

NIEUWE PRAKTIJK

Doula betekent 'diendende vrouw' Het beroep is eeuwen oud. In deze tijd groeit de behoefte aan de stabiliteit die een doula biedt. Linda Wolf begon de eerste doulapraktijk in Zutphen.

Doula is rots in branding voor barende vrouw

Vrouwen die gaan bevallen, kunnen zich laten bijstaan door een Doula. Doula's brengen rust en vertrouwen ten gunste van moeder en kind.

door **Marion Traas**

Bijna is het zover. Je bent zwanger en telt de dagen tot je je aan de barensweeën moet onderwerpen. Vooral een eerste bevalling is voor aanstaande ouders erg spannend. Ondanks de uitgebreide informatie die in boekjes en op internet te vinden is, blijft zo'n eerste geboorte voor een vrouw onbekend terrein.

Linda Wolf uit Zutphen is doula (spreek uit: doela). Het woord doula komt uit het Grieks. Het staat voor 'dienende vrouw' en dat is precies wat Wolf in haar werk doet. Ze ondersteunt vrouwen tijdens de zwangerschap, geeft voorlichting, massages en ademhalings-oefeningen. Tijdens de bevalling is ze naast de verloskundige en de kraamverzorgster een vaste aanwezige.

Terwijl in het westen van het land de doula een groeiend fenomeen is, hebben de meeste mensen in het oostelijk deel er nog nooit van gehoord. Dit voorjaar begon Wolf

Zorgverzekeraars vergoeden kosten voor doula's niet

ZUTPHEN - De stichting Opleiding tot Doula startte in januari 2006 met een onderwijsprogramma in Utrecht. De opleiding biedt handvatten om de zwangere vrouw praktisch en emotioneel tot steun te zijn. Na het voltooiën van de opleiding mag een doula zich gecertificeerd noemen. De meeste doula's sluiten zich aan bij de Nederlandse

haar doulapraktijk als eerste in Zutphen. Zelf is ze moeder van drie kinderen. Op het gebied van bevallingen mag ze zichzelf dus een aardige ervaringsdeskundige noemen. Ze weet hoe belangrijk het is om tijdens een bevalling een vertrouwd persoon met ervaring bij je te hebben. Wolf: „Vroeger zat de moeder van de barende vrouw erbij voor de emotionele steun. In onze hedendaagse cultuur zijn die dingen meer op de achtergrond geraakt. Families wonen verder uit elkaar of vrouwen willen hun moeder er door omstandigheden niet bij hebben. Een doula vult dat gat op.” De vraag rijst of een doula niet wat veel is aan het kraambed, naast een verloskundige, een kraamvrouw en een al dan niet nerveuze partner. Wolf: „De aanstaande ouders bepalen of ik bij de bevalling zal zijn. Mijn taak is om

Bond voor Doula's (NBvD). Begeleiding van een doula wordt niet door de verzekering vergoed. Daarvoor is het doula-fenomeen volgens Wolf nog te onbekend. Het volledige pakket dat Wolf te bieden heeft kost 750,- euro. Op verzoek kan het pakket aangepast worden. Een doula staat constant in contact met de zwangere vrouw.

rust te creëren. De vrouw moet bij zichzelf blijven en goed naar haar lichaam luisteren. Ze moet zich niet druk hoeven maken om andere dingen. Ik toets ook of ze de dingen die de verloskundige van haar vraagt, echt wel wil. Dat betekent niet dat ik haar tegen de verloskundige in opstand wil brengen. Daar is niemand bij gebaat. Het gaat erom dat de vrouw weet dat ze keuzes kan maken.” Medisch gezien houdt Wolf zich niet met de bevalling bezig. „Dat is de taak van de verloskundige”, zegt ze. Van het hele bevallingsproces maakt ze een verslag wat ze later aan de jonge ouders uitreikt. „Er gaat in de hectiek van een bevalling veel aan de vrouw en haar partner voorbij. Ik schrijf alles voor ze op zodat ze het kunnen herbeleven. Het is een waardevol document voor later.”

➔ Voor meer informatie, zie www.doulapraktijkzutphen.nl



Rust en Stabiliteit

Tijdens de bevallingsweeën wijkt een doula niet van de zijde van de vrouw. Een rugmassage doet al goed, of een kopje koffie voor de partner. Een doula zorgt voor rust en stabiliteit tijdens één van de intiemste momenten van het leven.

'Ik had nooit eerder van een doula gehoord maar de werkwijze sprak me enorm aan.'

Neeltje Haank, moeder van twee kinderen.



Doula Linda Wolf uit Zutphen fungeert als een soort emotionele en praktische rots in de branding voor de aanstaande ouders. foto Zutphens Persbureau

'Eigen keuzes maken heel belangrijk'

ZUTPHEN - Neeltje Haank (35)ervaart het proces tijdens de geboorte van haar eerste kind als een ramp. Ze heeft het gevoel dat er door de artsen niet goed naar haar en haar man geluisterd wordt. Ze heeft veel stress. De verloskundige is een onbekende die gaandeweg ook nog eens gewisseld wordt voor een ander.

„Tijdens een bevalling heb je geen kracht om voor jezelf op te komen”, zegt Neeltje. „Verloskundigen en artsen volgen hun eigen protocol. Als onervaren ouders heb je daar niet veel tegen in te brengen.” Halverwege haar tweede zwangerschap vindt Neeltje op internet toevallig informatie over doula's. „Ik

Verloskundigen: 'onderschat eigen partner niet'

De Maatschap Verloskundigen in Zutphen heeft in de afgelopen jaren slechts een enkele keer te maken gehad met de inzet van een doula. Volgens de maatschap lijkt de vraag naar doula's nog niet echt te groeien. Veel mensen zijn niet in staat zijn om de kosten te dragen, denkt ze. Afwijzend tegenover de aanwezig-

heid van een doula staan de verloskundigen niet. „Maar wij werken met speciaal opgeleide kraamverzorgsters”, zegt een woordvoester van de maatschap. „Die betekenen al heel veel voor de vrouw in kwestie. Ook moet de emotionele steun die de partner te bieden heeft zeker niet onderschat worden.”

had er nooit eerder van gehoord maar de werkwijze sprak me enorm aan.” Neeltje en haar man nemen contact op met Linda Wolf.

Eindelijk kan ze het verhaal van haar eerste bevalling kwijt. „Ik merkte dat Linda er helemaal voor ons was. Ze wees ons er op dat we

tijdens de bevalling keuzes kunnen maken. Dat we niet alles in handen van de artsen hoefden te leggen. Dat besef gaf me rust.” Samen met Linda maken Neeltje en haar man een bevallingsplan. Daarin staat wat ze wel, maar ook wat ze absoluut niet willen tijdens de bevalling. „Een geboorte kun je niet regisseren, maar dit plan was voor ons een rode draad. Ook de verloskundige gaf aan dat ze het prettig vond om van tevoren ons plan te hebben. Tijdens de bevalling moest ik naar het ziekenhuis. Linda ging mee. Ze was een onopvallende aanwezige die op het juiste moment haar zorg gaf. Mijn tweede bevalling is hierdoor veel prettiger verlopen. Ik zou het zo weer doen.”