

Voorwoord door Debra Pascali-Bonaro

Over de hele wereld maakt de doula de cirkel van steun bij de bevalling weer rond! Dit boek is onmisbaar voor iedereen die zwangere vrouwen begeleidt of verzorgt, en voor alle mensen die overwegen om zelf een kind te krijgen. De kennis en wijsheid in dit boek zullen je inzicht geven in de rol en de functie van de doula. Zij is een essentieel ingrediënt in de zorg rondom de bevalling, dat we waren verloren maar nu weer terugkrijgen. Dat ingrediënt is continue emotionele ondersteuning.

We zijn in Nederland op een kritiek punt aangeland. Het beroemde Nederlandse verloskundige systeem staat op het spel; we moeten nu opstaan om de bevalling weer tot iets van onszelf te maken en het vrouwenlichaam het vertrouwen en ook de eerbied te geven die het verdient. Het systeem in Nederland wordt in de hele wereld gezien als een lichtend voorbeeld. Als we uitzoeken hoe dit systeem nog beter kan worden en ons inzetten om die verbeteringen ook te realiseren, zullen we iedere moeder, baby en elk gezin de best mogelijke zorg geven en zo laten zien dat we die voorbeeldfunctie verdienen.

Sinds mensenheugenis is het in de meeste beschavingen die we kennen gebruikelijk geweest dat vrouwen voor elkaar hebben gezorgd tijdens de bevalling, van het begin tot het eind. In kunstzinnige afbeeldingen van de geboorte van een kind door de eeuwen heen zie je in het algemeen een vroedvrouw die de baby opvangt en een of meer vrouwen die naast of achter de barende vrouw staan om haar warmte en troost te bieden. Doula's brengen deze oerrol weer terug in de moderne tijd. Dit blijkt een belangrijk element te zijn van wat ik de 'geboortecirkel' noem, het samenwerkingsverband van partners, verloskundigen, verpleegkundigen en artsen rondom de bevalling.

Wetenschappelijk onderzoek toont duidelijk aan dat de aanwezigheid van een vrouw die geen andere verantwoordelijkheid heeft dan het emotioneel ondersteunen van de aanstaande moeder haar een meer positieve bevallingservaring geeft. De band van de moeder met haar pasgeboren baby wordt versterkt en de borstvoeding gestimuleerd. Daarnaast

is er een significante vermindering van medische interventies zoals keizersneden, kunstverlossingen en het gebruik van chemische pijnbestrijding. Doula's tonen ons hoe menselijke aanraking en ondersteuning een doorslaggevend effect kunnen hebben op medische uitkomsten.

Nederland heeft volgens velen de beste moeder-kindzorg in de wereld. Heeft Nederland de doula nodig? Jazeker! Dr. John Kennell, een pionier in het onderzoek naar de effecten van doula-zorg, zegt het zo: 'Als een doula een medicijn was, met alle voordelen die we in onze onderzoeken hebben aangetoond en zonder enige schadelijke bijwerking, zou het onethisch zijn om dit medicijn niet standaard toe te dienen.' Waarom hebben we in onze maatschappij toch zo'n moeite met het erkennen van het belang van menselijk contact en gezelschap? Als er aan doula's een stekker zat, dan vlogen ze de winkels uit.

Ik geloof – en de ervaring leert – dat doula's een enorm positief effect kunnen hebben op de bevalling van Nederlandse vrouwen. En dat ze misschien zelfs kunnen helpen om de thuisbevalling, die alweer jaren op zijn retour is, weer terug te brengen. Doula's geven zwangere vrouwen en hun partners meer zelfvertrouwen, ze voorzien in de steun die nodig is tijdens alle fasen van de bevalling. Partners zeggen achteraf vaak dat de doula hen heeft aangemoedigd en geholpen om hun rol beter te vervullen.

Zoals gezegd staan we op een cruciaal punt in de geschiedenis van het Nederlandse verloskundige systeem. In veel landen is de bevalling al volkomen gemedicaliseerd. In Nederland staan de zwangere vrouw en de verloskundige nog steeds centraal. Maar de rol van de kraamverzorgende is over de afgelopen twintig jaar almaar kleiner geworden. In het verleden kwam zij veel vroeger in de bevalling en bleef zij de volle tijd bij de aanstaande ouders. Vervolgens werd zij later en later ingeschakeld om na de bevalling voldoende zorguren te kunnen overhouden. Steeds meer vrouwen bevallen in ziekenhuizen waar zij met hun partners vaak lang alleen zijn en slechts zo nu en dan bezocht worden door drukbezette kraamverpleegkundigen en verloskundigen. Als gevolg van deze ontwikkelingen zien we in Nederland een stijgend aantal keizersneden en rugpenprikken, terwijl de thuisbevalling hoe langer hoe minder voorkomt.

De terugkeer van continue zorg en ondersteuning tijdens de gehele bevalling is volgens mij van groot belang. De voortdurende aanwezigheid van een doula kan vrouwen en hun partners de moed en het vertrouwen geven om te bevallen in hun eigen huis. In ziekenhuizen kunnen

doula's door hun geruststellende aanwezigheid helpen om de bevalling 'normaal' en gezond te houden. Zo behouden we ook in de toekomst een hoge kwaliteitsstandaard van zorg rondom de bevalling die recht doet aan onze voorbeeldfunctie in de wereld.

Als DONA (Doula's of North-America) International doula-trainer, heb ik het voorrecht om de rol, de vaardigheden en de visie van de doula te mogen uitdragen over de hele wereld. Het is voor mij heel speciaal om dit werk juist in Nederland te doen, omdat het mijn overtuiging is dat jullie hier het optimale verloskundige systeem hebben. Enig minpunt is de genoemde ontbrekende schakel, de continue ondersteuning, die pas onlangs verloren is gegaan. Ik hoop eraan te kunnen bijdragen dat dit eeuwenoude en vitale element in Nederland zal terugkeren.

Door dit boek te lezen help je mee de geboortecirkel weer te herstellen. Doula's dragen bij aan een normale, gezonde geboorte samen met het gezin, de verloskundige, de verpleegkundige en de arts. Onze bevalling zullen we nooit meer vergeten. Vrouwen, baby's en gezinnen verdienen het om hierbij bijgestaan te worden door een voortdurende ondersteunende aanwezigheid. Iemand die hun angsten wegneemt, hun zelfvertrouwen vergroot en allerlei ondersteunende technieken beheerst. Samen met verloskundigen, verpleegkundigen en artsen geven doula's vrouwen de kans op een bevalling die een van hun dierbaarste herinneringen wordt, waaruit ze kracht kunnen putten en die de band met hun baby versterkt.

Een doula maakt het verschil – bij elke bevalling weer.

Debra Pascali-Bonaro, B. Ed., LCCE, CD (DONA)
DONA International Doula Educator

1.



Wat is een doula?

Het is je vast al opgevallen: in ons land komt steeds vaker het woord 'doula' voorbij. In tijdschriften en bladen staan artikelen over de doula, op internet is er inmiddels heel wat informatie over te vinden en op sommige plaatsen circuleren folders of visitekaartjes van doula's die hun hulp en steun aanbieden tijdens de zwangerschap en bij de bevalling.

Doula is in het buitenland een redelijk vertrouwd woord en ook in ons land zijn er steeds meer mensen die weten dat zij iets te maken heeft met de bevalling. Maar in Nederland is de doula tot nu toe nog niet zo erg bekend. Wij zijn hier gewend aan de kraamverzorgende als assistente van de verloskundige aan het kraambed bij de thuisbevalling, maar nog niet aan de doula als ondersteuner van de barendende vrouw en haar partner. Ook in de verloskamer in het ziekenhuis was tot op heden nog geen sprake van een doula.

Een doula is iets anders dan een kraamverzorgende. Deze laatste komt bij een thuisbevalling meestal binnen als je al bijna volledige ontsluiting hebt en heeft als taak de verloskundige te assisteren. Zij verleent partus-assistentie in de laatste fase van de bevalling. Soms kan deze assistentie al eerder ingezet worden, maar dan ben je toch meestal al even bezig met het opvangen van weeën.

Een doula is er speciaal voor jou en je partner. Zij biedt emotionele ondersteuning tijdens de bijzondere, spannende en vermoeiende uren rondom de geboorte van een kind. Zij kan ook fysieke steun geven: een rug- of voetmassage, het verzorgen van een hapje of drankje en ze kan je helpen bij het aannemen van verschillende houdingen. Zij komt wanneer je haar nodig hebt en ze blijft tot de baby is geboren.

Een stukje geschiedenis

Vroeger was het gebruikelijk dat bij een bevalling de buurvrouw, een moeder, zus of tante aanwezig was om de barendende vrouw te steunen en te helpen. Op oude prenten zie je de aanstaande moeder altijd omringd door andere vrouwen. Op de één of andere manier vinden vrouwen

het prettig om andere vrouwen om zich heen te hebben tijdens de geboorte van hun kind. Vooral als dat vrouwen zijn die zelf eerder zijn bevallen en die weten wat er zoal kan gebeuren tijdens zo'n bevalling. De vroedvrouw (verloskundige) was vroeger al degene die de bevalling begeleidde. Ze werd bijgestaan door een baker (een soort kraamverzorgende) en meestal waren er nog meer vrouwen aan het kraambed. Toen eenmaal de chirurgijn in beeld kwam en de begeleiding van de bevalling langzaam maar zeker werd overgenomen door mannelijke artsen, veranderde er ook meteen heel veel. Vrouwen gingen meer en meer liggend op hun rug bevallen, zodat er goed zicht was voor de behandelende arts en steeds vaker werd de bevalling verplaatst naar het ziekenhuis. Er kwamen instrumenten en preparaten om het baringsproces te versnellen en er werden middelen ontwikkeld die de pijn bij de bevalling konden bestrijden. Langzaam maar zeker werd de bevalling steeds meer een medische aangelegenheid in plaats van een natuurlijk proces.

De medische begeleiding van een bevalling is in ons land in handen gekomen van verloskundigen (dit zijn overwegend vrouwen, alhoewel er ook mannelijke verloskundigen zijn). Verloskundigen zijn in Nederland zodanig opgeleid dat ze zelfstandig een bevalling mogen en kunnen begeleiden. Bij een thuisbevalling komt een kraamverzorgende de verloskundige assisteren, meestal vlak voordat het kind geboren wordt. In het ziekenhuis wordt de verloskundige of de arts geholpen door kraamverpleegkundigen. Zo staan er vaak toch wel een paar vrouwen om het bed samen met je partner. Het kan zijn dat je de verloskundige vaker hebt gezien en in sommige situaties heb je steeds dezelfde verloskundige gehad. Dan is zij vertrouwd. Als je te maken hebt met een grote groepspraktijk dan kan de verloskundige onbekend zijn, evenals de andere ondersteuners. Je ziet hen dan bij de bevalling meestal voor het eerst.

De doula bij de thuisbevalling

De doula is ook een vrouw die helpt bij de bevalling, maar zoals hierboven al gezegd: vooral door fysieke en emotionele steun te geven. Ze is niet medisch geschoold en niet bevoegd om verloskundige handelingen te verrichten. Ze is er puur en alleen om jou en je partner tijdens de bevalling bij te staan. Door haar aanwezigheid kunnen jullie je prettiger voelen. Want bij een thuisbevalling komt de verloskundige bijvoorbeeld alleen af en toe om te zien hoe ver de ontsluiting is gevorderd. Vaak blijft ze pas als de baby echt in aantocht is. In sommige gevallen kan de verloskundige eerder blijven. Dit is onder andere afhankelijk van hoe druk ze het heeft en hoezeer je haar nodig hebt. Tref je een verloskundige met

2.

Wat doet een doula?

In het vorige hoofdstuk is al veel te vinden over wat een doula doet. Maar voor alle duidelijkheid zullen we haar werk in dit hoofdstuk fase voor fase bespreken.

Tijdens de zwangerschap: kennismaking

Als je tijdens je zwangerschap besluit een doula te willen inhuren, zoek je via internet, informatiebrochures of de verloskundigenpraktijk naar een adres (zie hoofdstuk 13 voor meer suggesties om een doula te vinden). Je belt of mailt de doula van je keuze met de vraag of zij misschien jouw doula wil en kan zijn. Als zij beschikbaar is in de periode waarin je bent uitgerekend, zal ze een afspraak maken voor een kennismakingsgesprek. Zie dit ook als een soort sollicitatiegesprek: bevalt de doula op het eerste gezicht goed? Klikt het een beetje tussen jullie? Denken alle betrokkenen dat het goed zal werken om deze doula bij de bevalling te hebben? En natuurlijk heeft de doula zelf ook een stem: wil ze deze bevalling gaan begeleiden, ja of nee?

In dit eerste gesprek komen zaken aan bod als:

- Hoe is de zwangerschap tot nu toe verlopen?
- Hoe kijken jullie aan tegen de bevalling? Zie je er erg tegenop? Waar ben je eventueel bang voor?
- Wat kan een doula doen tijdens de bevalling? Wat heeft zij te bieden?
- Wat verwachten jullie van de doula? Hebben jullie speciale wensen?
- Wat zijn de kosten en hoe gaat het met de betaling van de doula?

In principe is dit dus een verkennend gesprek. Aan het einde van het gesprek zal de doula vragen of jullie met haar in zee willen gaan. Wil je nog wat bedenktijd, neem die dan vooral en maak een afspraak over wanneer je zult laten weten of je inderdaad gebruik wilt maken van de diensten van deze doula.

- Hoe wordt er gedacht over eventuele pijnbestrijding?
- Zijn er wensen ten aanzien van het opvangen van de weeën (bijvoorbeeld houdingen, gebruik van bad of douche, gebruik van een 'geboortebal', et cetera).
- Zijn er wensen ten aanzien van de baringshouding (horizontaal of verticaal)?
- Wie wil de navelstreng doorknippen?
- Wil de moeder de baby direct op de buik en snel aanleggen of heeft ze andere wensen?
- Heeft ze speciale wensen ten aanzien van de placenta (wil ze hem grondig zien, wil ze het liever niet zien, wil ze er een foto van, moet hij bij het vuilnis of begraven worden)?

Er wordt nu nog een keer duidelijk besproken wat de doula kan doen, zoals: masseren, tegendruk geven, ondersteunen, moed inspreken, voor iets te eten en te drinken zorgen voor de partner en eventueel voor de vrouw als ze daar behoefte aan heeft. Ze kan een warme kruik maken, een visualisatie aanbieden, je helpen een juiste houding te vinden, je wiegen of laten bewegen op de geboortebal of door de 'weeëndans' met je te doen. In dit alles zal ze zoveel mogelijk de partner betrekken. Hoe meer hij zelf kan doen, hoe beter. Als jij en je partner het samen afkunnen zal de doula het geheel bewaken en zorgen voor zo min mogelijk verstoring. Ze kan zich terugtrekken en afzijdig houden als dat nodig is. De wetenschap dat ze er is, is vaak al genoeg.

Wil je thuis bevallen en gaat de verloskundige daarmee akkoord, dan is het slim om de doula een kleine rondleiding in je huis te geven. Zodat ze – als ze binnenkomt tijdens de bevalling – de weg weet, zelf koffie en thee kan maken en eventuele benodigdheden gemakkelijk kan vinden.

Verder worden er duidelijke afspraken gemaakt over hoe de doula bereikbaar is rondom de bevallingsdatum. Wanneer kan zij gebeld worden en wat zal zij meebrengen? Zo begint de rol van de doula eigenlijk al geruime tijd voor de bevalling: kennismaking, geboortepan, uitspreken van angsten en verwachtingen, doelen en wensen. Vanaf dat moment hebben jullie de rustige zekerheid dat ze er voor jullie is en dat alles goed is geregeld.

Veel doula's houden tussen de gesprekken door regelmatig contact met je via de mail, sms of telefoon. Heb je een controle gehad, dan wil zij graag horen wat de verloskundige of arts zei en hoe het met je gaat. In sommige situaties kun je de doula vragen mee te gaan naar een controle.

Een 'last-minute' doula

Mochten jullie vlak vóór de bevalling pas hebben ontdekt dat jullie eigenlijk graag een doula willen, dan verloopt het allemaal iets anders. Je doula kan proberen een 'last minute' afspraak met jullie te maken, zelfs tot vlak voor de geboorte. De kennismaking zal dan wat sneller moeten, dus zorg ervoor dat je bij jezelf goed nagaat of het inderdaad klikt met deze doula! Er zijn situaties bekend waarbij op dezelfde dag dat het kennismakingsgesprek plaatsvond de bevalling al begon. Dat is natuurlijk erg snel en komt niet zo vaak voor, maar het kan gebeuren.

Het blijkt dat zelfs als je elkaar pas voor het eerst ziet tijdens de bevalling, de aanwezigheid van de doula nog een gunstig effect kan hebben op hoe de bevalling zich verder ontwikkelt. Dat is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken. In de Verenigde Staten gebeurt het wel eens dat de artsen in het ziekenhuis bij een bevalling die tegenvalt, besluiten alsnog de hulp van een doula in te roepen, vooral als de barendende vrouw in paniek raakt. In sommige Amerikaanse ziekenhuizen zijn doula's werkzaam die dus meteen ingezet kunnen worden. Als de doula nog thuis is, moet ze als het ware met loeiende sirene naar het ziekenhuis komen. In sommige Nederlandse ziekenhuizen heeft men bestaande contacten met doula's en zou je er op deze manier een kunnen vinden. Het is echter wel zo prettig om zulke paniektostanden te vermijden en tijdig naar een doula op zoek te gaan.

Tijdens de bevalling

Jullie kunnen je doula oproepen zodra de bevalling is begonnen, maar natuurlijk kun je ook wachten tot het moment dat je vindt dat je haar echt nodig hebt. Vaak laten mensen graag even weten dat het aan het rommelen is, dat ze denken dat het begonnen is. Ze bellen de doula dat ze moet komen als ze dat nodig vinden.

Je merkt dat de bevalling is begonnen als de weeën beginnen en regelmatig blijven komen, of als de vliezen breken. Het streven is dat de doula al aanwezig is voordat je vier centimeter ontsluiting hebt. Bij je eerste bevalling kunnen juist die eerste uren moeizaam en traag verlopen. Het feit dat er iemand bij is die je moed insprekt en die fysieke en emotionele steun biedt, kan dan daadwerkelijk helpen. Hoe meer je kunt ontspannen, hoe sneller deze fase voorbij kan gaan. Dit is ook een periode waarin de verloskundige mogelijk wel even langs komt, maar nog niet blijft omdat het verloop van het geboorteproces nog heel onvoorspelbaar is.

Afhankelijk van hoe snel de bevalling verloopt, zal de doula enkele of vele uren aanwezig zijn. Zij blijft hoe dan ook totdat de baby is geboren. Juist

die continuïteit van zorg helpt veel vrouwen. Stagnatie in het geboorteproces is heel frustrerend en als je steeds alleen wordt gelaten met de wetenschap dat het niet opschiet, kom je vaak in een vicieuze cirkel van stress terecht. De doula blijft je bemoedigen en ondersteunen, ook als je het niet meer ziet zitten.

Natuurlijk kan de bevalling ook vlot en snel verlopen, met pittige en heftige weeën. Op zo'n moment kan een doula je helpen met de ademhaling, met het vinden van een juiste houding en het steunen tijdens het opvangen van de weeën. Ze zal daarbij uitgaan van jullie wensen zoals besproken in de voorgesprekken en je nooit haar eigen voorkeuren opleggen voor bijvoorbeeld een bepaald ademhalingspatroon of houding.

Op het moment dat de verloskundige en de kraamverzorgende arriveren om de geboorte van de baby te begeleiden, zal de doula een stapje terug doen. Zij kan je emotioneel blijven steunen, maar zal de andere hulpverleners hierbij niet voor de voeten lopen. Ze blijft totdat de baby en de placenta geboren zijn.

Kortom: hoe lang de bevalling ook duurt, de doula blijft tot het einde van de bevalling en kiest een juist moment om jullie alleen te laten met de verloskundige en de kraamverzorgende.

Je kind bij de bevalling?

Een belangrijk punt waar je het met je doula over moet hebben, is wat je tijdens de bevalling zult doen met je andere kind(eren). Laat je ze slapen als het 's nachts gebeurt? Maar wat doe je dan als ze plotseling wakker worden? Laat je ze liever ophalen door familie of vrienden bij het begin van de bevalling, of vraag je een oppas? Je kunt misschien een beroep doen op de burens of op ouders van een vriendje of vriendinnetje. Het zijn zaken waar je wel goed over moet nadenken, want als de bevalling eenmaal begint moet je kunnen handelen.

Wil je misschien dat de kinderen thuis blijven en een stukje van de bevalling meemaken of dat ze snel kunnen komen kijken als de baby er is? Het beste is dan om iemand extra in huis te vragen (je moeder of schoonmoeder, een zus of vriendin). Je partner heeft namelijk ook zijn handen vol aan het ondersteunen van jou en wil zelf zo veel mogelijk van de bevalling meemaken. Ook een doula is niet de aangewezen persoon om zich over de andere kinderen te ontfemen, want zij is er speciaal voor jou en je partner. Evenmin zullen de kraamverzorgende of de verloskundige tijd of ruimte hebben om zich met je andere kind of kinderen bezig te houden. Denk dus niet te makkelijk: 'er zijn zoveel mensen in huis, dat regelt zich vanzelf wel.' Want ook voor kin-

deren is een bevalling een heel spannende gebeurtenis. Het is belangrijk dat ze iemand hebben waarop ze volledig kunnen terugvallen en vertrouwen en die niet nog even gauw iets voor mamma moet doen of met andere dingen bezig is. Bespreek je ideeën en wensen rondom de andere kind(eren) ook met je doula. Ze kan misschien nog goede suggesties aandragen en tips geven.

Na de bevalling

Als het allemaal achter de rug is, schrijft de doula een geboorteverslag, waarin ze elk moment benoemt. Hoe ging het? Wat gebeurde er precies? Hoe sloegen de aanstaande ouders zich door de moeilijke momenten heen? Hoe werd de baby geboren? Na enige tijd zal de doula dit verslag aan jullie aanbieden. Meestal zal dit gebeuren in een periode van één tot maximaal vier weken na de bevalling. Het kan heel plezierig zijn om de geboorte na te bespreken met degene die er al die tijd bij was. Het lezen van het verslag zal daarbij helpen. Tijdens dit nabezoek zal de doula vragen hoe het gaat. Mochten er nog veel vragen of problemen zijn dan kan de doula doorverwijzen. Ze kan aanbieden om nog een keer te bellen of langs te komen als jullie behoefte daaraan hebben. Ze is inmiddels een vertrouwd persoon aan wie wel het een en ander gevraagd kan worden. Maar zichzelf zal nooit degene zijn die adviezen geeft. Dit zal ze overlaten aan de deskundigen. De doula is er puur en alleen voor de emotionele ondersteuning. En ook dat kan tijdens de post-partum periode van groot belang zijn.

Samenvattend: wat kan een doula bieden?

- steun en support
- fysieke ondersteuning bij het opvangen van de weeën
- bemoediging
- massage, eventueel ook na de bevalling
- tips over hoe de weeën op te vangen
- tips voor de partner hoe hij kan helpen ondersteunen, masseren
- verzorging (eten en drinken)
- helpen herinneren aan het geboorteplan en jullie wensen
- bewaken van de rust en sfeer in de verloskamer
- aandacht en warmte als het nodig is, afzijdigheid als dat gewenst is



Doula Heleen

Een echtpaar dat enorm tegen de bevalling opzag werd doorverwezen naar mij door een verloskundige. Ze vertelden dat ze in verwachting waren van hun tweede kindje en dat de eerste bevalling vreselijk was verlopen. Vooral de moeder was erg angstig. De verloskundige had haar mijn telefoonnummer gegeven, maar ze wist absoluut niet wat een doula was en wat ze van me kon verwachten. Bovendien wist ze ook helemaal niet of ze wel een doula wilde. Om dat duidelijk te krijgen besloten we om een kennismakingsgesprek te plannen. Op een avond ging ik dus op bezoek bij Jan en Fr derike. Ze ontvingen me met koffie en zaten boordevol vragen. Maar de allerbelangrijkste vraag was: 'Kun jij als doula ervoor zorgen dat ik geen pijn heb tijdens de bevalling?' Het bleek dat Fr derike heel erg bang was voor de pijn, maar liever geen medicinale pijnbestrijding wilde hebben. Ik begon met uitleg over de rol van de doula, over de rust die de aanwezigheid van de doula bij de meeste vrouwen teweegbrengt en hoe ik de partner zou kunnen helpen bij het ondersteunen. Ik legde uit dat ik suggesties zou kunnen doen over hoe te bewegen, over een goede houding om de weeën op te vangen, het gebruik van bad of douche of andere vormen van warmte en ontspanning. Ik zou kunnen helpen met ademhalingsvariaties en een massage kunnen aanbieden. En deze kleine dingen zouden heel goed kunnen helpen om de pijn draaglijk te maken, waardoor het allemaal mee zou vallen. Maar garanties kon ik niet geven. Het werd een lang gesprek en steeds kwam de pijn van de vorige bevalling weer terug. Dat wilde Fr derike echt niet nog eens een tweede keer meemaken, dat was duidelijk. Maar ik kon geen valse beloftes doen en bleef maar uitleggen welk effect de aanwezigheid van een doula op het verloop van de bevalling en mogelijk op de beleving van de pijn zou kunnen hebben. Pas laat ging ik naar huis. Fr derike en Jan beloofden me erover na te zullen denken en me te bellen met hun beslissing.

Enkele dagen later belde Fr derike me op. Ze zei direct: 'We hebben besloten om het niet te doen. We willen er toch maar liever geen doula bij hebben.' Op de een of andere manier had ik dit wel verwacht, dus was ik niet verrast. Bovendien had ik mezelf inmiddels afgevraagd of ik dit zelf wel wilde. Als er van je wordt verwacht dat je vooral als 'pijnstiller' werkt, terwijl je weet dat je daar absoluut geen garantie voor kan geven, wordt je werk als doula wel moeilijk. Fr derike vroeg: 'Wil je nog weten waarom?' Natuurlijk wilde ik dat. Ze vertelde dat het gesprek hen zo goed had gedaan, dat ze veel meer inzicht hadden gekregen in het

