



Doula Jennifer Walker en Sandy van Ouch met Victor

86

## Bevallen met een doela



partaerles van de yogacurvus. Sandy: 'Omdat ik haar betaal en verder niet echt ken, kan ik bij haar zonder gêne mezelf zijn. Jennifer insteek is: 'Wie wil jij? Hoe kan ik zorgen dat dat gebeurt?' Ik verwacht dat ze me straks bijstaat zonder dat ik daar zelf veel voor hoeft te doen. Er wordt vaak aan mij gevraagd of het me niet vervelend lijkt: zo'n vreemde aan mijn bed. Maar Jennifer is inmiddels geen vreemde meer. Ze kijkt er goed en is zeer betrokken - zowel lichamelijk als geestelijk. De meeste mensen aan wie ik over haar vertel, vinden een doela wel bij mij passen. Niemand is beledigd omdat ik hún niet heb gevraagd bij mijn bevalling te zijn; misschien vinden mijn vrienden het stiekem zelfs wel fijn dat ik het zo heb geregeld. Bovendien weten zij ook dat ik ze na de bevalling nog vaak genoeg nodig zal hebben.'

De bevalling op deze manier vol vertrouwen tegemoet. 'Ik ken mezelf: ik heb situaties graag onder controle en ben me bang dat ik te veel ben of te veel vraag. Dat werkt niet bij een bevalling. Dus dit is voor mij een ideale oplossing. Dit kind gaat er goed uitkomen'

**'Ik wist zeker dat we op één lijn zaten. Dat was met een vriendin misschien nog maar de vraag geweest'**

### Goud waard

Zes weken later. In de bot ligt kleine Victor, drie weken oud, zoet te slapen. Zijn geboorte begon met woeten in de nacht van zondag op maandag; maandagochtend vroeg beide Sandy haar doela. 'Binnen een halfuur was ze bij me.' Samen gingen ze, zoals gepland, naar het ziekenhuis, waar vervolgens veel dingen anders liepen dan verwacht. De baby kreeg het benauwd en herstelde zich weer. Sandy kreeg eerst niet en later toch weer wel een ruggenprik en aan het einde van de rit, we zijn inmiddels in de nacht van maandag op dinsdag, dreigde er zelfs even een keizernede omdat de ontsluiting niet vorderde. 'Dat wilde ik liever niet, omdat het na zo'n operatie nog zwaarder zou zijn om in mijn eerste voor hem te zogen. Gelukkig kwam het niet zover: de laatste centimeters werden weggemaakt en ik mocht gaan persen. Met twee woeten en een

beetje hulp van de vacuumpomp was hij eruit! Maar hij ademde niet en zag helemaal blauw.' Victor werd meegenomen en Jennifer bleef zoals afgesproken bij Sandy. Na een kwartierje werd hij getoed en al in een couveuse

teruggebracht naar moeder en flink doorfotograferende doela.

De bevalling mag dan een kleine reisdag zijn geweest, de assistentie van een doela kan Sandy iedereen aanbevelen. 'Ook als je wel een partner hebt en zeker als je ze in het VU-ziekenhuis heel aardig, het is toch fijn als er een vast iemand bij is die er alleen voor de aanstaande ouders is, hoe lang het ook duurt. Ik heb tijdens de bevalling meerdere artsen en verpleegkundigen voorbij zien komen, maar dat gaf niet, omdat Jennifer er iedere keer was als ik mijn ogen opendeed. Ze hoefde niet te bellen, ze hoefde niet naar

Bevallen, dat doe je het liefst in zéér besloten kring. Partner en verloskundige erbij - dat's genoeg. Vinden althans de meesten van ons. Toch kiezen sommige vrouwen ervoor een wáárvreemde in te schakelen, een zogeheten *doula*. Sandy van Ouch beviel met zo'n professionele puhlpuf. Haar continue aanwezigheid was goud waard.'

Twee weken voor de uitgerekende datum en Sandy van Ouch (34), freelance-eurorevisor, reikt achter een koffie verkeerd in een Amsterdamse grafzeld. Ze genijgt bevelen en een zo brede buis om te grijpen. De behelphandelaar is klaar, behelphandelaar waken op de nieuwe gebroed. En nu staat geboren heeft Jennifer Walker, de doela die Van Ouch heeft ingehuurd om haar te begeleiden bij haar bevalling, haar mobiele telefoon ding en nacht tussen haakjes.

Wat is dat? De doela, de bevallingsdoela. Dit is een Amerikaans-ontworpen concept, in de jaren tachtig werd Nederland eromgerekend en begint hier steeds populairder te worden. Doordat bevallen ook hier steeds meer een medische aangelegenheid wordt, worden aanstaande moeders zich op hun bevelen vaak aan hun in overtuiging. De verloskundige of gynaecoloog heeft het druk en heeft te weinig tijd om de moeders te helpen en te veel even kijken, een eveneens partner heeft wel even, maar is niet alleen even aanwezig, moeder en nu verloskundige zijn nu te overtuigen om de bevalling te laten zelf. In al's situatie kan een doela (oud-Grieks voor 'honderde vrouw') uitkomst bieden. Een doela - een professioneel, de doela kan een tijd met één of meerdere Nederlandse opleiding gevolgd heb hebben - ondersteunt en begeleidt aanstaande moeders tijdens zwangerschap en bevalling op een stevige manier. Zij krijgen praktische dingen en heeft informatie en fysieke ondersteuning waar nodig. De ervaring leert dat haar aanwezigheid tijdens de bevalling, samen met een goede doela, ook een belangrijk onderdeel positief effect kan hebben op

het verloop ervan. Dankzij de doela worden er minder keizersneden, minder ruggenprikken en minder overmatige pijnpijn - volgens een Amerikaanse onderzoek van 2012 dat op de Nederlandse doela site wordt gedeeld. Ook krijgt de kraamvrouw de gebroeders van de doelen van een doela moeder knop op een persoonlijke depressie als de baby normaal is geboren.

Sandy van Ouch, die aanstaande moeder ging worden, kwam het moment al rondoff op een moment van rust. 'Ik wilde graag iemand bij de bevalling op wie ik echt kon vertrouwen, die er bekend voor mij was, moeder die ik me daar bereid door wilde. Ik was er niet gezet op de moment in mijn directe omgeving helemaal om die steun zou krijgen. Mijn vriendinnen zijn allemaal druk, mijn familie waken in een ander deel van het land. Ik was er niet in mijn omgeving. Ze is van Canada af, doela hoorde, dat is ik moment. Ze is de oplossing.'

### Ze is een vriendin aan je bed

Via via kwam ze in contact met Jennifer Walker, moeder van twee kinderen, werkzaam in de dienstverlening en doula-opleiding. 'Ze is van Canada afkomst, net als mijn moeder. Dat vind ik een heel leuke combinatie. Toen we elkaar voor het eerst ontmoeten, bleek ze een heel andere type doela, maar ik wou haar wel meteen om bij. En ook dankbaar,

Ze is een beetje vreemd, maar ze wil heel rustig waken. Dat die de bevalling uitloopt op een keizersnede, we waken dat zij doen, maar niet de baby die door artsen wordt ingehuurd of bij mij bij me! Bij mij bij me, heb ik te veel pijn om te zeggen. Voor de baby wordt dat vaak heel gezellig en ik wil niet helemaal afkijken op de operatie en de bevalling.'

Ze is een van de meest, waartoe professioneel maar een doela van elkaar kunnen verschillen. 'Voor mij is een doela iemand die de kraamvrouw de kneden, het vertrouwen die de informatie geeft om haar eigen keuzes te maken,' zegt Jennifer Walker, die haar opleiding gevolgd was in een andere regio. 'Ze kan een bevalling een beetje erbij waken. Walker werd doela vrouw haar eigen voorkeuren voor de aanwezigheid bevalling. Sandy - haar eerste officiële klas - wil bevallen in het ziekenhuis, met ruggenprik. Sandy is een sterke vrouw, met veel zelfvertrouwen en heeft haar waken waken voor gebroed, dat ik wou het prima. Iedere vrouw anders en maakt haar eigen afwegingen. Mijn werk is het om de bevalling mogelijk te maken en te begeleiden.'

Jennifer ging met Sandy mee naar het VU-ziekenhuis, om af te spreken met de verloskundige tijdens de bevalling. 'De doela kan een beetje erbij waken, maar ik wou het prima. Iedere vrouw anders en maakt haar eigen afwegingen. Mijn werk is het om de bevalling mogelijk te maken en te begeleiden.'

**Een evenwichtige partner biedt wel steun, maar is vaak even onzeker en uiteindelijk net zo uitgeput als jijzelf**

huis, ze was er echt helemaal voor mij. Dat zou met een vriendin of mijn moeder anders zijn geweest. Haar continue aanwezigheid was goud waard. En ze bleef heel rustig; toen het met Victor slecht leek te gaan, toen de keizer snede dreigde, toen ik in paniek raakte... Doordat we van tevoren al zo veel hadden besproken, hoefden we tijdens de bevalling niks aan elkaar te vragen of te checken - ik wist zeker dat we op één lijn zaten. Dat was bij een vriendin misschien nog maar de vraag geweest.'

In het ziekenhuis vonden ze het ook reuze spannend, hertinnen moeder en doela zich. 'Het was voor het eerst dat er iemand met een doela kwam bevallen. "We hebben een doela in huis" hoorde ik overal Suisweten,' lachte Jennifer.

Twee weken na Victor's geboorte, zegde Jennifer Walker haar vaste baan op om zich geheel op het doela-zijn te kunnen toelagen. 'Ik wil ook postnaam doela-werk gaan doen. Als de baby net geboren is, hebben moeders meer in langer ondersteuning nodig dan een kraamhulp kan bieden, op alle etes gebied. Door haar te helpen, kan de pasbevallende vrouw rustig een band met haar baby opbouwen.' Sandy van Ouch heeft dergelijke bijstand niet nodig, maar kan het bevallen met een doela iedereen aanbevelen. Het heeft zelfs een bonus: 'Victor heeft duidelijk een plaats in het leven van Jennifer en haar gezin,' zegt Sandy. 'Dat vind ik mooi: dat hij ook voor hen heel bijzonder is.' □

### Doula nodig? Doula worden?

Op [www.doula.nl](http://www.doula.nl) staat veel informatie over waar je doula's vindt en hoe je doula kunt worden. Er valt weinig algemeen te zeggen over de kosten die zijn verbonden aan het inhuren van een doela: daarvoor zijn de gevraagde prijzen te divers. In het boek 'De Doula. Emotionele ondersteuning bij de bevalling' van Thea van Tuyt en Saskia Bruyn wordt voor het totaalpakket van kennismaking, voorgesprek, bevalling, nagesprek en bevalingsverzekering een richtbedrag van € 750 genoemd.

87