

Ontspannen bevallen met minimale pijn? Met hypnobirthing kan dat, zegt Elisabeth van den Berkmortel. Zij leert zwangere vrouwen deze vorm van zelfhypnose. Emily van Driel paste het toe. „Dankzij hypnobirthing vertrouwde ik op mezelf: ik kon de bevalling aan.”



Complicaties

- Hypnobirthing geeft vrouwen de **regie** over hun bevalling, maar is **geen garantie** voor een bevalling zonder complicaties, zegt Elisabeth van den Berkmortel. „Een moeder heeft niet alle factoren zelf in de hand, maar wel haar **eigen reactie** op wat er gebeurt”, stelt de cursusleidster die zes Nederlandse collega's heeft, onder wie één in Zwolle. „Dat geeft kracht, ook als de bevalling anders gaat dan gehoopt.”

➔ www.hypnobirthing.nl
www.aveta.nl

Bij hypnobirthing hebben partners ook een rol en is onder meer de ademhaling belangrijk.

foto Lynne Sladky/GPD

Ontspannen bevallen dankzij zelfhypnose

door Mandy Pijl

Met de ervaring van haar eerste bevalling voor ogen zag Emily van Driel er tegenop om weer te bevallen. „Die eerste keer was ik erg bang voor alles wat er mis kon gaan en de pijn. Ik denk dat dat ook kwam door de gruwelverhalen van anderen. Vertel dat je zwanger bent en elke vrouw begint spontaan over haar vervelende ervaringen te vertellen.” Van Driel was zo bang om te bevallen dat ze, toen het eenmaal zover was, alleen maar aan de pijn kon denken. „Ik had al mijn hoop gevestigd op begeleiding door het ziekenhuispersoneel. Maar wat voelde ik me daar alleen. Ik lag aan de monitor en werd van een afstand in de gaten gehouden. Terwijl ik dacht dat ik continu begeleiding kreeg.”

Ze raakte in paniek. „Na vijftien uur had ik één centimeter ontsluiting. Ik raakte uitgeput door de hevige weeën en kon de pijn niet aan. Uiteindelijk kreeg ik morfine. Ik had het gevoel dat ik geen controle over de bevalling had.”

Bij de volgende bevalling zocht ze op internet naar een methode om 'pijnloos' te bevallen. Zo kwam ze terecht bij Elisabeth van den Berkmortel, cursusleidster in hypnobirthing voor vrouwen én hun partner. In de Verenigde Staten heet de methode ook wel *The Mongan method*, vernoemd naar bedenkerster Marie Mongan. Volgens Mongan zijn moderne bevallingen 'cultuurgeboortes': ze hebben weinig meer te maken met 'de natuurlijke manier van bevallen'.

„Vrouwen zijn gefocust op wat mis kan gaan en hoeveel pijn bevallen doet”, zegt Elisabeth van den Berkmortel, wier cursussen 12,5 uur in beslag nemen, verdeeld

‘De sfeer maakte dat ik bevalling nog veel langer had kunnen volhouden’


over vier of vijf delen. „Deels komt dat door de gruwelverhalen die ze elkaar vertellen. Ook de media spelen er een rol in. Neem het programma *De bevalling*, dat SBS6 enkele jaren geleden uitzond. Daarin zag je vrouwen krijsend bevallen. Zo'n programma scheidt een banaal beeld van bevallen. Vrouwen hebben het idee dat het verschrikkelijk is en veel pijn doet.” Maar bevallen doet toch ook pijn? „Dat kan, maar het hoeft niet. Er zijn ook vrouwen voor wie de bevalling iets is waar ze met een goed gevoel op terugkijken. Hoe je daar zelf voor kunt zorgen, leer je met hypnobirthing.”

De truc? Een combinatie van ademhaling en diepe ontspanning, ook wel zelfhypnose genoemd.

„Vrouwen leren in zo'n diepe staat van ontspanning te raken, dat ze zich van de rest van de wereld kunnen afsluiten zodra er een wee komt. Die wee vangen ze op met hun ademhaling. Ook krijgen ze inzicht in de werking van hun baarmoeder, zodat ze weten welke spieren ze moeten ontspannen om de ontsluiting te bevorderen.” Emily van Driel kreeg ook 'huiswerk' mee. „Elke avond luisterde ik naar een cd met de stem van Marie Mongan, die repeterende zinnen uitsprak, zoals: 'Dit wordt een rustige bevalling'. Doordat ik er elke avond naar luisterde en het ook tegen mezelf zei, ging ik geloven in mijn eigen kracht en in een goed verloop van de bevalling. Ik sprak mezelf vertrouwen in. Ik werd er fysiek heel rustig van.” Ook tijdens de bevalling stond de

cd op. „Als ik een wee kreeg, sloot ik mijn ogen en dan was iedereen even stil. De bevalling duurde in zijn geheel tweeënhalve uur. De snelheid vond ik niet zo heel belangrijk, de ontspannen sfeer maakte dat ik het nog veel langer had kunnen volhouden. Ja, ik heb pijn gehad, maar die kon ik goed verdragen door me te ontspannen. Ik gaf mijn adem aan mijn kindje en voelde haar door me heen gaan. Echt heel, heel bijzonder. De verpleegkundige zei dat ze nog nooit zo'n rustige bevalling had meegeemaakt.”

Zelf noemt Van Driel haar bevalling 'een geweldige ervaring'. „Ik had niet gedacht dat ik dat ooit over bevallen zou zeggen. Maar ik weet nu dat ik ook zonder hulp van anderen een kind op de wereld kan zetten.”

 **reageren?**
gezondheid@wegener.nl



huisarts

door Paul van Dijk

Zonnen mag weer

Een jaar geleden bezocht ik de dermatoloog met een verdacht plekje in mijn gezicht. „Dat is inderdaad huidkanker”, zei hij met een glimlach. „Dat moet je weg laten halen. Maak maar een afspraak bij de plastisch chirurg.” „En... zonlicht?”, vroeg ik met een bedeesd stemmetje, want ik was angstiger voor een zonlichtverbod dan voor huidkanker. „Nou”, zei de huidarts, „jij bent toch een fervent buitenmens. Ik zou er maar lekker van genieten”. Twee weken later lag ik op de operatietafel. Het plekje werd plaatselijk verdoofd. Een kwartiertje later verscheen de plastisch chirurg. Een prachtig gebruide kop boog zich over me heen. Met vaardige hand verwijderde hij het verdachte plekje, ondertussen keuvelend over de fusie van zijn zieken-

huis. „By the way”, vroeg ik „hoe beoordeel jij de relatie tussen zonlicht en huidkanker?” Hij wachtte even met zijn antwoord en zei: „Zelf heb ik ook een paar van die tumortjes weg laten halen, maar mijn zonzvakanties naar Maleisië laat ik er niet voor schieten.”

Ik ging opgelucht naar huis en realiseerde me dat ik als huisarts niet meedoe aan de hetze tegen zonlicht. Natuurlijk, extreem en geforceerd bruinen vind ik een onverstandige hobby. Maar gewoon lekker genieten van de zon en je huid laten kleuren door het zonlicht lijkt mij niet ongezond. Bovenstaand verhaal schreef ik zes jaar geleden. Voorzichtig formuleerde ik mijn twijfels over de kruisocht tegen zonlicht en nam ik stelling tegen de mijns inziens onterechte bangmakerij voor de zon. Je moet

voorzichtig zijn in mijn vak met een mening die indruist tegen de gangbare opvattingen. Je wordt meteen stevig aangepakt door beroepsgenoten en voor je het weet, wordt je kop er af gehakt.

Deze week kreeg ik eindelijk steun uit onverdachte hoek. Onder de kop 'Zonnen mag weer' publiceerde Medisch Contact een artikel waarin duidelijk wordt gemaakt dat de voordelen van lekker bruin worden veel groter zijn dan de nadelen. Uit onderzoek van de laatste jaren blijkt dat zongenieters minder kans hebben op borstkanker, minder kans op dikkedarmkanker, minder kans op prostaatkanker en minder kans op non-hodgkin lymfoom. Dit zijn allemaal frequent voorkomende vormen van kanker die dodelijk af kunnen lopen. Dat zijn dus geen kinderachtige voordelen van

lekker zonnen. De nadelen vallen daarbij in het niet. Weliswaar krijgen jaarlijks duizenden Nederlanders huidkanker, maar vrijwel al deze gevallen zijn relatief eenvoudig behandelbaar. Alleen het betrekkelijk zeldzame melanoom kan dodelijk zijn. Bovendien bestaat over deze vorm van huidkanker de discussie of zonlicht wel een oorzakelijke rol speelt.

Het sommetje is dus heel gauw gemaakt. De Wereldgezondheidsorganisatie en KWF kankerbestrijding beschikken over rapporten waarin de voordelen van een bruin velletje in maat en getal zijn weergegeven. Men zou op het punt staan de gunstige cijfers voor zonlicht naar buiten te brengen. Ik blijf dan ook bij mooi weer lekker in de tuin werken en morgen zoek ik het zonnigste plekje op het caféterras.