

magazine SAMEN BEVALLEN

Najaar 2024 41e jaargang | nummer 2



Interview Mirjam Vos over haar boek Liefdevol Bevallen

Mirjam Vos is van 2002 tot 2013 zwangerschapsdocent Samen Bevallen geweest, en heeft ook van 2004 tot 2008 lesgegeven aan de opleiding Samen Bevallen. Ze is auteur van het boek: Liefdevol Bevallen, waarvan dit jaar een herdruk uitkwam. Deze herdruk is meteen een hernieuwde versie geworden van het boek. Wat de verschillen zijn tussen het nieuwe en vorige boek, en het waarom van dit boek, dat heb ik haar gevraagd in een telefonisch interview.



Je hebt een hoop ervaring met het geven van cursussen. Welke cursusvormen heb je gegeven en wat doe je nu aan cursusgeven?

Ooit ben ik tijdens de zwangerschap van mijn eigen kinderen begonnen met haptonomie. Dat sprak me erg aan en draag ik nog steeds een warm hart toe. Ik heb de basisopleiding Haptonomie ook gevolgd, maar dit was toch net niet wat ik zocht. Vanuit mijn affiniteit met zwangerschappen en het begeleiden van zwangeren, ben ik toen bij Samen Bevallen gekomen.

Stellen juist samen voorbereiden vond ik erg fijn om te doen. Daarnaast heb ik Zwanger en Fit gegeven, dat heb ik zelf toen zo genoemd en pas later is de cursus van de fysiotherapie ook zo gaan heten. Dus de Zwanger en Fit die ik geef, is een eigen invulling, en niet de cursus vanuit de fysio. Daarnaast geef ik cursussen voor Mom&co, cursussen Mindfulness voor zwangeren, en individuele begeleiding. Ook heb ik cursussen voor na de bevalling, voor met de baby.

Verschillende cursussen met elk een verschillende insteek. En elke cursus heeft haar eigen waarde.

Een cursus moet passen bij de behoefte en situatie van de zwangere vrouw (en haar partner) op dat moment in haar leven. Er kan een grotere behoefte zijn aan informatie, of juist aan het delen van ervaringen, aan het in goede conditie blijven of aan verstillend, aan het aanboren van je eigen krachtbron of aan teamwork met je partner. Wat dat betreft wil ik mezelf niet beperken, en groeit het type cursus wat ik geef ook met mij mee.

De jaren dat je Samen Bevallend hebt gegeven, wat neem je daarvan mee, welke visie heb je daaruit meegenomen?

Verschillende dingen wel. Ten eerste natuurlijk de ondersteuning van de partner. En de voordelen van het samen voorbereiden. Verder heb ik bij Samen Bevallend veel ervaring en kennis opgedaan door het geven van alle lessen en het werken op de opleiding.

Bij Samen Bevallend heb je altijd eerst de theorie en dan de praktijk. Veel andere cursussen hebben dat niet zo. Ik merk dat ik deze verdeling nog steeds erg prettig vind. Naast informatie ook fysiek bezig zijn, vind ik belangrijk.

Wat heeft je doen besluiten om een boek te schrijven?

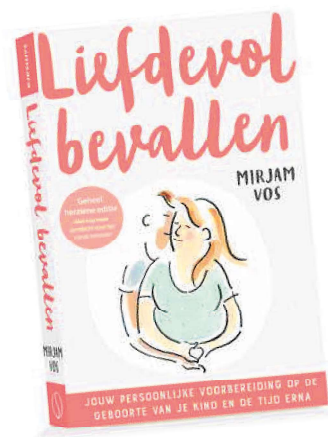
Dat is heel letterlijk een vriendin geweest, die tegen mij zei: "Met al je ervaring, je zou eens een boek moeten schrijven!" Dat viel samen met een geplande maand vrij omdat ik naar Australië zou gaan, maar waarbij de reis niet doorging. Ik dacht dat ik in die vrije maand wel even een boek kon schrijven. Dat liep natuurlijk helemaal uit de hand. Je wilt alles goed overdenkt neerzetten. Je wilt compleet zijn in je verhaal. Genuanceerd. Dus uiteindelijk heeft het in totaal wel vijf jaar geduurd om "Liefdevol bevallen" te schrijven. Het is echt een heidens karwei wat je niet zo even doet, maar ik heb er beslist geen spijt van. Het scheelt ook dat ik een leuke uitgever heb, en dat je het niet doet om rijk te worden (gaat ook niet gebeuren), maar met een groter doel een boek schrijft.

Mijn doel voor het schrijven was om mijn eigen visie te kunnen verwoorden voor een breed publiek. Om zwangeren te helpen met eerlijke informatie. Om uit te leggen wat ze kunnen doen om een fysiologische bevalling te ervaren, wat je

kan doen om krachtige weeën te krijgen. Maar ik wilde ook vrouwen die anders dan fysiologisch (willen) bevallen, helpen bij het vinden van hun eigen weg. Omdat ook een medische bevalling een positieve ervaring mag zijn. Het is te kort door de bocht om vrouwen alleen op een fysiologische bevalling voor te bereiden, omdat er veel medische bevallingen voorkomen. Realistisch zijn is belangrijk. Maar het is weleens lastig, deze twee kanten: een goede balans zoeken tussen fysiologisch bevallen stimuleren en tegelijkertijd eerlijke informatie geven over hoe vaak een bevalling medisch wordt.

Waarom is de hernieuwde versie van Liefdevol bevallen er gekomen?

De uitgever gaf aan dat de voorraad boeken op was en dat we toe waren aan een herdruk. Ik heb de gelegenheid aangegrepen om het boek een update te geven en tot een hernieuwde versie te maken. Er zijn natuurlijk weer nieuwe ontwikkelingen en deze wilde ik graag toevoegen, bijvoorbeeld de walking epidural. Ik wilde ook wat meer aandacht voor de kraamtijd en het vierde trimester. Vanuit mijn babycursussen wilde ik graag wat meer informatie in het boek over het herstel van de moeder, de ontwikkeling van de baby en over veranderingen in de relatie.

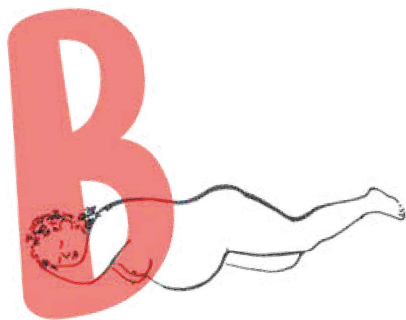


Ik heb de indeling van het boek ook wat aangepast, zodat het overzichtelijk is en gemakkelijk opzoeken is. Er is een deel Voor (de bevalling), een deel Tijdens en een deel Na. In het vierde deel komen moeders en partners en experts uit de geboortezorg aan het woord, waaronder Chantal Goedhart (Samen Bevallend zwangerschapsdocent).

De voorkant en achterkant zijn ook aangepast. Wat voor keuzes zijn daarin gemaakt?

Bij het eerste boek heb ik er veel aandacht aan besteed om het stel op de cover zo inclusief mogelijk te maken en hebben we geprobeerd om de partner wat genderneutraal af te beelden. Toch was dit niet helemaal gelukt. Bij deze nieuwe versie is hier nog meer aandacht naartoe gegaan. Ook hoorde ik dat bij de eerste versie het zou lijken alsof de zwangere vrouw wel erg op haar partner leunde. Nu staat ze wat meer in haar eigen kracht.

De subtitel is veranderd van 'Kies de voorbereiding die bij jou past' in 'Jouw persoonlijke voorbereiding op de geboorte van je kind en de tijd erna'. Zo is het minder stellig, minder dwingend gemaakt. In het boek zijn illustraties toegevoegd; daarbij hebben we erop gelet om het zo inclusief mogelijk te maken.



Wat zijn reacties van lezers op Liefdevol bevallen?

De reacties zijn erg enthousiast van lezers. Ik was laatst bij een zwangerschapsretraite, waar de zwangeren toch veelal wat spirituelere boeken lezen. Maar ook zij waren enthousiast. Ze vertelden dat ze het boek praktisch vonden, met toepasbare handvatten, zonder de verbinding tussen moeder en kind en het fysiologische uit het oog te verliezen. Dat was fijn te horen. Niet iedereen bevalt zoals vooraf bedacht. Soms wil de vrouw toch pijnbestrijding, en dat is geen falen van haar. Ook als de baby geboren wordt met een keizersnede, hoop ik dat de vrouw mild en liefdevol naar zichzelf mag (blijven) kijken. En ook verbinding kan houden met haar baby, haar partner en zelf haar regie kan behouden.

Welke ontwikkelingen zie je bij zwangeren en hun partners de laatste jaren?

Wat opvalt is dat ze veel mondiger zijn dan vroeger. Ik vind ook dat ze steeds meer kennis al hebben. Partners zijn enorm meer betrokken. Dat vind ik ontzettend leuk. Je ziet veel meer betrokkenheid al tijdens de zwangerschap, maar ook door de uitgebreide verlofregelingen, na de geboorte. Actief bezig zijn met hoe kan ik mijn vrouw ondersteunen. Ze zijn ook veel minder lacherig dan vroeger over meegaan naar de cursus, je samen voorbereiden. Stellen kiezen steeds bewuster om het als team te gaan doen.

De andere kant is de ontwikkeling van steeds meer in de brein-modus staan, en niet in de gevoels-modus. De zwangeren en hun partners worden geconfronteerd met heel veel informatie, waarbij ze als het ware gedwongen worden in een beslis-model. Terwijl veel nog niet eens aan de orde is. Wil je thuis of in het ziekenhuis bevallen? Wil je pijnbestrijding, en welke vorm, enzovoorts? Het zou veel meer moeten gaan over verbinding tussen de zwangere, haar baby, haar lijf. Terug naar het lijf en het hart en vaker uit het hoofd. Daarom kan ik het ook echt fijn vinden om met een groep zwangeren bezig te zijn met mindfulness.

Je werkt ook veel samen met zorgverleners. Welke ontwikkelingen zie je bij hen?

Vroeger was er vaker een negatiever standpunt van verloskundigen ten aanzien van de ruggenprik of andere vormen van pijnbestrijding. Daarin is veel veranderd. Ik vind het ook een positieve ontwikkeling dat ze in de tweede lijn nu meer bemoedigend zijn in het aannemen van andere baringshoudingen. Men denkt meer na over vrouwvriendelijkheid. Zorgprofessionals zijn meer doordrongen van hoe belangrijk een positieve beval ervaring is en hoe het behouden van de regie en het gezamenlijk tot beslissingen komen daaraan bijdraagt.

Helaas zie ik wel toegenomen onzekerheid bij de eerstelijns verloskundigen. Zij zijn onzekerder geworden en meer gericht op risico's beperken.

Vanuit je ervaringen: heb je nog tips voor Samen Bevallen?

Binnen Samen Bevallen zou het mooi zijn om ook onderling contact onder vrouwen en onderling contact onder de partners te stimuleren. Als ze samen naar cursus komen, is de focus op elkaar en op teamwork, samen met je partner. Maar als vrouwen onder elkaar zijn, gaan ze meer naar hun gevoel toe en is er een andere energie en sfeer. En bij de partners net zo. Zijn ze onder elkaar, dan gaan ook zij meer naar hun gevoel toe. Dus: Stimuleer onderling contact.

Aandacht voor de kraamtijd, waar jullie nu meer mee bezig zijn, is heel goed. Houd ook de terugkom er vooral echt in. Dat is altijd een bijzonder leermoment voor jezelf!

Blijf jezelf ontwikkelen als zwangerschapsdocent. Blijf jezelf verrijken met kennis en vaardigheden. Soms kan je het gevoel hebben, dat alles toch maar medicaliseert en zou je bijna het bijltje erbij neer willen gooien, of er zijn negatieve bevallingsverhalen. Maar blijf volhouden. Blijf de positieve ontwikkelingen zien en draag een ander geluid uit. We hebben een lange adem nodig, maar dit werk wordt juist interessanter naarmate je het langer doet. Dus houd vol!

Wat zou je nog mee willen geven?

Vanuit een training die ik heb gevolgd bij Irena Veringa, heb ik geleerd dat er drie systemen zijn. Die drie systemen overlappen deels met de rode en groene cirkel zoals we deze kennen bij Samen Bevallen. Er is het systeem waarin **oxytocine** de hoofdrol heeft; er is een gevoel van veiligheid en ontspanning voor nodig. Vergelijkbaar met de groene cirkel die staat voor voortgang en sterke weeën. Dan is er het systeem waarin **adrenaline** de hoofdrol heeft; in een leven met veel prikkels waarbij we veel 'aan' staan wordt dit stresshormoon aangemaakt. Dat is de rode cirkel. Het derde systeem staat voor **dopamine**, het hormoon dat een gelukkig gevoel geeft. Je wilt die mooie babykamer, die nieuwste kinderwagen. Je wilt een goede baan, goede cijfers, enzovoorts. Dat streven en behalen van doelen, is een vorm van jagen en zorgt bij succes voor aanmaak van dopamine. Maar zo gauw de 'rush' van de beloning is uitgewerkt, jagen we alweer een ander doel na. En zo blijven we bezig met jagen (adrenaline) en belonen (dopamine) en nemen we doorgaans

minder de tijd voor herstel, ontspanning, verbinding, rust en herstel.

En de zwangere in een maatschappij waarin adrenaline en dopamine de boventoon voeren, is ook doordrongen van dit systeem. Ook de baby in de buik krijgt dit mee. Hoe kunnen we dan van dit kindje verwachten dat het na de geboorte relaxed kan zijn? De hoge stress levels beïnvloeden het leven en het leven van het kind. De informatie over stress en adrenaline mag aangevuld worden met de informatie over dopamine, omdat beide het leven van moeder en baby beïnvloeden.

Tevreden zijn (oxytocine) is een kunst die we meer mogen ontwikkelen en waarmee we al in de zwangerschap kunnen beginnen. Daarnaast is onze maatschappij erg gericht op denken en informatieoverdracht. Veel zwangerschaps- of bevallingscursussen geven veel informatie, en zijn daarmee erg gericht op cognitie. Maar wat zo sterk is aan Samen Bevallen, is dat we ook die praktijk bieden. Ga maar doen, ga maar ervaren, ga maar voelen. Praktijk-doen is zo belangrijk! Dus ga bewust naar je lichaam en je gevoel, doe die ontspannings- en ademhalingsoefeningen, de houdingen, de massages en de praktijklessen! Blijf dat je cursisten (en jezelf) aanbieden.

Mirjam, enorm bedankt voor het fijne gesprek!

Liefdevol bevallen, de herziene versie, is o.a. te verkrijgen via: <https://tinyurl.com/5n7s7t46> en waarschijnlijk ook in de boekhandel bij jou in de buurt.



In het boek staat een mooie quote:

"Liever dan je te vertellen wat je moet doen, help ik je te vinden wat bij je past"

Dat is precies waar dit boek voor staat. Vol met informatie, maar ook met (online) oefeningen, tips en ervaringsverhalen. Een mooie aanrader voor cursisten!

Rianne Eskes

