



# Heel Holland puft



Thuis bevallen of naar het ziekenhuis? Als je zwanger bent, is het door alle verschillende verhalen soms lastig beslissingen nemen.

Ik ben in verwachting van mijn eerste kindje. En, net als iedere moeder in spe, heb ik gedurende deze zwangere maanden zo mijn vragen en onzekerheden. Oké, vooruit, en af en toe momenten van totale frustratie en wanhoop, waarop alleen keihard huilen, babykleding bestellen en/of mandarijnen eten me tot rust weten te brengen. Maar over het algemeen sla ik me er best wel relaxed doorheen. Je hebt naar mijn idee zelf in de hand hoe gek je je laat maken door de buitenwereld. De moedermaffia komt niet zomaar bij je aankloppen. (Ik stel me nu Jehova's getuigen voor, maar dan met kleuter aan de borst.) Hoeveel kilo @Debbie-77 is aangekomen na 24 weken zwangerschap (10) en @Doompuh na 33 weken (28) weet je echt alleen als je zelf hebt gegoogeld 'hoeveel kilo aangekomen halverwege zwangerschap', vervolgens een linkje naar een forum hebt aangeklikt en daar uitgebreid bent gaan scrollen. De zogenaamd *picture perfect*-bevalling van een momfluencer krijg je uitsluitend mee als je haar in de gaten houdt op Instagram. En vervolgens inzoomt op haar foto's.

Zelfs als zulke dingen op je beeldscherm voorbijkomen – per ongeluk, of omdat je ernaar gezocht hebt: leven en laten leven, denk ik altijd maar. Ieder zijn of haar eigen ervaringen, wensen en voorkeuren, helemaal als het om zoiets persoonlijks gaat als zwanger zijn, bevallen en opvoeden. Als jij thuis in je paarse velvet boxspring, met je Portugese waterhond op het hoofdkussen, onder een glow-in-the-dark-sterrenhemel, omringd door Diptyque-geurkaarsen, chantend naast een zoutlamp het leven wil schenken aan je eerste kind, wie ben ik dan om daar een oordeel

over te vellen? (Wat overigens wel gezegd mag worden: een boxspring op verhogers krijgen is een enorme kutklus, geurkaarsenfabrikanten zouden voor de prijzen die ze durven te vragen meer geur aan hun kaars toe mogen voegen, en heeft iemand al bedacht dat lavalampen misschien sfeerverhogender zouden kunnen werken tijdens een bevalling dan zoutlampen? *Just saying*.) Hetzelfde geldt voor een niet medisch noodzakelijke keizersnede op afspraak: als dat is wat jij wil, helemaal prima, toch?

## **Wil jij chantend naast een zoutlamp bevallen, wie ben ik dan om daarover te oordelen?**

Toch is het af en toe ingewikkeld om je nuchtere, zelfstandige inborst te laten regeren en je afzijdig te houden van wat er zoal 'speelt' op het zwangerschapsfront. Je moet je nu eenmaal voorbereiden op je bevalling, dat ben je aan jezelf en je ongeborn kind verplicht. Ik ben *all for* de Pippi Langkous-mentaliteit 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan', maar aangezien jijzelf de enige bent die haar kind ter wereld kan brengen, is het toch wel prettig als je wat basiskennis hebt over de diverse manieren waarop je dat kunt aanpakken.

Onlangs kopten diverse websites: 'Thuisbevalcultuur

komt op lijst Nederlands immaterieel erfgoed! Ik en mijn hormonen sloegen daarop aan. Het klonk superbelangrijk. Maar ook: als iets wat de ene zwangere vrouw misschien als hoogste goed ziet, terwijl de andere zwangere vrouw er wellicht niet aan moet denken. Omdat ik druk bezig was mezelf zo objectief mogelijk te informeren over de verschillende opties op bevallingsgebied (30 weken zwanger, dan word je je ineens heel bewust van het feit dat die baby er echt een keertje uit moet) vroeg ik me af: wat doet zo'n persoonlijke keuze op een erelijstje dat de nationale pers haalt?

## **Vijf sterren**

Op de site van het Kenniscentrum Immaterieel Erfgoed Nederland las ik onder het kersverse kopje 'Nederlandse thuisbevalcultuur' dat het daarbij van belang is dat 'tijdens de bevalling wordt uitgegaan van de autonomie van de barende (en haar partner): haar wensen worden gerespecteerd'. Iets waar ik honderd procent achter sta: autonomie van de barende vrouw. (Ook die van de niet-barende vrouw, overigens.) Maar je kunt toch ook heel autonoom voor een ruggenprik kiezen? Verdienen die vrouwen geen plek op een erelijst? Wat voor signaal geeft dit af?

Na even speuren ontdekte ik wat er verder zoal op de lijst van immaterieel erfgoed in Nederland staat. Hou je vast, het is nogal wat. Zo vind je er de gabbercultuur op terug, maar ook Koningsdag, de Gondelvaart op wielen in Drogeham, snertkoken, het Nationaal VVN-verkeersexamen, heggenvlechten, de Oprechte Dalfser Mop-traditie (da's een koekje), de fanfare, en

nog driehonderd-nog-wat 'cultuuruitingen die door erfgoedgemeenschappen worden beleefd als erfgoed en hen een gevoel van identiteit en continuïteit geven'. Ik besloot dat ik de krantenkoppen wellicht iets te veel zwaarte had toegedicht: als je 'het bakken van poffertjes' tegenkomt op dezelfde lijst als 'thuis bevallen', relativeert dat enorm. (Niks ten nadele van poffertjes hoor, love poffertjes.) Maar het werd me wel weer duidelijk dat 'neutraal gebied' als het om bevallen gaat lastig te vinden is.

Hoe sterk je ook in je schoenen staat, je wordt beïnvloed door de informatie die je bereikt. En meestal zijn dat in eerste instantie kleine onderdelen van héél veel totaalinformatie. En in het geval van moeder worden: ook regelmatig uitersten van het spectrum. Daarbij doel ik niet alleen op YouTube-video's van 'oermoeders' die hun kind in een kabbelend beekje in de *wilderness* baren versus anekdotes over '*demanding* vrouwen' die een geplande keizersnede eisen op woensdagochtend om kwart over elf bij de gynaecoloog van hun keuze. Het gaat om allerhande zaken, ook minder groots. Want vrijwel alles valt op een schaal van extremen te plaatsen. Ik bedoel: ik heb het autostoeltje gekocht dat viereenhalf ster scoorde in de autostoeltjestest – niet het autostoeltje met tweeënhalve ster. Zodra je zwanger bent, wil je het beste voor je ongeboren kind (veelal is dat helaas ook het duurste) en dan ga je toch voor het exemplaar waarbij de babydummy zo intact mogelijk uit de crashtest is gekomen. Maar laten we wel wezen: qua bevallen is het helemaal niet zo makkelijk om er één (slecht), drie (matig) of vijf (zeer goed) objectieve sterren op te plakken. ►

**Je hebt zelf in  
de hand hoe  
gek je je tijdens  
je zwangerschap  
laat maken  
door de  
buitenwereld**

## Thuis of in het ziekenhuis

De opties wat betreft bevallen in Nederland zijn overzichtelijk. Dat kan 1) thuis, onder begeleiding van je verloskundige, 2) poliklinisch, onder begeleiding van je verloskundige of 3) medisch, onder begeleiding van een klinisch verloskundige of gynaecoloog. Uit meerdere onderzoeken is gebleken dat het even veilig is om thuis te bevallen als in het ziekenhuis. Dan zou je denken: nou, dat is mooi nieuws, helemaal helder, laat de keuze lekker aan de autonome zwangere vrouw. Maar dat is waar het knelt, want je raakt als autonome zwangere vrouw al snel verstrikt in een kakofonie van aanvullende, tegenstrijdige, maar allemaal correcte en wetenschappelijk onderschreven informatie, waardoor je toch al hormonale brein alle kanten op geslingerd wordt.

Iedere gynaecoloog zal vertellen dat in geval van complicaties jouw leven of dat van je kindje eerder gered zal kunnen worden als je in (de buurt van) het ziekenhuis bevalt, waar een arts kan ingrijpen. Geen verloskundige zal onbenoemd laten dat er in het ziekenhuis (dus ook als je 'alleen maar' op de polikliniek bent) sneller medische interventies plaatsvinden – inclusief risico op complicaties – die achteraf bezien wellicht niet strikt noodzakelijk waren. In elke zwangerschapscursus wordt aangehaald dat het voor een bevalling het allerbelangrijkst is dat je je zo fijn en veilig mogelijk voelt om je lichaam deze monsterklus te kunnen laten klaren, en dat dat thuis nou eenmaal eerder het geval is dan in het ziekenhuis. Het zijn selectieve stukjes informatie die je ofwel richting huis, ofwel richting ziekenhuis duwen. Of waarschijnlijker:

je heen en weer laten zwieperen tussen de ene en de andere mogelijkheid.

Interessant daarbij is dat voor de meeste zwangere vrouwen in Nederland het traject naar de bevalling begint bij de verloskundige. Je weet dat de kans bestaat dat je bevalling 'eindigt' bij de gynaecoloog, maar dat is niet het uitgangspunt. En dat is opvallend, want ik ben er even in gedoken, en feit is: de absolute meerderheid van de vrouwen bevalt onder medisch toezicht – zowel in geval van een eerste kindje als in geval van een volgende. Maar dat is niet per se informatie die evenveel aandacht krijgt als bijvoorbeeld zo'n nieuwsbericht over de Nederlandse thuisbevalcultuur als immaterieel erfgoed. (Of de bevalling van Rens Kroes.) Dus laat me het voor je uiteenzetten.

## Jouw keuze

De meest recente cijfers over bevallen in Nederland zijn eind 2020 bekendgemaakt en gaan over het jaar 2019. Ze zijn afkomstig van Perined, de organisatie die zich bezighoudt met de kwaliteit van de geboortezorgverlening in Nederland, en te vinden via peristat.nl. Daaruit blijkt dat van alle vrouwen die in 2019 na een voldragen zwangerschap bevallen zijn van een een- of meerling (iets meer dan 150.000 vrouwen, en dat waren zowel vrouwen die voor het eerst bevielen als vrouwen die al eerder bevallen waren) 13 procent aan het begin van de zwangerschap direct medische begeleiding kreeg. Bijna 87 procent had alleen contact met een verloskundige. Negen maanden later, helemaal aan het begin van 'de baring' (ja, echt, zo staat het er) was die verhouding verschoven naar ongeveer ►

50/50 – er bestaan allerhande redenen om vrouwen tijdens hun zwangerschap door te verwijzen. Aan het einde van de bevalling (sorry, ‘de baring’) was in totaal zelfs iets meer dan 70 procent van alle vrouwen onder medische verantwoordelijkheid komen te vallen,

## Niet alles is planbaar en je bevalt niet voor de likes. Tenminste, dat mag ik hopen

vanwege de vraag naar pijnbestrijding of complicaties bijvoorbeeld. Slechts 13,5 procent van de vrouwen bevallt thuis, 2,8 procent in een geboortecentrum en 12,5 procent poliklinisch.

(Mocht je net als ik van cijfers houden, dan kun je je op peristat.nl ook verdiepen in grafieken en diagrammen over onder andere de ligging van ongeboren baby’s (3 procent in stuitligging), het gemiddelde geboortegewicht (1,8 procent van de baby’s weegt meer dan 4,5 kilo) en – jawel – rupturen. Van dat laatste bespaar ik je de cijfers, want ik had zelf eigenlijk ook liever niet geweten hoe groot de kans is op een totaalruptuur.) Eens, ik benader het allemaal wat cijfermatig. Maar toch: dit geeft een duidelijk beeld. Als maar 13,5 procent van de vrouwen thuis bevalt, dan kun je er, als je nadenkt over je bevalling, qua verwachtingsmanagement wellicht beter van uitgaan dat de kans heel groot is dat je in het ziekenhuis bevalt. Dat is ongetwijfeld een enorme teleurstelling als je liever bij die 13,5 procent thuisbevallers had gehoord (die voorkeur mag je hebben!), maar het is wel zo realistisch om niet

alleen na te denken over welke lampen er aan of uit moeten in je slaapkamer, maar ook over wat je mee moet nemen om in een niet-zo-superhuiselijke omgeving te kunnen ontspannen en hoe je wil dat artsen in witte jassen met je communiceren. En laat in godsnaam het idee los dat je alleen een échte autonome barendende vrouw bent als je thuis een pakketje immaterieel erfgoed aflevert. Je baby is geen poffertje.

Het is helemaal aan jou om je eigen voorkeuren te bepalen. Daar mag je je over uitspreken, daar mag je je gedachten over delen met de wereld. En je mag jezelf intens gelukkig prijzen als je bevalling verloopt zoals jou dat het allerprettigst leek. Of dat nou thuis in een bevalbad, in de beugels in een verloskamer of onder een lamp op de operatiekamer is. Want zoiets valt simpelweg niet te regisseren. Zullen we wel met elkaar afspreken dat elke bevalfoto van een influencer, elk (gruwelijk) online baarverhaal van een ervaringsdeskundige en elke via-via-anekdote precies dát is: de unieke ervaring van één individu, in een situatie die voor die persoon van toepassing was, waar jij je werkelijk waar niets van aan hoeft te trekken? Ik laat daarom ook even in het midden wat mijn bevalplannen precies zijn. Dat doet er namelijk niet toe. Niet alles in het leven is maakbaar en planbaar, niet alles gaat zoals je het voor ogen hebt en je bevalt zéker niet voor de likes. Tenminste, dat mag ik hopen. Lang leve de ruggenprik, driewerf hoera voor de thuisbevalling. Zwanger zijn is al ingewikkeld genoeg en zeker geen wedstrijdje. Laten we alsjeblieft dat vrije landje zijn waarin van alles kan en mag, zonder elkaar te veroordelen. Het liefst met een beetje realistische verwachtingen en een gezonde dosis Hollandse nuchterheid. •

**Wendy van Poorten (38)** is hoofdredacteur van &C en in verwachting van haar eerste kindje. Sinds haar zwangerschap is ze gek op mandarijnen.