zeer vriendelijk als je haar ontmoet. Ze vertelt hoe zij, jaren geleden, in Amerika, ver weg van ziekenhuizen en medicalisering, de meest uiteenlopende ervaringen opdeed als autodidact vroedvrouw. Al doende heeft ze een aantal wetmatigheden ontdekt die de basis zijn gaan vormen van haar werk als vroedvrouw van The Farm.

1. Een bevallende vrouw ziet er mooi uit en is krachtig. "Als ze niet op een Godin lijkt, dan is er iemand in de kamer die niet goed voor haar zorgt."

2. Een bevalling is een levensgebeurtenis voor beide ouders op de grens van leven en dood. De huwelijksbeloften worden tijdens de bevalling heel reëel. 'Tot de dood ons scheidt', is ineens heel voelbaar. Een bevalling vormt dus een belangrijke ervaring in het leven als koppel. De taak van de vroedvrouw is om dat te respecteren en om ook de partner te betrekken in het geboorteprocés.

3. Attitude is het meest belangrijk voor een bevallende vrouw. Zelfvertrouwen en kalmte is van groot belang voor een goede bevalling. "Can't didn't ever do anything, zij mijn oma regelmatig!", aldus Ina May. Probeer, geef niet op. Het kost net zoveel moeite om: "Nee het lukt niet!" te roepen als: "Ja het lukt wel!"

4. Individuele aanpak en verbinding met de moeder is van groot belang om aan te sluiten bij haar wijze van bevallen. De verloskundige kan een barende het beste begeleiden door aan te sluiten bij haar manier van bevallen, bij haar wensen rondom de bevalling, zo lang deze acceptabel en uitvoerbaar zijn.

5. Sfeer is van grote invloed. Een intieme en veilige sfeer is de basis van een vlotte, natuurlijke bevalling. Zoals de baby erin kwam, zo komt hij of zij er ook weer het beste uit! Ze roemt de effecten van een intieme sfeer: kussende ouders, trance, sexy, buiten de tijd treden, hoge Oxytocine levels en je hebt de voorwaarden voor een vlotte bevalling! Zachte, goed doorbloede lippen van het kussen, zorgen ook voor een zachte en goed doorbloede bekkenbodem.

6. Lachen ontspant! Ina May vertelt over wat ze noemt: 'plateaus': de momenten waarop een barende 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. Samen op zoek naar die blokkade bracht de bevalling weer in een flow.

En er bleek Ina May van alles mogelijk tijdens een bevalling! Ook teruglopende ontsluiting blijkt mogelijk. Bijvoorbeeld: "een moeder werd ineens serieus..de bevalling stagneerde...Ik liet haar briesen als een paard met het idee dat haar bekkenbodem zich zou ontspannen, maar het

werkte bij de moeder ook op de lachspieren! Ja! Je kunt je weer lachen? En ineens vloog de ontsluiting van 4 naar 10 cm."

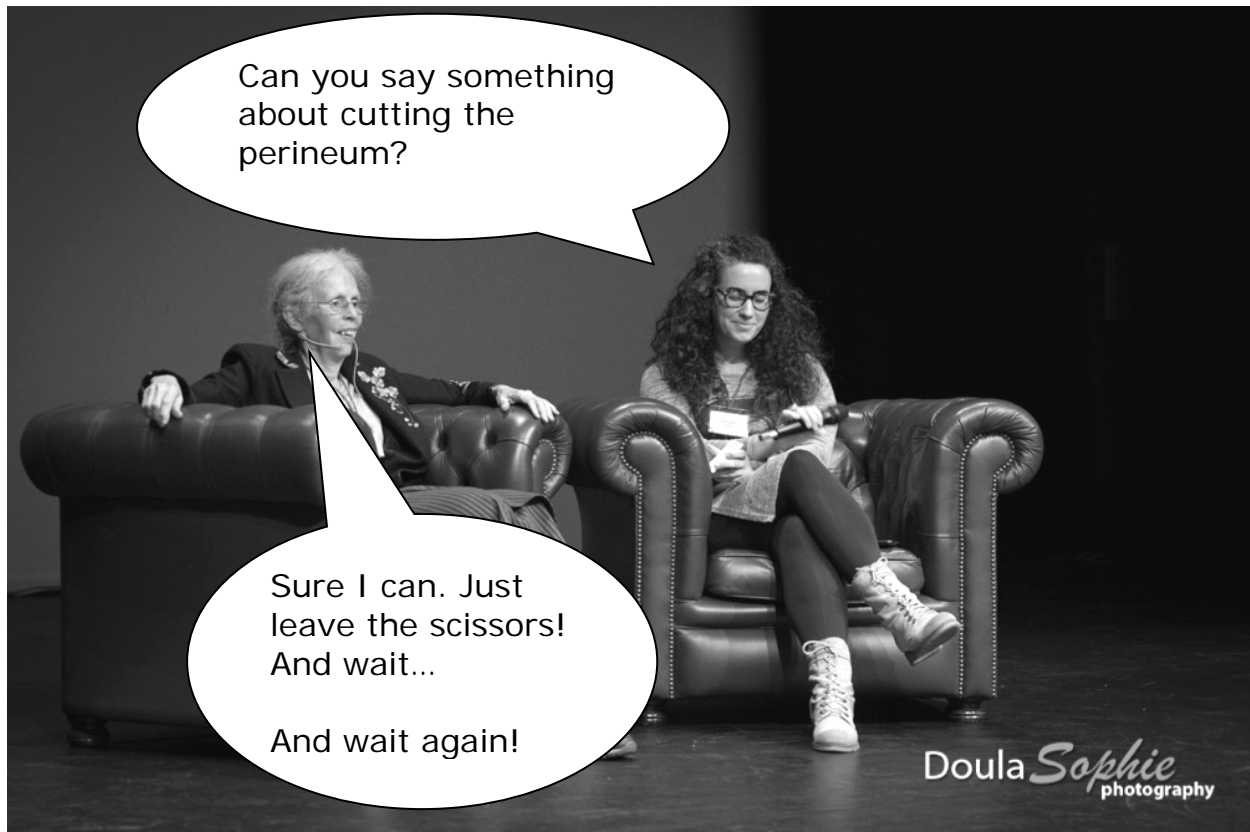
7. Samenwerken met de kringspieren is van groot belang voor een vroedvrouw! Ina May noemt het 'the Sphincter Law' . Kringspieren werken niet op bevel, maar op uitnodiging, warmte en ontspanning.. en veiligheid!

8.D uitgerekende datum is uitgerekend of geteld met een schema, het is niet altijd dé datum. Ina May kwam Amish families tegen waarbij de zwangerschap 42 tot 44 weken duurde en die gezonde kinderen kregen. De uitgerekende datum is een gokje. Het is een richtlijn, dus laat het geen regel zijn.

9. In bevallingsland is van alles mogelijk! Een bevalling heeft soms maar een klein zetje nodig in de juiste richting. Soms wordt de baarmoedermond van de barende dun als een uienhil en ineens krijgt ze volledige ontsluiting. Het riedeltje van 1 cm per uur gaat in zo'n geval hélemaal niet op! Voelen dus met die handen vroedvrouwen!

10. Dankbaarheid en opluchting schenken fantastische hormonen! Als een vrouw zich dankbaar en opgelucht voelt wordt ze één grote Oxytocine waterval! En die Oxytocine hebben we hard nodig tijdens het geboorteprocés.

Ina May liet ons als kers op de taart nog even voelen hoe belangrijk het is de juiste houding te vinden en hoeveel ruimte dat maakt in ons bekken. Het bekken en je bekkenbodem voelen: groot verschil in de achteroverleunende houding en de voorover gebogen houding (zoals op handen en knieën).



Interview Marjolien Faber, Nederlandse verloskundige, met Ina May:

Hoe vermijd je een knip?

Just leave the scissors! Meestal is er alleen wat tijd en geduld nodig. Laat de schaar in de keuken en wacht. Wacht gewoon eventjes..

Ina May vertelt verder over het belang van taalgebruik en de toon daarvan. Kies je woorden zorgvuldig bij zwangeren en stem goed af. Juist die afstemming zorgt ervoor dat de barende jouw woorden kan horen of juist niet. Woorden van vertrouwen en vriendelijke duidelijkheid schenken haar veiligheid.

Hoe zouden we moeten omgaan om met richtlijnen?

Dat moet ieder voor zich uitmaken; volg je intuïtie, zou ik zeggen. Je volgt richtlijnen als het past bij de situatie. Navelstreng om de hals hoeft helemaal geen complicatie te zijn bijvoorbeeld. Het komt bij 40 tot 50 % van de geboortes voor! Nature knows! De natuur weet wat ze doet. En professionals gebruiken hun gezonde verstand en stemmen af op de barende. Dat zou je richtlijn moeten zijn.

Wat is er gebeurd met de verloskundigen in de USA?

De boeken die over verloskunde verschenen, waren door anti-vroedvrouw-mensen geschreven. De juiste info over natuurlijk bevallen kwam dus niet in de boeken terecht.

Het woord 'vroedvrouw' verdween in één enkele generatie. Midwifery, vroedkunde is geen studie van medicijnen, maar dat werd het op deze manier wel. Slechts 9 tot 10 % van de bevallingen in de USA wordt begeleid door een vroedvrouw, dus heel veel ervaring is er ook niet. Het vak verdween en ook de kundigheid.

Jullie Nederlanders wonen veel vaker dichterbij het ziekenhuis. Thuis bevallen is dus veel logischer in Nederland. Hulp van doula's is hier een prachtige aanvulling op de geboortezorg! De aanwezigheid van doula's heeft een positief effect op een vlotte bevalling.

Jullie Nederlandse systeem is zó waardevol. Thuis bevallen blijft hier een regelmatige ervaring voor de meeste vroedvrouwen. Die voortdurende ervaring, het voelen van de baby in de buik en begeleiden van fysiologische bevallingen is van groot belang! Wees je bewust van de waarde van die ervaring. Dat zijn we bijna kwijt geraakt in Amerika.

In Brazilië bijvoorbeeld worden schijnzwangerschappen regelmatig (te) laat opgemerkt. Waarom? Omdat er niet kundig en vooral **handmatig** wordt gevoeld. Ik ken zelfs verhalen dat er pas bij een keizersnede werd geconstateerd dat een vrouw een schijnzwangerschap had. Neem van mij aan: je kunt soms het verschil niet zien, maar zeker wel voelen! Dus vroedvrouwen in de zaal: blijf je handen gebruiken!

Voel handmatig hoe zwaar en hoe groot een kind is net als dat je leert inschatten hoe veel een kilo suiker weegt en hoe dat voelt in je handen. Handen zijn geen rare dingen aan het einde van onze polsen! Ze zijn zeer efficiënte, geavanceerde nauwkeurige voelende instrumenten van ons lichaam.

Wat doe je bij niet vorderende ontsluiting?

Trekt een vrouw een zuurpruimgezicht? Laat haar lachen, briesen als een paardje. Haar perineum heeft ontspanning nodig om zich vol te vormen met bloed. Heb geduld. Een man heeft ook niet zomaar een erectie= dit is zijn wijze van zijn bekkenbodem groot en ruim maken! Dat kunnen vrouwen ook. De vagina moet bloedrijk zijn om te kunnen openen, het bloed moet uit haar hoofd naar haar baarmoeder en vagina; dat lukt als zij zich groot kan maken rondom haar baarmoeder en vagina. Zeg gerust; ik wordt groot en ruim! (Of gewoon kort: JA.) Laat de kaken los.

Stem met de barende af wat het zou kunnen zijn dat haar tegenhoudt; de temperatuur, een gedachte, een persoon....gebruik van je intuïtie kan voor verassend snelle inschattingen zorgen.

Wat vind je van de rol van de Doula?

Rol van een doula kan van grote meerwaarde zijn voor een bevalling. Ze is als een vriendin. Ze is er en kijkt en raakt niet verveeld. Bevallen is alsof je naar het opdrogen van verf kijkt. Een doula behoudt de link met

de natuur, ze herinnert de barende aan haar eigen natuurkracht, zij is diegene met wie de moeder kan ontsluiten.

Hoe kunnen we angst verminderen:

Al van jongs af aan leren we in Amerika: In the land of the free en the home of the brave... Dat is een mooie mindset voor de bevalling! Verder adviseer ik:

- Kom in beweging! Wordt actief, ga bezig! Maak appeltaart, wandel, wordt dapper en start met bewegen. Ben je zwanger? Doe 300 squats per dag! En ook als je niet zwanger bent!
- Onder angst ligt wijsheid verborgen. Je moet alleen niet blijven hangen bij de angst. Zak er door en voel wat op de bodem ligt.
- Je moet angst als bangmakerij en angst als intuïtieve aanwijzing kunnen onderscheiden. Angst is een slechte raadgever en voor de moedigen ligt onder angst een duidelijke aanwijzing verborgen.



Spiritualiteit:

Respecteer de natuurlijke processen en weet je daarmee verbonden, als deel van het geheel. Alle gouden regels van sociale omgang gelden ook tijdens de geboorte.

En toen was het pauze. Een nietsvermoedende Thea van Tuyl wordt totaal overdonderd wanneer zij haar man met buurvrouw ("wat doet zijn nou hier?!"), haar dochters met hun partners en andere vrienden en familie ziet binnenkomen. Ook de burgemeester van Ede sluit aan. Uit zijn handen en namens velen betrokken mensen vanuit velen windstroken, ontvangt Thea dan een zeer speciale onderscheiding: zij wordt opgenomen in de Ridderorde van Oranje Nassau. Met een lintje wordt deze onderscheiding bezegeld en mogen we allemaal Thea van harte feliciteren. Ik wens nog vele jaren van haar aanwezigheid en activiteit te mogen genieten!

Na de pauze is het woord aan Raymond de Vries, PhD ofwel:

Raymond de Vries, socioloog en hoogleraar aan de academie Verloskunde in Maastricht. Bovendien geeft hij leiding aan the Center for Bioethics and

Social Sciences in Medicine op de Universiteit van Michigan en is professor van de afdeling van Learning Health Sciences en van de afdeling Obstetrics and Gynecology.

Hij vertelt: een socioloog kijkt met ogen van anderen naar het universum. Ziekenhuis en gevangenis zijn in zijn ogen wellicht gelijken: beiden een totaal instituut. Alles wordt voor je geregeld. Je levert als het ware je identiteit in bij beiden. Je verliest in beide gebouwen je privacy.



Het hebben van een ideologie lijkt soms tegenovergesteld te zijn. Zoals bijvoorbeeld in bevallingsland:

Free birth versus geplande keizersnede. Vanuit de sociologie zou je ook de overeenkomsten kunnen zien: Beiden hebben de zelfde verlangens. Beiden willen een gezond kind en een gezonde geboorte. Beiden geloven in hun eigen kracht, maar leggen dat anders uit. Waar de één zich gesterkt voelt door het elimineren van alle risico's, focust de ander juist graag op de eigen kracht, het zelf doen. En beiden hebben een angst. De één is van mening dat een geboorte gevaarlijk is, dus wil ze in het ziekenhuis bevallen. De ander vindt geboorte iets natuurlijks en voelt zich dus onveilig in het ziekenhuis.

Hoe creëren we angst?

In hoge mate door taalgebruik. In de Verloskunde hoort men nog heel vaak: "hoog risico dit of laag risico dat." Dat werkt angst in de hand. Ga maar eens na: de KLM zegt toch ook niet: "Meneer wilt u een low of high

risk flight boeken?" Of in een restaurantje: "Wilt u het hoog risico menu of het laag risico menu?" Dus in onze taal kunnen we al hele grote aanpassingen doen om de mindset van vertrouwen bij aanstaande ouders te ondersteunen.

Met name de gynaecologen zien vooral de zware gevallen en bijna geen natuurlijke ongecompliceerde bevallingen. You know what you see and you see what you know. Ook een voedende angstfactor dus.

Wat hebben we te doen?

We kunnen met elkaar meer veiligheid creëren zodat aanstaande ouders zich veilig voelen, ontspannen zijn en vanuit daar met ons als professionals tot autonome keuzes kunnen komen.

En hoe kies je? Je wordt beïnvloed door je omgeving, vaak meer dan je je realiseert. Door de wetenschap, de media, opinies (en van wie?). Het buitengewone verkoopt, laten we dat onszelf realiseren!

We zouden ons meer moeten bezighouden met: Maternalisme. Als een moeder zijn. Dan handel je uit liefde en staat autonomie, in eigen kracht staan van de zwangere, hoog in het vaandel. Je wilt het beste voor de zwangere, liefdevol verantwoordelijkheid nemen, als een moeder zijn. Wij zouden als professionals meer als een moeder kunnen functioneren.

Momenteel werkt Raymond de Vries aan een de STEM studie.

Een studie waarbij de stemmen en ervaringen van moeders worden onderzocht. Dit onderzoek verkent de verwachtingen en ervaringen van zwangere vrouwen en nieuwe moeders in Nederland t.a.v. de geboortezorg. Voort bordurend op het onderzoek in de USA: listening to mothers. Zie:

<http://transform.childbirthconnection.org/reports/listeningtomothers>



Als afsluiting van deze dag verzorgt Debra Pascali-Bonaro een presentatie over 'Pain to Power'.

We bevallen op de wijze waarop we leven! Zijn we de bevalling niet aan het vervuilen met medicatie? Te veel, te snel of juist te laat aan het handelen? Wat goed is voor de moeder is goed voor de baby en dat is goed voor de samenleving! In ons taalgebruik zit al zoveel pijn en stress. Laten we ons bewust zijn van ons taalgebruik en onze wijze van zijn. Speciaal op bevallen gericht schreef Ina May Gaskin hierover een prachtig boek: Spirituele verloskunde.

Als jong meisje had Debra een oud omaatje die af en toe nog eens even haar bevalling als een voorstelling na deed in de keuken. Ze pakte daarbij het aanrecht, ging ietsje door haar oude knieën, deed alsof ze iets perste en floep! Daar was weer een familielid geboren! Voor Debra is dat beeld doorslaggevend geweest voor haar eigen opvattingen over bevallen.

Waar haar oma thuis aan het aanrecht scheen te bevallen, deed haar moeder dat, nog net op het nippertje, in het ziekenhuis (haar oma en moeder hadden de ontsluiting zó lang thuis afgewacht dat het ziekenhuis geen belemmering zou vormen tijdens de ontsluitingsfase). Maar in de tijd dat Debra zelf zo ver was om te gaan bevallen mocht dat alleen nog maar in het ziekenhuis. Er kan in twee generaties heel veel veranderen.

In geuren en kleuren verteld zij haar belevingen waaruit blijkt dat ze is gaan staan voor een goede behandeling, een fysiologische bevalling

waarbij ze zelf kon kiezen in welke houding en waarbij zij het vertrouwde beeld van haar 'aanrecht' terugvond in de badkamer van het ziekenhuis. Met een jonge gynaecoloog in opleiding, die vrij was van ervaring (die had hij namelijk nog niet opgedaan) en die op haar verzoek Ina May's boek had doorgelezen beviel zij.

Debra laat ons een filmpje zien van een lachende baby. De zaal grinnikt, en steeds meer klinken er schaterlachen door de zaal! Wat een Oxytocine boost! Zo makkelijk kan het zijn om je mindset te veranderen door je hormonen te beïnvloeden! Lachen, vrijen, dansen, het zijn allemaal wijzen waarop we hormonen aanmaken waardoor we ons beter, meer ontspannen, krachtiger en liefdevoller voelen en voor anderen ook zo overkomen! Tot slot worden we uitgenodigd om met haar te dansen op de muziek van "Stand by me!"

Create your list:
Less is More in Childbirth

Less	More
• Fear	• Safety
• Pain	• Respect
• Suffering	• Natural
• Dis-respect	• Choices
• Unnecessary Interventions	• Support
• Surgery	• Comfort
	• Pleasure
	• Empowerment



En daarmee is er een einde gekomen aan een zeer inspirerende, boeiende dag! Ik heb veel belangstelling bij mijn standje gehad en ontzettend genoten van de gedeelde ervaringen van de sprekers. Ben benieuwd wat ENCA in de toekomst nog voor ons in petto heeft. Dit was in ieder geval een zeer geslaagd symposium met een zeer feestelijk Lintje, euh, tintje;)