

De doula in het ziekenhuis

Meer en meer Belgische ziekenhuizen zijn in het bezit of ijveren naar het certificaat van Baby Friendly Hospital Initiative, uitgereikt door UNICEF.

Hierbij streven ze naar een baby- en moedervriendelijk beleid. Concreet wil dit zeggen dat er op een respectvolle manier wordt omgegaan met de noden van een moeder tijdens arbeid en bevalling.

- Ze wordt aangemoedigd om zelf te kiezen wie haar lichamelijke en/of psychologische steun geeft tijdens de arbeid en de bevalling, als zij dat wenst.
- Ze mag drinken en licht voedsel tot zich nemen gedurende de arbeid, als zij dat wenst.
- Ze wordt aangemoedigd om niet-medische pijnbestrijding te overwegen, waarbij haar persoonlijke voorkeur wordt gerespecteerd.
- Ze wordt aangemoedigd om rond te wandelen en te bewegen gedurende de arbeid en mag zelf aangeven welke houding zij bij de bevalling wenst aan te nemen.
- Ingrijpende technieken zoals het breken van de vliezen, een knip, optimaliseren of inleiden van de arbeid, een kunstverlossing of een keizersnede, worden vermeden, tenzij nodig bij complicatie en mits het goed wordt uitgelegd aan de vrouw.

Een doula past perfect in dit streven naar een moedervriendelijk beleid binnen een ziekenhuis.

Bron: 3^{de} editie BFHI - praktische gids, FBVC oktober 2008

Ben je wat bang voor de overweldigende ervaring van een bevalling?

Sta je er alleen voor?

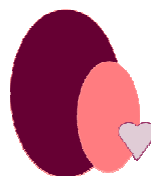
Willen jij en je partner wat extra steun tijdens de bevalling?

Contacteer de doula in jouw buurt voor vrijblijvende informatie of een intake gesprek.

Regio Noord-Antwerpen/ Antwerpen

Annelies Martens
De Borrekenslei 24
2930 Brasschaat

0486/126 514
martensannelies@live.be



**Chawa,
Centrum voor de vrouw**

Opleidingscentrum voor doula's

Secretariaat:

Rachel Schijveschuurder

Albertstraat 44

2018 ANTWERPEN

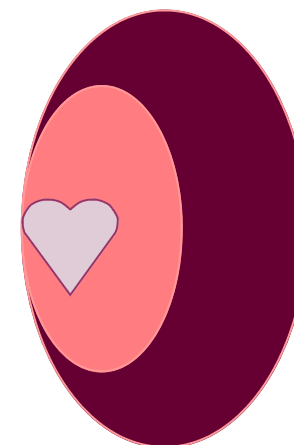
0477 22 56 71

Tussen 9.00 en 16.30 uur

info@chawa.be

www.chawa.be

www.doulasite.be



Doula

Bevallingsbegeleiding

Wat is een doula?

Sinds 2006 is het begrip 'doula' uit Amerika overgewaaid naar Europa. De oorsprong van het woord 'doula' ligt in het Grieks en kan vertaald worden als 'dienende vrouw'.

Als bevallingsbegeleidster is de doula speciaal opgeleid om jou en je partner door de moeilijke uren van arbeid en bevalling heen te loodsen. Ze is niet aan werkuren gebonden en wijkt gedurende de hele bevalling niet van de zijde van de barendes vrouw, wat geruststellend werkt op de (baar)moeder naar een vlotte bevalling toe.

De doula vervangt je partner NIET, zij is een aanvulling. Veel partners zijn tevreden dat zij dit intense overweldigende werk een beetje kunnen delen met de doula. Op de soms moeilijke momenten kunnen zij zich eens laten gaan zonder dat hun partner hieronder lijdt. De doula biedt comfort aan jou als aanstaande moeder en indien nodig emotionele steun aan beide partners. De doula kent echter haar plaats en begrijpt dat privacy van groot belang is.

De doula neemt nooit medische beslissingen, daar is ze niet toe bevoegd. De verantwoordelijkheid draagt het

Natuurlijk als het kan,
Technisch als het moet.

Waarom een doula?

Als aanstaande moeder wordt je bijgestaan door een deskundige vroedvrouw en/of gynaecoloog en meestal een liefhebbende, zenuwachtige partner.

Er is niet altijd voldoende tijd voor de emotionele ondersteuning vanaf het begin van de weeën tot de geboorte van je baby. Je partner is meestal zelf ook onervaren en kan door emotionele betrokkenheid in noodsituaties angstig worden.

Wetenschappelijk onderzoek van de Amerikaanse artsen Marshall Klaus en John Kennell¹ heeft aangetoond dat de aanwezigheid van een doula, de kans op een natuurlijke bevalling vergroot.

Zij constateerden de volgende gunstige effecten:

- Tijdens de bevalling waren er 30% minder pijnstillende middelen nodig
- Er werden 60 % minder ruggenprikken aangevraagd
- Bevallingen duren 25% korter indien er een doula aanwezig was
- Het aantal keizersneden liep terug met meer dan de helft
- Minder tangverlossing, vacuümpomp bevallingen
- 40 % minder kunstmatig opwekken of versnellen van de bevalling met (synthetische) oxytocine

¹ Klaus MH, Kennell JH, Klaus PH. *The Doula Book: How a Trained Labor Companion Can Help You Have a Shorter, Easier, and Healthier Birth*. 2nd ed. Cambridge, MA: Perseus Publishing; 2002

Wat mag je van een doula verwachten?

Op het moment dat jij het nodig acht, komt de doula naar je toe in het ziekenhuis of naar jouw thuis bij een thuisbevalling.

De doula kent veel trucjes om een aangename sfeer te creëren, waardoor je als aanstaande moeder, ondanks de pijn, ontspannen blijft. Zo verloopt de bevalling aanzienlijk sneller en lichter en beleef je de geboorte van je baby bewuster. Het spontaan op gang komen van de bevalling en het wegnemen van angst zijn belangrijke punten. Een goed ontspannen moeder heeft een goed ontspannen baarmoeder, wat de ontsluiting bevordert.

Massage bijvoorbeeld stimuleert de productie van oxytocine, het hormoon dat de weeën bevordert.

De doula baseert zich op de werkwijze van Lamaze:

3x 'R'

RELAXATIE: *elke vorm van ontspanning, zoals de moeder het wil.*

RITME: *rustig aan, niets forceren, bevallen op het ritme van je lichaam*

RITUELEN: *plaats voor eigen inbreng van de moeder.*