

# de geboortebundel

verhalen van vrouw tot vrouw



nina pierson



‘Ik denk niet dat veel  
vrouwen in Nederland  
die gaan baren echt  
weten hoe ongelooflijk  
hun lichaam werkt.’

*Anna Verwaal*

# de geboortebundel

nina pierson  
tanja verstappen & 42 vrouwen

# I

# VOORWOORD

**O**p een mooie winterochtend rijd ik na een bevalling naar huis. De zon komt op, het verkeer in de stad komt langzaam op gang en een drukke dag gaat beginnen. Ik verbaas me dat de wereld niet even stilstaat uit respect voor het wonder dat zojuist is voltrokken. Er is niet alleen een prachtig kind geboren, maar ook een moeder en een jong gezin. Een kind krijgen is een van de meest persoonlijke en ingrijpende gebeurtenissen die je in je leven meemaakt. “Als moeder en kind maar gezond zijn”, hoor je vaak en dat is ook heel belangrijk. Veel medische handelingen en protocollen zijn erop gericht om risico’s tijdig op te sporen en complicaties te voorkomen. Maar soms lijkt het alsof alles draait om die medische zorg. Als vrouw kun je het gevoel krijgen dat anderen beter weten hoe het met je zwangerschap, je bevalling en je kind gaat dan jij. Je zou bijna vergeten dat jij de hoofdpersoon bent en de expert over jouw leven.

Het mooie aan dit boek is dat die expertise van jou als vrouw centraal staat. Of je nu thuis bevalt of een keizersnede nodig hebt, jij bent degene die een kind krijgt. Jij bent de enige die weet wat belangrijk is voor jou en je baby. Zorgverleners kunnen je informatie en advies geven en je ondersteunen, maar jij bent degene die keuzes maakt. Samen met je partner of anderen die voor jou belangrijk zijn. En je kunt je dus ook voorbereiden op de bevalling

op een manier die bij jou past. De verhalen van andere vrouwen kunnen je op ideeën brengen, je kracht geven en je ontroeren. Ze laten je ook zien dat een bevalling soms heel anders loopt dan gedacht. En dat het dan toch jouw unieke bevalling is. Het is belangrijker dat je het gevoel hebt dat de juiste dingen zijn gebeurd, dan dat een bevalling perfect is gelopen.

En wat voor jou de juiste zorg is? Dat begint met wat jij belangrijk vindt en het liefst zou willen. Daarnaast zal je verloskundige of gynaecoloog je advies geven op basis van hun ervaring in de praktijk. Ook is veel onderzoek gedaan naar wat goede zorg is en wat vrouwen belangrijk vinden. In dit boek is vooral veel aandacht voor de kracht van vrouwen om hun kind te krijgen op hun eigen manier. En hoe vrouwen elkaar kunnen steunen door hun krachtige verhalen met elkaar te delen. Ook de ervaring van zorgverleners en het wetenschappelijk onderzoek komen ruimschoots aan bod. Dat maakt dit boek persoonlijk, informatief, realistisch en waardevol. Een aanrader om te lezen voor iedereen die gaat bevallen en voor iedereen die vrouwen ondersteunt om dit wonder te verrichten.

Ank de Jonge,  
hoogleraar Verloskundige Wetenschap

## II

# VOORWOORD

**I**k denk niet dat veel vrouwen in Nederland die gaan bevallen, echt weten hoe ongelooflijk hun lichaam werkt. Zelf wist ik dat als obstetrie-verpleegkundige, werkzaam in de negentiger jaren op de verloskamers van een groot ziekenhuis in Los Angeles, ook niet. Sterker nog, bij iedere vrouw die ingeleid werd, bracht ik het oxytocine-infuus aan met de zin: "Hierin zit hetzelfde hormoon als wat je lichaam aanmaakt." Tot ik op een symposium een lezing bijwoonde van dr. Sarah Buckley, een arts werkzaam in Australië en moeder van vier thuis geboren kinderen. In een uur tijd vertelde ze dat wat de wetenschap recent ontdekt had, Moeder Natuur al die tijd al bij het rechte eind had. Dat we door de manier waarop we bevallingen steeds meer gemedicaliseerd hebben, ontzettend afbreuk doen aan een proces dat eigenlijk heel prachtig en precies op elkaar afgestemd is. Een hormonale orkestratie als geen ander, die zorgt voor een veilige en magische geboorte-ervaring en een sterke band tussen moeder en kind. Ik had hier in al mijn opleidingen nog nooit over gehoord.

Sindsdien zijn Sarah en ik in contact gebleven en nadat haar *research*-rapport in 2015 gepubliceerd werd, wilde ik een bijdrage leveren door het zoveel mogelijk te delen met geboorteprofessionals, doula's en aanstaande ouders. Vol enthousiasme en hoogzwanger van haar derde kind zat ook Nina begin dit jaar bij een Nederlandse lezing die ik gaf over de hormonale fysiologie van het geboorteproces. Ik herkende in haar hetzelfde enthousiasme om deze informatie te willen delen. Het verheugt me dan ook

enorm Sarah's *research* genoemd te zien worden in dit, zowel praktische als prachtig geschreven, boek.

Ons land, dat op elk wereldwijd congres altijd als het goede voorbeeld genoemd werd wat geboortezorg en keuzevrijheid van de vrouw betreft, begint steeds meer op de Amerikaanse geboortecultuur te lijken. Ik hoop van harte dat Nina's boek, en de 42 eerlijke, ontroerende en krachtige verhalen die erin gedeeld worden, ertoe zullen bijdragen alsnog te proberen dit zoveel mogelijk te voorkomen. De inhoud nodigt uit om echt in te voelen wat belangrijk is in de voorbereiding op een bewuste bevallingservaring. Om weloverwogen beslissingen te nemen, staat het boek ook vol goede lees-, kijk- en luistertips en wetenschappelijk onderbouwde informatie.

Hopelijk helpt dit ons op weg naar een toekomst waarin we opnieuw uitkijken naar de bevalling, met vertrouwen in onszelf, ons lichaam en onze baby's. Zo creëren we een framework dat de best mogelijke voorwaarden biedt voor een geboorteverhaal dat we later graag aan onze eigen kinderen vertellen. In de hoop dat we allemaal het natuurlijke geboorteproces gaan vertrouwen en eren. En laat het de mooie, veilige, plezierige en transformerende ervaring zijn die Moeder Natuur voor ons bedoeld heeft.

Anna Verwaal,

maternal-child health nurse & geboorteconsulente, *From Womb To World*

# INHOUD

10	INLEIDING
14	I   INTRODUCTIE
16	H1   Jouw lichaam
46	H2   Jouw omgeving
82	H3   Jouw ervaring
100	II   GEBOORTEVERHALEN
	Aline (102), Amina (106), Anaël (110), Aziema, (114), Caroline (118), Channah (122), Coco (126), Dolores (130), Hadewych (134), Hanna (138), Hannah (142), Ida (146), Jessica (150), Kassandra (154), Kris (158), Lara & Marieke (162), Lateesha (170), Lois (174), Madeline (178), Maria (182), Marije (186), Marinka (190), Miljuschkka (194), Nadia (198), Nanette (202), Nelleke (206), Nikita (210), Ragna (214), Rens (218), Roanne (220), Romy (224), Rozianna (228), Sabrina (232), Sanya (236), Shinta (240), Tabitha (244), Talita (248), Tanja (252), Thamar (256), Yo-kaw (260), Zarayda (264)
268	III   JOURNAL
274	ADRESSENLIJST

## REGISTER

---

Bad	102, 110, 118, 154, 174, 182, 186, 190, 198, 206, 214, 240, 248.
Draagmoeder	162, 182.
Geboortehotel	106, 174, 210.
Ingeleid	118, 146, 162, 194, 202, 220, 244.
Keizersnede (gepland)	102, 150.
Keizersnede (spoed)	202, 232, 236, 256.
Medische Pijnstilling	178, 210, 232, 244, 256, 260.
Stuit	134, 146, 178, 214.
Thuisbevalling	106, 110, 114, 118, 122, 154, 174, 182, 190, 198, 206, 218, 228, 240, 248.
Tweeling	134, 146.
Unassisted	122, 154.
VBAC	202.
Vroeggeboorte	186, 220, 252.
Ziekenhuis	102, 114, 118, 122, 138, 146, 150, 158, 162, 170, 178, 186, 194, 202, 206, 214, 220, 220, 232, 236, 244, 252, 256, 260, 264.

# INLEIDING

Hoe dit boek jou kan ondersteunen

**H**et is tijd voor een geboorterevolutie. Tijd om de geboorte te reclaimen als een *rite de passage*, oftewel een levensveranderende transformatie die van vrouwen moeders maakt, die zelfvertrouwen geeft en een ervaring is om naar uit te kijken. Een enorme kans om het uitdagendste, allervetste ooit te doen, namelijk een levend mensje op de wereld zetten. Ik geloof dat een bekrachtigende, positieve geboorte-ervaring voor iedereen mogelijk is. En ik vind dat wij er allemaal recht op hebben.

## De kracht van voorbereiding

Op uitdagingen waarvan je de uitkomst niet kent, kun je je heel goed voorbereiden: een sollicitatie, een sportwedstrijd, een verhuizing, een bruiloft. Al kun je het exacte verloop van je bevalling niet controleren, voorbereiden heeft wel degelijk zin. Je kunt zorgen dat je klaar bent voor deze allergrootste uitdaging, juist wanneer het anders loopt. Goede voorbereiding geeft inzicht in de dingen waar je invloed op hebt, helpt je je over te kunnen geven aan dingen waar je géén invloed op hebt en maakt duidelijk wat het verschil is tussen die twee. Het geeft zelfvertrouwen in jouw vermogen om te kunnen baren en motiveert om je wensen uit te spreken. Voorbereide vrouwen hebben volgens onderzoek bovendien een aanzienlijk grotere kans op een positieve bevalervaring.

## Verhalen van vrouw tot vrouw

Het lezen van geboorteverhalen is één van de vele bewezen effectieve manieren om je goed voor te bereiden op je eigen bevalling. Het delen van geboorteverhalen is iets wat vrouwen al eeuwenlang doen om anderen, die nog gaan bevallen, van kennis en vertrouwen te voorzien. In deze moderne tijden en onze geïndividualiseerde samenleving lijken we echter de kracht en de waarde van deze vorm van *sisterhood* een beetje te zijn vergeten.

De 42 vrouwen in *de geboortebundel* staan op om hun verhaal te vertellen. Om elkaar te inspireren, te supporten en hun wijsheid – die in elke ervaring van iedere vrouw die je voorging schuilt – te delen. Ik ben zó ongelofelijk trots op deze vrouwen. Wat een enorme *female empowerment* in één boek gebundeld. De verhalen zijn eerlijk, realistisch en verteld zonder te *sugar coat*en. Ze zijn intiem, meeslepend, ontroerend, inspirerend en vooral bekrachtigend. Zo uiteenlopend als maar kan. Van een gewenste thuisbevalling in bad tot een spoedkeizersnede, van een bevalling waar de verloskundige pas ná de geboorte arriveerde tot een bewust gekozen vaginale geboorte na een keizersnede. Met een ding gemeen: de verhalen worden verteld vanuit vertrouwen en kracht. Bij dezen wil ik alle 42 vrouwen vanuit de grond van mijn hart bedanken.

Ik hoop dat we met dit boek het taboe kunnen doorbreken op het delen van positieve geboorteverhalen. Dat we niet meer bang hoeven te zijn ruimte in te nemen met onze vreugde en overwinning, omdat ons is aangepraat dat onze kracht anderen kleineert. Dat we positieve bevalervaringen in de schijnwerpers zetten, zodat we anderen inspireren en laten weten wat in hun vermogen ligt. Niet omdat het niet pijnlijk, rauw of intens was, maar omdat we trots zijn op de marathon die we gelopen hebben. Niet omdat we op een ‘perfecte’ manier een kind op de wereld hebben gezet, maar juist omdat we het deden op onze eigen voorwaarden, en we versted stonden van onze eigen kracht. De verhalen in deze bundel laten zien hoe we het vermogen hebben als leeuwin te gaan staan voor wat we belangrijk vinden en bij onverwachte gebeurtenissen als vlinder mee te deinen op de vlagen van de wind, en het daarin nog steeds te doen zoals voor ons belangrijk is.

## Jij staat centraal

Het is toch zonde dat we de huidige status quo (kort door de bocht: bevallen is om bang voor te zijn, iets wat we niet zomaar kunnen, waarop we toch geen invloed hebben) onze eigen wensen, onze intuïtie en ons zelf-



vertrouwen laten overschaduwen? Waarom staan vrouwen overal op om het heft in eigen handen te nemen, maar slaan we de bevalling over? Ooit, met de opkomst van de patriarchale samenleving, hebben we de afslag genomen om medici te laten beslissen over de kaders van een zwangerschap, de technologie leidend te laten zijn en is er een ongelijke machtsbalans ontstaan in de bevalkamer. 'Feiten' als: een zwangerschap duurt 40 weken, bij 10 centimeter ontsluiting moet je persen, liggend op je rug is het handigst, zijn allemaal bedacht. Niet per se ten behoeve van het baren lichaam. Ingrepen, essentieel om in te zetten in levensbedreigende situaties, worden nu op zo'n grote schaal toegepast (ook wanneer ze niet medisch noodzakelijk zijn) dat zelfs de WHO haar zorgen hierover heeft geuit, omdat dit een ongecompliceerd geboorteprocess onnodig kan medicaliseren en compliceren. Natuurlijk is het geweldig dat ons hoogkwalitatieve zorgsysteem bestaat, zodat ook in de meer gecompliceerde situaties gezonde kinderen geboren kunnen worden. Maar de huidige norm staat vaak niet genoeg stil bij het belangrijkste tijdens een bevalling (naast een gezonde baby uiteraard), namelijk: de vrouw die het doet. En wat haar lichaam aan ondersteuning nodig heeft om dat te kunnen doen. De vrouw die beslist. Over haar lichaam. De vrouw die haar bevalervaring voor de rest van haar leven meeneemt.

## Vertrouwen in vrouwen

Er is een nieuwe balans nodig. Het is mijn persoonlijke overtuiging dat de wereld meer feminiene energie nodig heeft, of beter gezegd, mensen die vanuit deze eigenschappen denken en handelen. Vanuit kalmte, samenwerking, empathie, geduld, vriendelijkheid, zorgzaamheid en vertrouwen op het intuïtieve. De wereld is uit balans, omdat we te veel en te vaak waarde hechten aan masculiene eigenschappen als doeltreffendheid, actiegericht handelen, individualisme, ratio en vertrouwen op het verstand en technologie.

Ook in de geboortezorg valt er veel te winnen op dit gebied. Wat als we nou beginnen met het herstellen van, door meer waarde toe te kennen aan, die feminiene eigenschappen rondom de geboorte? Ik denk dat de geboorte een prachtige aanleiding is om stappen te zetten richting *overall* balans. Wanneer wij in onze eigen prachtige, vrouwelijke kracht kunnen baren, nemen we die energie mee in het verdere verloop van ons leven. Dan geven we die door aan onze kinderen, aan onze partners en aan de wereld om ons heen.

## Hoe lees je dit boek?

Een bundel met 42 verhalen, symbolisch voor 42 weken voorbereiding. Het is mijn missie deze verhalen te delen. Hoe meer ik me verdiep in de fenomenale werking van de geboorte en alles wat daarbij komt kijken, hoe meer deze levensopdracht zich ontvouwt. Op het moment van schrijven heb ik zelf drie bevallingen mogen meemaken. Het uitdagendste, meest intense, pijnlijkste en tegelijk mooiste en hoogst spirituele wat ik ooit in mijn leven heb gedaan. Moeder worden heeft zo'n diepe indruk op me gemaakt, dat ik al meer dan zes jaar *research* doe naar de zwangerschap, geboorte en kraamtijd, inmiddels ruim twintig podcast-interviews met experts opnam en talloze bevallingsverhalen las en hoorde.

Om jouw eigen wensen te verkennen, lees je in dit boek – naast de geboorteverhalen – ook een theoretische introductie in de wereld van de geboorte. Ik koos de kersen op de taart als het gaat om wat je absoluut wilt weten over de fantastische werking van het baren lichaam. Ik kijk naar de onmiskenbare invloed van de omgeving en welke ondersteuning je anno 2021 kunt inzetten. Verder zoom ik in op het belang van jouw bevalervaring en pleit ik voor een vernieuwd geboortezorgmodel. Ook heb ik *birth advocates* Anna Myrte Korteweg, Cassandra Schreuder en Eline Leijten gevraagd hun belangrijkste boodschap te delen in een brief aan jou.

Achter in deze bundel vind je pagina's om uiteindelijk je eigen geboorteverhaal op te schrijven, zodat je deze bundel kunt doorgeven aan een vrouw die je dierbaar is en nog voor de taak staat haar kind op de wereld te zetten.

Ik hoop dat dit boek de manier waarop je naar de geboorte kijkt en erover denkt verandert. Het is een *freakin'* fantastische gebeurtenis. Bedoeld om kinderen op de wereld te zetten, maar óók om moeders te maken. Bedoeld om ons krachtig te maken en een boost aan zelfvertrouwen mee te geven, waar we de rest van ons leven de vruchten van kunnen plukken.

Nu rest mij niks anders dan je heel veel geluk, plezier, vertrouwen en kracht te wensen. Lees de geweldige verhalen in dit boek en je krijgt misschien zelfs zin in je bevalling. Denk aan alle vrouwen die je voorgingen. Wij staan achter je! *Us women, we can do hard things*. Maak er een fantastische, transformerende reis van. Helemaal zoals bij jou past.

Liefs,  
Nina

Deel I  
de geboortebundel

# INTRODUCTIE

WAT JE WILT WETEN OVER DE GEBOORTE

# JOUW LICHAAM

hoofdstuk 1

Laten we beginnen bij het begin, bij de kern van de geboorte: jouw lichaam! Want het lichamelijke proces dat in werking treedt als wij ons kind op de wereld zetten, is werkelijk wonderbaarlijk. Inzicht in hoe mijn lichaam werkte, was voor mij een grootse openbaring, toen ik 36 weken zwanger was van mijn eerste dochter Ella. Ik zal nooit vergeten hoe mijn man Jop keek, toen hij tijdens de eerste hypnobirthing-les, geboortevideo's kreeg voorgeschoteld. Gedurende de jaren die erop volgden, zoog ik alles op wat te maken had met het vrouwelijk lichaam tijdens het geboorteproces. Hoe meer ik te weten kwam, hoe meer respect ik kreeg voor mijn lichaam. En al deze kennis zorgde ervoor dat ik ook beter wist wat ik wilde tijdens mijn volgende bevallingen; dit fantastische proces zo min mogelijk (laten) verstoren. Voor moeders, baby's, partners en zelfs voor de maatschappij als geheel is het van groot belang dat we weten hoe we deze geweldige, natuurlijke fysiologie van het geboorteproces zo goed mogelijk kunnen ondersteunen. In dit eerste hoofdstuk deel ik daarom de *crème de la crème* van de wondere werking van het barend lichaam in negen handige inzichten.

## 1 \_\_\_\_\_ De lekkerste cocktail van je leven: bevallingshormonen

Eigenlijk hangt alles in het complete geboorteproces af van hormonen. Van de bevruchting van een enkele cel, tot het uitgroeien van een volmaakte baby met alles erop en eraan. Én van de bevalling, tot en met de borstvoeding. Hormonen zijn kleine, maar verdomd effectieve drukmakers die signalen en boodschappen sturen naar je lichaam om essentiële processen in gang te zetten, in gang te houden of juist te stoppen. Hormonen zijn als het ware postbezorgers; de route en de frequentie van die route worden helemaal door ons lichaam geregeld, maar we kunnen daar óók van buitenaf invloed op uitoefenen.

Hormonen zijn onmisbaar tijdens een bevalling, en het mooie is dat ons lichaam meestal de perfecte cocktail helemaal zelf kan samenstellen. Dit systeem zit zelfs zó mooi in elkaar dat er – mits het proces onverstoord en zonder complicaties verloopt – precies op het juiste moment in het geboorteproces de juiste hoeveelheid van het juiste hormoon aangemaakt wordt, om jouw baby veilig op de wereld te brengen. Hormonen helpen jou tijdens de bevalling zoveel mogelijk de pijnsensaties te verminderen, je lichaam te openen en je in een andere 'staat van zijn' te brengen. Voor je baby verminderen hormonen bijvoorbeeld de stress die zij kan ervaren door de weeën en ze maken de baby alert voor die eerste, belangrijke ontmoeting met jou (en je partner).

Deze cocktail bomvol hormonen schept een waanzinnig fundament voor het moederschap. Wetenschapper dr. Sarah Buckley doet hier al jaren onderzoek naar en publiceerde in 2015 een belangrijk rapport over de voordelen van geboortehormonen voor moeder en kind. Anna Verwaal vertelde hierover tijdens haar lezing *De Hormonale Fysiologie van Bevallende Vrouwen*. Volgens Buckley zijn deze voordelen mogelijk nog tijdens én tot ver na de kraamtijd merkbaar<sup>1</sup>. Met deze kennis wordt ineens het nut duidelijk(er) van de enorme uitdaging die een bevalling altijd is, en de pijnen die we als vrouw aangaan om ons kind op de wereld te zetten. Die pijn is er niet voor niks. Juist de pijn en de enorme uitdaging brengen hormonen met zich mee die ons helpen in de transitie naar – en tijdens – het moederschap. En zo worden de overlevingskansen van baby's en het voortbestaan van de mens weer vergroot. Moeder Natuur *at her best*.

Wanneer wij – dit geldt ook voor onze zorgverleners – snappen hoe bijzonder en belangrijk deze hormonale processen zijn, kunnen we toch

bijna niet anders dan er álles aan doen deze processen zoveel mogelijk te ondersteunen en te beschermen? Zo concludeert Buckley in haar rapport: “Met de huidige inzichten over deze hormonale processen zou je mogen stellen dat het verstandig is de niet-medisch noodzakelijke interventies zoveel mogelijk te vermijden (en dus ook kritisch te kijken naar wat onze definities zijn van ‘noodzakelijk’). Het bevorderen, ondersteunen en beschermen van deze fysiologische processen, voor zover als veilig mogelijk, is een gezondheids- en welzijnsbenadering van de geboortezorg die in zoveel mogelijk situaties moet worden nagestreefd.” Storen valt tijdens een geboorte nauwelijks te voorkomen – denk aan ondersteuning als het aanbieden van een slokje water of een vrouw liefdevolle aanwijzingen geven – maar dit hoeft niet per se ‘verstoren van het geboorteproces’ te betekenen.

## OXYTOCINE

De koningin van de hormonen in deze fase van je leven! Ik noem dit hormoon niet alleen zo, omdat oxytocine onmisbaar is tijdens elke bevalling, maar ook vanwege al haar positieve effecten op de korte en lange termijn voor moeder en baby. De Zweedse onderzoeker en bestsellerauteur Kerstin Uvnäs Moberg doet al bijna haar hele leven onderzoek naar oxytocine. Het welzijn en de gezondheid van vrouwen is haar levensmissie geworden. Het hormoon werd voor het eerst ontdekt in 1906 en we weten inmiddels dat oxytocine in het lichaam aanwezig is bij iedereen op elke leeftijd, en dat het een heel systeem van effecten aanstuurt dat belangrijk is voor het familieleven. Je kunt hierbij denken aan: hechting, verbinding, sociale interactie en stressvermindering. Oxytocine werkt in het vrouwelijk lichaam om: verandering tijdens de zwangerschap te bewerkstelligen, de geboorte te bewerkstelligen, toename van de melkproductie en de toeschietreflex te bevorderen en de hechting tussen moeder en kind te ondersteunen. Ze zeggen ook dat oxytocine de aanstichter is van de start van de bevalling. Het hormoon staat volgens Moberg in verbinding met het systeem van onthaasting, genezing en verbondenheid<sup>2</sup>. Aangemaakt in de hypothalamus, opgeslagen in de hypofyse (deze bevinden zich beide in het brein), komt oxytocine in stoten in ons lichaam terecht. En deze stoten worden perfect gereguleerd, want continue blootstelling aan het hormoon zou ons juist weer ongevoelig maken voor de effecten ervan.

Oxytocine heeft een natuurlijk pijnstillend effect tijdens de bevalling. Een bekend onderzoek is het *hand holding*-experiment van Jim Coan<sup>3</sup>.

Uit dit onderzoek bleek dat de pijnsensatie minder was, wanneer vrouwen de hand van een geliefde vasthielden tijdens de bevalling. Drie keer raden waardoor dit kwam? Yes, oxytocine! Oxytocine wordt aangemaakt bij liefdevolle aanrakingen. Het hormoon wordt afgegeven tijdens knuffelen, massages, seks, eten en drinken en tijdens het geven van borstvoeding. Het wordt niet voor niets het ‘liefdehormoon’ of ‘knuffelhormoon’ genoemd. Ook wanneer we slapen, maken we oxytocine aan. Om die reden begint de geboorte vaak ‘s nachts.

Tijdens de baring wordt dus lichaamseigen oxytocine aangemaakt. Oxytocine veroorzaakt en stimuleert de weeën in het geboorteproces. Hoe meer oxytocine, hoe krachtiger de weeën en hoe soepeler de ontsluiting vordert. Hoe meer we dus zoenen, knuffelen, ons ontspannen en ons op ons gemak voelen, hoe beter de oxytocine kan stromen. Een fantastische uitspraak van de bekende verloskundige Ina May Gaskin hierover is: *“The energy that got the baby in, is the energy that gets the baby out.”*

Het gladde spierweefsel in de baarmoeder reageert ook op de aanmaak van oxytocine en draagt bij aan het positieve feedbacksysteem, waardoor weer meer oxytocine vrijkomt. De hormonen komen ook bij je baby terecht. Een mooi gegeven voor je baby, want tijdens een stressvolle gebeurtenis – wat bevallen voor een baby altijd is – verzacht oxytocine de stress- en angst-sensaties.

### SYNTHETISCHE OXYTOCINE

Als er synthetische oxytocine wordt toegediend – wanneer een bevalling wordt ingeleid of bijgestimuleerd (zogenoemde weeënopwekkers) –, wordt dit hormoon niet in natuurlijke stoten, maar continu afgegeven. Dit zorgt ervoor dat weeën vaak snel heel krachtig worden en elkaar sneller opvolgen dan wat de baarmoeder onder normale omstandigheden zou doen (afhankelijk van factoren als aantal weken zwangerschap en hoe het lichaam erop reageert). Soms gaat dit zó snel dat er geen pauzes meer tussen zitten, een weeënstorm. De weeën zijn vaak pijnlijker, omdat de synthetische oxytocine niet door de hersenbarrière heendringt. De aanmaak van lichaamseigen oxytocine en endorfines kan blokkeren en daarmee valt het natuurlijke, pijnstillende effect weg. Anna Verwaal ziet vaak dat vrouwen diep teleurgesteld zijn in zichzelf wanneer ze na een inleiding pijnstilling nodig hadden. Vrouwen beseffen niet dat juist de inleiding hun eigen fysiologische pijnstilling veel moeilijker maakt. Vrouwen verdienen het om pijnbestrijding te krijgen, zonder een gevoel van falen. Ze hebben niet gefaald, hun lichaam heeft simpelweg geen eerlijke kans gekregen er voor hen te zijn.

# Nina

EN DE GEBOORTE VAN ELLA EN BODI

NINA PIERSON (35), ONDERNEMER, MAMA VAN ELLA, BODI EN JAKE  
RUSTIG | CREATIEF | GEDREVEN | ONDERNEMEND | VRIJ

WAT JE MOET WETEN OVER MIJN BEVALLING:

DE GEBOORTE VAN JAKE WAS DE HANDS-OFF BEVALLING DIE IK WILDE EN TEGELIJK WERD IK TOTAAL  
OVERVALLEN DOOR DE RAUWE INTENSITEIT VAN BAREN EN WAT IK BLIJKBAAR OP DAT MOMENT NODIG  
HAD: ONGECONTROLEERD BEWEGEN EN OERKRETEN MAKEN.

Op de ochtend van 7 april was ik in bad geweest, en de rest van de dag druppelde er water uit m'n vagina. Ik was pas op 9 april uitgerekend en met het idee dat een eerstgeborene meestal na de uitgerekende datum komt, verwachtte ik nog een paar dagen tijd te hebben. 's Avonds kwam ineens in me op dat dit weleens vruchtwater kon zijn. Jop en ik wilden eigenlijk nog ergens pizza gaan eten, maar ik voelde toch dat ik liever thuis bleef. Ik belde de verloskundige, die vrij snel langs kwam, rond de klok van 21.00 uur. Het klopte, dit was vruchtwater. Ze zei dat het nog wel even kon duren, dus dat ik vooral mijn rust moest pakken.

Ze was de deur nog niet uit of de weeën werden sterker. Het ging zo snel dat Jop niet geloofde dat het een wee was. Zenuwachtig hield hij de weeën bij met een app. We kregen zelfs een woordenwisseling omdat hij niet geloofde dat ik het wel goed aangaf.

‘Onder water, keek ze me met de mooiste donkerbruine ogen recht in m'n ziel aan. Ik zal de oorverblindende serene stilte nooit vergeten’

Toen de verloskundige om 23.00 uur terugkwam, had ik al 5 centimeter ontsluiting. Wow, oké, het was echt begonnen. De rest van de ontsluitingsfase bracht ik in ons eigen bad door. Liggend, op handen en knieën, bewegend als een soort dansende hond. Op de achtergrond mantramuziek. Als de wee te intens werd, hield Jop m'n hand vast en zei dat ik hem moest aankijken. Door in zijn vertrouwde lieve ogen te kijken, stelde hij me gerust en was de pijn dragelijker. Hij bracht me uit m'n hoofd en in m'n lichaam. De rust tussen de weeën was iets waarvan ik niet eens wist dat die bestond. De pijn was even weg.

Toen ik me beneden helemaal voelde opengaan en de weeën heftiger werden, besloot de verloskundige weer te toucheren. 10 cm! Ik mocht persen, maar hoe in vredesnaam? Ik begon een brullend geluid te maken. Later hoorden we dat de burens hiervan wakker waren geworden en gelijk wisten dat er een bevalling bezig was. Terwijl ik met m'n armen op het bed leunde en op m'n onderbenen op de grond zat, duwde m'n verloskundige haar vingers in m'n vagina en vroeg of ik daar naartoe wilde duwen. Het werkte, ik kon meepersen. Uiteindelijk vroeg ze of ik even op de wc wilde zitten zodat de zwaartekracht mee kon helpen. Ik ben zo blij dat ze dat opperde, want daardoor vorderde de bevalling. Ik voelde de duizend naalden, de ring of fire. Ondersteund door de kraamhulp en m'n verloskundige werd ik naar ons bed gebracht. Om 14.46 uur werd onze allerliefste, mooie dochter Ella Livia

geboren. Ik was zo overweldigd dat ik niet hoefde te huilen. Ik trilde en kon alleen maar naar haar kijken terwijl tegelijk het gevoel van opluchting me overviel. Het is me gelukt! Ik weet nog dat ik na een tijdje Ella aan Jop gaf om te landen na deze megaprestatie, überhaupt te beseffen wat er was gebeurd.

Omdat ik was vergeten te plassen tijdens de bevalling was m'n blaas vol geraakt. Dit maakte het moeilijker voor m'n baarmoeder zich terug te trekken, waardoor ik veel bloed verloor (800 ml). Ik kan niet zo goed tegen het zien van bloed, dus ik voelde me wit wegtrekken. Met behulp van een oxytocineprik kwam m'n placenta er snel genoeg uit.

Ella woog 2660 gram. Klein dus. Dat was al opgemerkt tijdens de controles, maar ik wilde graag thuis bevallen en dat was nog altijd een optie. Vanuit standaardprotocol in telefonisch overleg met een arts besloot de verloskundige om Ella ter observatie 24 uur in het ziekenhuis te houden. Poeh, dat was pittig om me na de bevalling direct klaar te maken om naar het ziekenhuis te gaan. We kregen daar als kersverse ouders de hulp en zorg die je het vertrouwen geven het daarna zelf ook wel te kunnen. Ik denk als we thuis waren gebleven dat het nog wat meer aftasten was geweest.

Bij Bodi wist ik nog beter hoe ik het wilde. Ik had me minder goed voorbereid, maar wel een opfriscursus gevolgd samen met Jop. Sowieso heb je met een rondrennende peuter wat minder rust tijdens je verlof, maar ik had mijn eerste ervaring al en dat is volgens mij de beste oefening. Drie dagen na de uitgerkende datum had ik nog steeds het gevoel dat ze nog wel even op zich zou laten wachten. Rond 1.00 uur werd ik wakker. Ik dacht dat ik naar de wc moest, maar opeens herkende ik het ongesteldheidsgevoel. Ik weet nog dat ik op mijn zij draaide en er een glimlach op m'n gezicht kwam. Nu, in de stilte van het donkere huis, waren Bodi en ik de enigen die wisten dat het ging gebeuren. Ik zette een ontspanningsoefening op. Toen de weeën elkaar sneller begonnen op te volgen, maakte ik Jop wakker. Terwijl we lepeltje-lepeltje lagen, voelde hij met zijn handen hoe mijn buik zich door de weeën al samentrok. Ik had een bevalbad gehoord, die al meer dan een week opgepompt thuis stond. Het kon wel even duren tot het bad gevuld was, dus Jop besloot dit alvast in gang te zetten. De deur naar Ella's

slaapkamer ging dicht. Als ze wakker zou worden, zou ik er helemaal oké mee zijn. Ik hoopte het stiekem zelfs, omdat het me mooi leek dit met haar te delen. Toen de verloskundige rond 3.00 uur kwam, had ik 5 centimeter ontsluiting. Yes, we waren op de goede weg. Toen ik m'n lichaam weer voelde opengaan en de weeën bijna overweldigend werden, wist ik dat ik er bijna was. De verloskundige stelde voor om mijn vliezen te breken, zodat de persweeën op gang zouden komen. Dat moest op mijn rug op bed wat zoveel pijnlijker was dan in het bad. Maar ze had gelijk, ik stond nog niet eens weer met m'n teen in het bad of de persweeën kwamen krachtiger dan ooit. Het enige wat ik dacht was: het maakt me niet uit hoe hard ik nu moet meewerken met m'n lichaam, ik wil Bodi er zo snel mogelijk uitwerken. Alle angst voor inscheuren verdween, het boeide me letterlijk niet of dat zou gebeuren. Alsof ik het kon loslaten en volledig alles kon laten gaan. Wat voelde als een uur persen, was in werkelijkheid negen minuten. Onder water, keek ze me recht in m'n ogen aan. Er zijn geen woorden voor dit moment. Er was complete stilte. Bodi was 3100 gram, dus we mochten thuisblijven. Na een uurtje werd Ella wakker en waren we voor het eerst met z'n viertjes.

Deel III  
De Geboortebundel

JOURNALING









a mother of me  
it feels like coming home  
in a room I've never been  
a feeling of knowing  
without understanding  
a love I've never felt before  
nostalgic moments of what was  
never wanting to miss what is  
I am the mother of you  
perfectly imperfect  
and that's okay  
because I am and always will be  
a mother of me too



# De verhalenbundel voor meer vertrouwen en autonomie tijdens je bevalling

In DE GEBOORTEBUNDEL verzamelt Mama'en-  
auteur Nina Pierson 42 geboorteverhalen in alle  
soorten en maten. In geuren en kleuren verteld door  
de vrouwen die ze meemaakten. Rauw, realistisch en  
recht uit het hart. Van thuisbevalling in bad, tot vroeg-  
geboorte. Van spoedkeizersnede, tot vrije geboorte  
zonder assistentie. Lezen van verschillende, positieve  
geboorteverhalen is een bewezen effectieve manier  
om je voor te bereiden op je eigen bevalling. Door  
waardevolle ervaringen en wijsheden te delen van  
vrouw tot vrouw, vangt DE GEBOORTEBUNDEL de  
kracht van sisterhood (die we in onze maatschappij  
soms lijken te zijn vergeten) met de belangrijkste  
boodschap: *you can do this, woman!*

DE GEBOORTEBUNDEL is een ode aan vrouwelijke  
kracht, een uitnodiging tot een positieve kijk op de  
bevalling én een pleidooi om jouw wensen en keuzes  
centraal te stellen in het geboorteproces en te gaan  
voor een bekrachtigende bevalervaring. Met veel  
liefde uitgegeven door True Colors Publisher.



9 789083 107745