

REPORTAGE ZWANGERENCLUB

CenteringPregnancy is een uit Amerika overgewaarde methode voor zorg aan zwangeren. Een groepsconsult in plaats van alleen. De resultaten zijn opmerkelijk: bevallingen lopen beter en minder vrouwen en kinderen belanden in het ziekenhuis.

Meer dan een pufclub

Arend van Wijngaarden

Trots zitten ze met hun dikke buiken vooruit in een kring. „Die van mij is overdag wel rustig, maar 's nachts is het net Epke Zonderland”, zegt de een lachend. „Ja het lijkt soms wel een bokswedstrijd daar binnen”, giert de ander.

Een van de deelnemers heeft net een prik gehad om haar bloedgroep te testen en die van haar baby, want de resusfactor matcht niet. „Viel best mee.” Maar dat kan je dus ook nog krijgen.

„Als ik met andere vrouwen praat die zwanger zijn, blijkt dat ik veel meer weet over allerlei medische zaken. Je hoort hier in de groep toch veel meer”, zegt een ander.

Op tal van plekken in Nederland wordt proefgedraaid met een nieuwe manier van verloskundige zorg. In plaats van regelmatige consulten van een kwartiertje bij de verloskundige, komt een groep zwangere vrouwen regelmatig anderhalf uur lang bij elkaar.

In een groep van acht tot twaalf vrouwen die allemaal ongeveer even ver zijn, wordt alles wat met de zwangerschap te maken heeft besproken.

„Het is niet de pufclub”, zegt verloskundige Sabrina Douw-Goossens van de Verloskundige Stadspraktijk in Groningen. „Dit is echt wat anders dan zwangerschapsgym of -yoga. We gaan veel verder. Het gaat niet alleen over de ademhaling tijdens de bevalling, maar we nemen alle medische en andere zaken rond de zwangerschap door.”

Aan het begin van elke sessie wordt iedereen even medisch onderzocht. De bloeddruk en het wegen doen ze zelf, de verloskundige luistert vervolgens naar het hartje van het kind en voelt de buik. Vervolgens

‘De bevallingen lopen soepeler en met minder complicaties’

gaan ze in de kring zitten. En daar komt nogal wat aan de orde. Van hoe de bevalling gaat, wat zwangerschapsdiabetes is tot lastige zaken als huuselijk geweld en relatieproblemen. „Vrouwen geven zelf wel aan wat ze kwijt willen, maar je staat er versteld van hoeveel ze wel willen delen”, zegt kraamverzorgende Georgette Pots.

De professionals, verloskundige Douw en kraamhulp Pots, hebben een ondersteunende rol. „We zijn geneigd om mensen dingen te leren en te vertellen. Maar het blijkt dat ze dingen veel beter onthouden als ze het zelf vertellen. In de groep zijn dit keer ook een paar vrouwen die al een kind hebben. Die kunnen veel vertellen over hun ervaringen.

In de loop van de tijd komt er van alles voorbij in de groep. „Er zijn scheidingen geweest, iemand die was verlaten door haar vriend.” De vrouwen ervaren steun bij elkaar, weet Pots. „Ik stond er aan het begin nuchter in, maar als je ziet hoe ze spontaan van alles beginnen te delen... heel mooi. Er ontstaan hier vriendschappen voor het leven.”

Wat daarbij helpt is de groeps-app. „De Whatsapp is hot”, zegt een van de dames in het groepje. „Als er bij mij weer iets gebeurt, app ik het meteen en krijg van alle kanten antwoord. Heerlijk.” „Sta je in de bus, appt er eentje dat ze net de eerste

weeën krijgt. ‘Ik ben eindelijk aan het bevallen!’ Dan leven we allemaal mee.”

CenteringPregnancy is in de Verenigde Staten ontwikkeld. Het is een methode waar de professionals een training van twee dagen in moeten volgen en die ondersteund wordt door lesmateriaal. In Amerika zijn de resultaten onderzocht en ook bij de proef in Groningen blijkt uit de cijfers dat het goed werkt. „De ontsluitingsfase tijdens de bevalling is gemiddeld korter. Er worden minder vrouwen doorverwezen naar de gynaecoloog in het ziekenhuis. De bevallingen lopen soepeler en met minder complicaties.”

Hoe dat kan? Het blijft gissen. „Ze zijn beter geïnformeerd want tijdens deze groepsbijeenkomsten pik je veel meer op dan tijdens een kort consult”, meent Pots. „Ze voelen zich waarschijnlijk beter gesteund”, denkt Douw.

De Verloskundige Stadspraktijk in Groningen biedt alle vrouwen die dat willen deze methode aan. Het is vrije keus. Tot nu toe kiest ongeveer een derde van de zwangeren voor de groepsconsulten. „Maar het groeit snel. Mensen horen het via via en worden enthousiast.”

CenteringPregnancy wordt ook gedaan door Verloskundigen Centrum Sneek en door Verloskundigen Reitdiep in Groningen. Het aantal deelnemende praktijken stijgt. Tot nu toe is het alleen geschikt voor vrouwen die in de eerste lijn blijven, dus bij de verloskundige.

De volgende stap is dat het aangeboden wordt aan vrouwen die naar het ziekenhuis moeten, naar de gynaecoloog. „Die hebben juist veel behoefte aan extra informatie en steun want bij de gynaecoloog zijn de consulten misschien wel nog korter dan bij de verloskundige”, weet Douw.