



## De Bevalling

Voor u ligt de 8e editie van de nieuwsbrief van Generaties<sup>2</sup>. Deze staat in het teken van de bevalling. Een deel van de lezers heeft dit inmiddels ervaren, een ander deel van de lezers staat deze ervaring nog te wachten. Wat zijn uw verwachtingen? Of: Hoe kijkt u op de bevalling terug? Interessante vragen waar u in deze nieuwsbrief over kunt lezen.

### Af en toe een negatieve gedachte na de geboorte van je baby is normaal

Als er een baby geboren wordt, is de algemene verwachting dat een nieuwe ouder dolgelukkig is met de komst van een zoon of dochter. Maar de geboorte brengt ook allerlei veranderingen met zich mee, zoals een sociaal leven dat op z'n kop staat en het idee dat je nu zelf altijd vader of moeder moet zijn. Het is daarom niet zo gek dat mensen moeten wennen aan deze nieuwe situatie en dat dit af en toe best gepaard kan gaan met negatieve gedachten. Die negatieve gedachten komen echter niet overeen met de verwachtingen van geluk van de maatschappij. Sommige ouders voelen zich schuldig dat ze zich niet alleen maar blij en dankbaar voelen, en praten er maar liever niet over. Eerder onderzoek liet zien dat deze nieuwe ouders zelfs twijfelen of ze wel geschikt zijn als ouder.

In 2006 is een onderzoek gedaan in Groot-Brittannië naar negatieve gedachten na de geboorte van een kind. Voor dit onderzoek zijn eerst interviews afgenomen bij moeders met een postnatale depressie. Tijdens deze interviews werd in kaart gebracht welke negatieve gedachten depressieve moeders precies hebben. Deze negatieve gedachten werden in een vragenlijst verwerkt en deze vragenlijst werd voorgelegd aan 158 nieuwe moeders die geen postnatale depressie hadden.

Uit het onderzoek bleek dat meer dan 60% van deze vrouwen zonder postnatale depressie wel eens een negatieve gedachte had over hun baby of over het moederschap. Dat hun baby iets zou overkomen of dat hun hele leven om de baby moest draaien, waren de meest voorkomende gedachten. Verder hadden vrouwen vaak het gevoel dat ze perfecte moeders moesten zijn

## Nieuwsbrief

en dat het hebben van een baby toch minder geweldig was dan ze van tevoren hadden verwacht. Maar ook allerlei andere negatieve gedachten kwamen voor in deze niet-depressieve groep. Verder bleek uit het *Meer dan 60% van de vrouwen had wel eens een negatieve gedachte over de baby of het moederschap*

niet gerelateerd was aan sociale factoren, zoals het hebben van een partner, hoeveel kinderen vrouwen al hadden en de leeftijd van de moeders. De conclusie die uit dit onderzoek getrokken kan worden is dat het heel normaal is om af en toe een negatieve gedachte te hebben na de geboorte van je baby. De meeste vrouwen hebben dat soort gedachten. De onderzoekers adviseren vrouwen daarom om er open met elkaar over te praten. Daardoor kunnen die gedachten sneller wat opleveren. Ook kom je er dan sneller achter of je misschien toch wel heel vaak dat soort gedachten hebt, en of het goed is om er eens met een deskundige over te spreken.

Bron: Hall, P. L., Wittkowski, A. (2006). An exploration of negative thoughts as a normal phenomenon after childbirth. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 51 (5), 321-330.

In april 2012 zijn we met een aantal onderzoekers van Generaties<sup>2</sup> naar Zuid-Afrika gegaan. Daar vond een internationaal congres plaats van de WAIMH (World Association for Infant Mental Health). Onderzoekers vanuit de hele wereld kwamen naar dit congres om kennis uit te wisselen. Ook wij hebben presentaties gegeven over Generaties<sup>2</sup>.

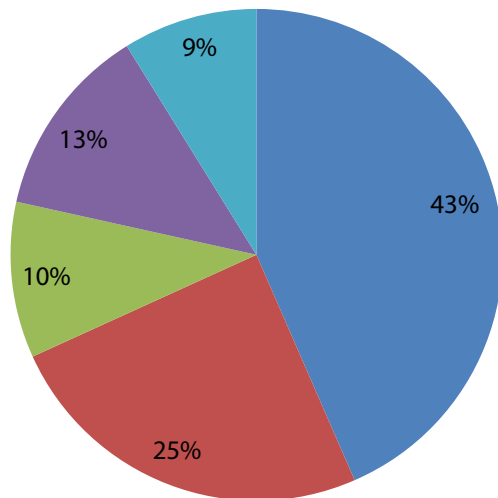
Dankzij jullie deelname was het voor ons mogelijk enkele onderzoeksresultaten te delen met onderzoekers wereldwijd. Hartelijk bedankt!



## Hoe denken moeders van Generaties<sup>2</sup> over hun bevalling?

Uit het eerder genoemde onderzoek (Hall & Wittkowski, 2006) is naar voren gekomen dat negatieve gedachten bij moeders over hun kind of het ouderschap vaker voor komen dan gedacht. Het volgende figuur is gebaseerd op 494 moeders uit ons onderzoek. Het figuur sluit aan bij het artikel, namelijk dat het krijgen van een kindje niet betekent dat je alles door een roze bril ziet, zoals in dit geval de bevalling.

### Hoe kijkt u terug op de bevalling?



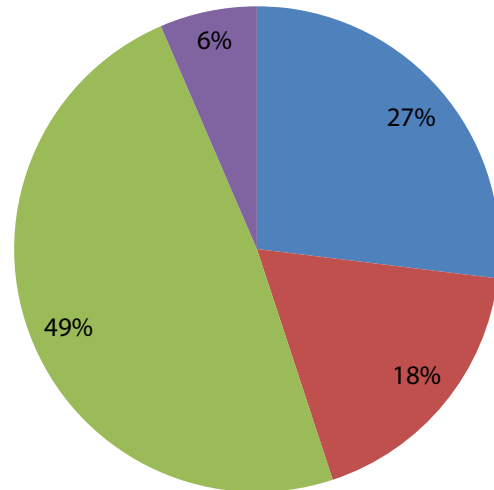
- Ik ben tevreden met de bevalling zoals deze verlopen is
- Ik ben enigszins tevreden met de bevalling zoals deze verlopen is
- Ik heb geen speciale gevoelens over de bevalling
- Ik ben niet zo tevreden over hoe de bevalling verlopen is
- Ik ben helemaal niet tevreden over hoe de bevalling verlopen is

Het figuur in de rechter kolom geeft weer of de verwachtingen van de vrouwen over de bevalling in het algemeen uit zijn gekomen.

Na het zien van deze twee figuren kunt u vaststellen dat niet alle vrouwen de bevalling op dezelfde manier zien en er ook niet allemaal positieve gedachten over hebben. Het is goed om deze informatie te hebben, zodat ook hulpverleners en de omgeving eraan denken om de individuele beleving van moeders centraal te

stellen. Het is belangrijk om de ervaring van de bevalling te sprake te brengen in de begeleiding van moeder en kind.

### Was de bevalling in het algemeen zoals u had verwacht?



- Helemaal niet zoals ik had verwacht
- Heel weinig zoals ik had verwacht
- Een beetje zoals ik had verwacht
- Precies zoals ik had verwacht

## Portugees onderzoek naar de ervaring van de bevalling

Het onderzoek Generaties<sup>2</sup> richt zich op ervaringen van vrouwen die voor het eerst moeder worden en hoe zij het eerste jaar als moeder ervaren. Iedere ervaringen zijn uniek, wel proberen we te kijken welke overeenkomsten er tussen moeders bestaan. Een onderzoek dat ook kijkt naar ervaringen van moeders in het eerste jaar is een Portugees onderzoek van Conde en haar collega's uit 2008. Zij hebben 68 vrouwen naar hun ervaring van de bevalling gevraagd 48 uur na de geboorte van hun kind en wanneer het kind 3 en 6 maanden oud was. Zij waren niet alleen benieuwd naar overeenkomsten tussen de vrouwen, maar ook of gedachten en gevoelens met betrekking tot de bevalling bij vrouwen veranderen in de loop van de tijd. De vragen die ze stelden hadden bijvoorbeeld



betrekking op positieve en negatieve ervaringen rond de bevalling, maar ook of ze de ontspanningsoefeningen die ze hadden geleerd tijdens de zwangerschap bruikbaar vonden. Ten aanzien van de negatieve ervaringen zagen zij dat vrouwen die hun kind per keizersnede hadden gekregen, de geboorte van hun kind als een minder nare ervaring zagen dan vrouwen die vaginaal waren bevallen. Over de loop van tijd werd wel gezien dat herinneringen, ongeacht op welke manier de bevalling was verlopen, steeds positiever werden. Niet alleen de herinnering aan de pijn die ze hadden gehad, maar ook aan de zorgen over de gezondheid van hun kind en van henzelf op het moment van de bevalling werden minder negatief. Vrouwen die geen keizersnede hadden gehad (ook de vrouwen met een ruggenprik voor pijnstilling) zeiden het meeste baat te hebben gehad bij de ademhaling- en ontspanningsoefeningen. Hoewel het geen groot onderzoek was (in vergelijking: bij Generaties<sup>2</sup> zijn 1500 vrouwen betrokken) en veel van de vrouwen een keizersnede hadden gehad, geeft het onderzoek aan hoe herinneringen aan de bevalling in verloop van tijd kunnen veranderen.

Conde, A.A., Figueiredo, B.r., Costa, R., Pacheco, A., & Pais, Á.I. (2008). Perception of the childbirth experience: continuity and changes over the postpartum period. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26(2), 139-154.

### Winnares cadeaubon t.w.v. 500 euro



Elk halfjaar worden er Prénatal cadeaubonnen ter waarde van 500 euro verloot onder de deelnemers

van Generaties<sup>2</sup>. Deze keer was deelnemster Diana van der Laar de gelukkige! Samen met dochtertje Sienna (op de foto een halfjaar oud) nam ze de cadeaubonnen in ontvangst.

### Verloskundige Marlies Galema heeft de cursus 'Prettig Bevallen' ontwikkeld.



*Waarom deze cursus? Kan een bevalling ooit 'prettig' zijn?*

"De cursus heb ik ontwikkeld vanuit mijn ervaring en expertise als verloskundige. Ik zag dat een actieve rol van de partner een positieve invloed had op het verloop en de beleving van de bevalling. Er gaat veel aandacht uit naar moeder en baby terwijl je toch samen een kind krijgt. Een gezamenlijke en juiste voorbereiding is daarom ook erg belangrijk. Als je weet wat er met een vrouwenlichaam gebeurt, kan je de bevalling rustiger en meer ontspannen tegemoet treden. Daarnaast willen veel (aanstaande) vaders graag wat doen/helpen maar weten vaak niet wat te doen. Eigenlijk geven we de (aanstaande) vader de rol van begeleider, want wie kent de (aanstaande) moeder nou het beste? We maken een team van ze en dit geeft een grote kans op een Prettige Bevalling, is onze ervaring.

*Is dat ook onderzocht?*

Ik en mijn collega Bernadette van Helvoirt zijn in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam een onderzoek gestart naar de effecten van een partner met een actieve rol rond de bevalling. De eerste ervaringen zijn zeer positief. Van degenen die bij ons de cursus gedaan hebben (ruim 100) krijgen we terug dat, hoe de bevalling ook verlopen is, ze er met een goed gevoel op terugkijken, omdat ze het samen gedaan hebben. Een mooie start van het ouderschap. Wat we ook vaak zien is dat het verloop van de bevallingen zeer vlot is. We willen met dit onderzoek onze ervaringen toetsen en kijken wat precies de effecten zijn.



*Heb je misschien een concrete tip voor zwangeren die op het punt staan te bevallen?*

Ja, en ook voor de partners. Jullie krijgen samen een kind en bereid je daar zoveel mogelijk samen op voor.

Voor de zwangere: leer een goede ademhaling aan en weet hoe je je lichaam kan ontspannen tussen de weeën.

Voor de partner: tijdens de ontsluiting zie je best vaak dat een vrouw zich een beetje afsluit; als partner lijkt het dat je dan niet veel kan doen. Maar dat is niet zo, als je haar helpt om aan het eind van elke wee haar lichaam zoveel mogelijk te ontspannen doe je echt al heel veel! Dit kan je, vrij simpel, doen door aan het eind van elke wee dat deel van het lichaam wat gespannen is even aan te raken en te zeggen 'laat maar los'.

Voor meer informatie over de cursus:

[www.prettigbevallen.nl](http://www.prettigbevallen.nl)

[info@prettigbevallen.nl](mailto:info@prettigbevallen.nl)

### Het winnende geboortekaartje



Hierboven ziet u het winnende geboortekaartje van het eerste kwartaal van 2012. De ouders van baby Oliver vroegen aan illustrator Marloes de Vries of zij het geboortekaartje wilde maken. En hierboven ziet u het resultaat. Op het kaartje zijn vader Roderick, moeder Marissa en kleine Oliver geïllustreerd. Inmiddels hebben ze de Prénatal cadeaubon van €50 ontvangen.

### De bevalling: thuis of in het ziekenhuis?

Wil ik liever thuis of in het ziekenhuis bevallen? Hoe zal het gaan met de bevalling? Dit zijn vragen die veel zwangere vrouwen en hun partners bezig houden. Onderzoekers van de universiteit van Gent hebben onderzoek gedaan naar de verwachtingen van vrouwen over een thuis- of ziekenhuisbevalling.

611 vrouwen uit zowel Nederland als België deden mee met het onderzoek. Ze vulden een vragenlijst in toen ze 30 weken zwanger waren en een vragenlijst 2 weken na de bevalling. Hieruit bleek dat de bevalling iets positiever werd ervaren dan de vrouwen tijdens de zwangerschap hadden verwacht. Daarnaast bleek dat vrouwen die van tevoren positiever dachten over de bevalling, achteraf ook positiever terugkeken op de bevalling. Verder werden er verschillen gevonden tussen thuis- en ziekenhuisbevallingen. Vrouwen die thuis bevallen waren zowel voor als na de bevalling positiever over hun ervaringen dan vrouwen die in het ziekenhuis bevallen. Wat verder opviel, was dat Belgische vrouwen zowel vooraf als achteraf positiever waren over de bevalling dan Nederlandse vrouwen.

Benieuwd naar verklaringen voor deze resultaten? Ga naar [www.generaties2.nl](http://www.generaties2.nl) en klik rechtsboven op het kopje 'verdieping'. Bij de wetenschappelijke weetjes kunt u meer lezen over het artikel.

Uit: Christiaens, W., Verhaeghe, M., & Bracke, P. (2008). Childbirth expectations and experiences in Belgian and Dutch models of maternity care. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26, 309-322.

Op één van de vragenlijsten, drie maanden na de geboorte, vragen wij u naar de apgar score. Niet iedereen weet wat dat is en waar je die score kunt vinden.

De apgar score is een test waarmee een snelle indruk van de algemene toestand van een pasgeboren baby verkregen kan worden. Deze score ligt tussen de 1 en 10 en wordt drie maal gegeven, namelijk 1 minuut, 5 minuten en 10 minuten na de bevalling. Er wordt dan gekeken naar de ademhaling, pols- en hartslag, spiertonus, kleur van de huid en reactie op prikkels. De APGAR score wordt genoteerd in het geboorteboekje.

