

'EEN SABBATICAL VOOR ELKE BABY'

PRAKTIJK

Start van een landelijke campagne

Een bevallingsverlof van twaalf weken voldoet niet aan de biologische behoeften van vrouwen en kinderen. Nederland loopt wat betreft de wettelijke voorzieningen voor moeder en kind internationaal gezien ver achter in vergelijking met andere Europese landen. Dat is de stellige overtuiging van Beatrijs Smulders, verloskundige, publiciste en directeur van het Geboortecentrum Amsterdam. Zij schreef een boek over het thema en is de motor achter de landelijke voorlichtingscampagne *Een sabbatical voor elke baby*.

Brigitte Tebbe

In Smulders optiek is een pasgeboren baby nog een larf en duurt een zwangerschap niet negen maar achttien maanden. “Negen maanden in de buik en negen maanden op de buik. Een mensbaby wordt noodgedwongen veel te vroeg geboren. Als hij langer in de buik van de moeder zou blijven zitten, wordt het hoofdje veel te groot om nog via de natuurlijke weg geboren te kunnen worden. Daarom is hij onrijp bij de geboorte. Net als een kangaroo moet hij nog een tijdje op de buik van de moeder groeien om te rijpen en zich veilig te hechten.”

Volgens Smulders is deze ‘exogene zwangerschap’ noodzakelijk voor het kind, om zich veilig te kunnen hechten en te wortelen in zijn eigen persoonlijkheid. “Hij komt gedesoriënteerd ter wereld en hecht zich in eerste instantie aan zijn moeder. Pas in een later stadium kan hij zich aan anderen hechten. Daarbij onderscheid ik drie fasen. De eerste drie maanden zijn een periode van chaos en aanpassing. Na deze drie maanden begint de symbiotische fase, waarbij moeder en kind een totale eenheid vormen en na zes maanden begint de separatiefase, waarbij het kind -nog steeds vanuit de veiligheid van de

schoot van de moeder- voorzichtig zijn omgeving verkent. Zo kan hij op latere leeftijd beter stress en agressie hanteren en wordt hij vaardig in het aangaan van sociale contacten”.

Rust en veiligheid

Smulders gunt iedere Nederlandse vrouw een *babysabbatical* om het nieuwe kind en haar familie de ruimte te geven. In deze rustperiode kunnen alle fysiologische processen beter verlopen. Immers, zo stelt Smulders: “Bij de conceptie, de zwangerschap, baring, hechting en in het eerste jaar spelen dezelfde hormonen een rol: oxytocine, endorfine, adrenaline en noradrenaline en prolactine. Vrouwen hebben het juist dan nodig om in hun zachte energie te blijven zitten, in de parasympaticus.”

Ze gaat enige zelfreflectie niet uit de weg: “Ik ben zelf typisch zo’n vrouw die door schade en schande heeft moeten leren. Wij vrouwen van de babyboomgeneratie zijn gevormd door de tweede emancipatiegolf. Het kwam niet in mij op om thuis te blijven bij mijn baby’s. Ik dacht na de bevalling alleen: ik moet aan het werk. Het Geboortecentrum managen, bevallingen doen, boeken schrijven. Bij mijn eerste zoon Mees gaf dat geen problemen. Maar mijn tweede kind Stijn is een gevoelig kind, hij huilde zowat de hele dag. Ik ben met hem stad en land afgelopen om aan artsen en therapeuten raad te vragen. Toen Stijn acht maanden was en nog steeds huilde, kon ik niet meer. Het begon me nog niet te dagen dat het aan mij lag. Totdat mijn Filippijnse au-pair Gigi bij

Zij schreef een boek over het thema en is de motor achter de landelijke voorlichtingscampagne *Een sabbatical voor elke baby*.



© Carien van Leeuwen

Brigitte Tebbe is verloskundige en lid van de redactie



IK BEN ZELF
TYPISCH ZO'N VROUW
DIE DOOR SCHADE
EN SCHANDE
HEEFT MOETEN LEREN.

© Carien van Leeuwen

ons kwam werken. Stijn stopte prompt met huilen. Ik ben me echt te pletter geschrokken. Keek met verbazing hoe zij dat deed. Ze kon heel rustig met hem zitten, droeg hem de hele dag. Zij heeft me geleerd wat een baby nodig heeft: rust. Moeder en kind zijn dat hele eerste jaar een emotionele eenheid. Een rustige moeder heeft een rustig kind. Dus de moeder moet rust nemen.”

Stoere politici

Smulders weet zich binnen de medische wereld in haar visie gesteund. Onder andere het Amsterdam Born Children and their Development (ABCD) onderzoek bevestigt haar beeld. Uit de eerste resultaten daarvan blijkt dat werkstress in de zwangerschap ondermijnend is voor de gezondheid van moeder en kind. Bij gynaecologen ontlokte die vondst de reactie dat een herbezinning op de werkbelasting van vrouwen tijdens de zwangerschap op zijn plaats is. Dat stress ook na de zwangerschap schadelijk is voor baby's, illustreert een onderzoek naar het gedrag van

huilbaby's, waaruit blijkt dat bijna alle huilbaby's stoppen met huilen, zodra zij in een rustige omgeving met weinig prikkels komen^[1, 2]. Gerenommeerde Nederlandse artsen, zoals hoogleraar sociale geneeskunde Gouke Bonsel, emeritus-hooglereaar en kinderarts Guus de Jonge en hoogleraar Marianne Rixen Walraven (onder voorbehoud) treden als gastspreker op tijdens het symposium “*Een sabbatical voor elke baby*”, dat Smulders organiseert op 2 november in de Rode Hoed in Amsterdam. Het symposium vormt het startsein voor de landelijke campagne, die dezelfde naam draagt. Twee jaar lang zal een carrousel van voorlichtingsavonden door het land gaan, met sprekers en films (zie agenda KNOV).

Het symposium en de campagne zijn gericht op iedereen die te maken heeft met de zorg voor een baby in het eerste jaar: vrouwen, hun partners, zorgverleners. Maar Smulders wil op dit onderwerp ook de politiek aanspreken. Wouter Bos, lijsttrekker van de PvdA, is daarom op het symposium uitge-

nodigd voor een publieksdebat met de zaal. Smulders: “De overheid geeft het signaal af dat je drie maanden na de geboorte van je kind alweer moet en kunt gaan werken. Daardoor laten vrouwen hun intuïtie varen. Maar ik weet uit de praktijk, dat ook stoere politica's avonds in hun bed liggen te huilen, omdat ze zo moe zijn en de combinatie van het werk en de zorg voor de baby hen zo zwaar valt. Het zou goed zijn als ook zij hun kwetsbare kant zouden laten zien. Dat zij durven zeggen: ik ben nu een kwetsbare jonge moeder die borstvoeding geeft en ik neem daar de tijd voor. Het zou mooi zijn als zij dat ook als krachtig zouden zien. Want leven geven is de kracht van vrouwen par excellence.”

Hoge vorm van emancipatie

Wat betreft het bevallingsverlof hebben Nederlandse vrouwen het duidelijk minder getroffen dan vrouwen in de ons omringende of Scandinavische landen. Smulders verklaart dit met het feit dat tot en met de jaren zestig Nederlandse vrouwen meestal thuisbleven om

voor de kinderen te zorgen. Daardoor was er lange tijd geen behoefte aan een ruime verlofregeling: “Nederlandse vrouwen werden traditioneel geëerd door mannen in hun moederschap. Later zijn ook zij geëmancipeerd en buitenshuis de kost gaan verdienen. Maar anno 2006 weigeren Nederlandse vrouwen nog steeds om hardwerkende sloven te zijn: de meeste combineren de zorg voor de kinderen met een parttime baan. Ik vind dat een hoge vorm van emancipatie. Dat wordt door feministen van de tweede golf niet altijd zo gezien, maar: werk is niet zaligmakend! Het is nu tijd voor een nieuwe emancipatiegolf, een zachte golf, waarbij we als vrouwen zeggen: ik hoef niet op te boksen tegen mannen, we gaan nu samenwerken.”

Eén manier waarop samenwerking tussen mannen en vrouwen zich kan manifesteren, is de kwetsbaarheid van vrouwen in het jaar na de bevalling te erkennen en hun de gelegenheid te geven om in alle rust aan de situatie te wennen.

Tijdelijk stoppen met werken

Een babysabbatical kan op vele wijzen gerealiseerd worden. Smulders: “Vrouwen hoeven niet te stoppen met werken, maar het is belangrijk dat de combinatie moederschap en carrière je geen schadelijke stress bezorgt. Er zijn nieuwe wetten en maatregelen nodig die het voor vrouwen mogelijk maken in het eerste jaar na de bevalling flexibel te kunnen werken, dat zij hun eigen tijd kunnen indelen. En het verlof rond de bevalling moet naar keuze veel langer worden”. Vrouwen zouden al tijdens de zwangerschap kunnen kijken wat ze met hun werkgever kunnen regelen: bijvoorbeeld verlenging door onbetaald verlof of ouderschapsverlof.

Smulders realiseert zich dat een langer bevallingsverlof niet voor iedereen is weggelegd, vanwege de organisatie of de financiën. Vrouwen die na het bevallingsverlof van twaalf weken toch weer aan het werk moeten, hebben baat bij betaalbare en kwalitatief goede kinderopvang, waar zij hun baby met een gerust hart kunnen achterlaten.

Wondertjes

“Ik zou graag zien dat verloskundigen de endogene en de exogene zwangerschap in zijn geheel oppakken als onderdeel van de verloskundige zorg, zegt Smulders. “In die eerste periode na de zwangerschap belanden vrouwen in een zwart gat. De roze wolk is meestal snel uit het zicht! Ze zijn vaak nog labiel, met pieken en diepe dalen. Het ene moment voelen zij zich gelukkig, het andere moment overmand door de enorme verantwoordelijkheid en emotionele chaos, die het moederschap nu eenmaal met zich meebrengt. Het moederschap raakt de diepste en grootste kracht van vrouwen. Als je daar zelf als

verloskundige niet bang voor bent, kun je samen met hen wondertjes verrichten. Zowel tijdens als na de bevalling. Je kunt vrouwen uitleggen, dat die chaos erbij hoort, dat ze kunnen vertrouwen op hun kracht. Je hoeft alleen te luisteren wat er speelt en vertrouwen te geven. In de tweede –symbiotische– fase kun je helpen met de combinatie van werken en zorg, met het wennen aan kinderopvang, kolven. Vaak rijzen er in deze fase relationele problemen, met moeders of schoonmoeders of met de partner, bijvoorbeeld over seksueel contact. Ook kun je als verloskundige adviseren over andere zaken als veilig slapen en wat een baby nodig heeft. Zij kan bij uitstek beschermvrouwe zijn voor de ontluikende liefde in moeders en kinderen.”

Moederschapspreekuur

Smulders is zelf ruim twee jaar geleden begonnen met het begeleiden van vrouwen in het eerste jaar na de bevalling. Dat initiatief is aan het uitgroeien tot een vast moederschapspreekuur. De verloskundigen van het Geboortecentrum nodigen

Eén manier waarop samenwerking tussen mannen en vrouwen zich kan manifesteren, is de kwetsbaarheid van vrouwen in het jaar na de bevalling te erkennen en hun de gelegenheid te geven om in alle rust aan de situatie te wennen.



© Carien van Leeuwen

vrouwen ervoor uit bij de nacontrole. Gemiddeld komen jonge moeders er negen keer naar toe. Omdat de consulten nog niet vergoed worden door verzekeraars, betalen cliënten het zelf. Smulders is hierin 'de schaamte voorbij': "Ik vraag er 70 euro per consult voor. Dat kan een belemmering zijn, ja. Toch is er veel belangstelling onder cliënten. Dat ik er geld voor vraag is niet om arrogant te wezen. Maar meer om baan te breken voor m'n collega's. Het werk van vroedvrouwen is veel waard. Die individuele zorg moeten we niet voor een appel en een ei weggeven." Zelf volgde Smulders de opleiding Complementaire Geneeskunde in de Verloskunde in Baarn om vrouwen goed te kunnen begeleiden. Als dat nodig is, wordt er doorverwezen naar andere therapeuten binnen het Geboortecentrum, bijvoorbeeld voor een massage. Info over workshops voor verloskundigen over het geven van een moederschapspreekuur is te vinden op: www.beatrijssmulders.nl en www.geboortecentrum.nl.

Het begeleiden van vrouwen ná de bevalling leverde Smulders 'een schat aan informatie' op. Ze schreef er een boek over *Veilig door de kraamtijd en de eerste maanden na de bevalling - Een sabbatical bij iedere baby*. De boekpresentatie zal plaatsvinden op het symposium in november. Smulders: "Ik heb in

Op de website www.baby-sabbatical.nl is meer informatie over het symposium en de landelijke campagne te vinden. Om steun te werven voor de babysabbatical is het mogelijk op de site een petitie te ondertekenen die aangeboden zal worden aan de minister of staatssecretaris van Sociale Zaken.

mijn boek geprobeerd te verwoorden wat er toch al leeft. Het hoeft niet allemaal stante pede te veranderen. Het is bedoeld om te inspireren. Iedereen moet zelf weten wat hij ermee doet. Maar ik heb gemerkt dat dit precies is waar vrouwen naar snakken. Dat iemand tegen ze zegt: Blijf jij alsjeblieft nog een tijd bij je baby." □

Literatuur

[1] Van der Wal MF, Boom DC, Van der Pauw-Plomp H, De Jong GA, *The mother's report of infant crying and soothing in a multicultural population.* Arch Dis Child 1998;70:312-317

[2] Zwart P, Brand PLP, Nooitgedacht JE. *Oorzaken, behandeling en beloop van zuigelingen die vanwege excessief huilen waren opgenomen op de kinderafdeling van de Isala Klinieken te Zwolle 1997/2003.* Ned Tijdschr Geneesk 2005;149:472-477

Beatrijs Smulders. *Veilig door de kraamtijd en de eerste maanden na de bevalling.*

(c) omslag: michelangelo, utrecht
Een sabbatical voor iedere baby.
ISBN :9021583453;
22,50



Lamaze International President's Award

Beatrijs Smulders kreeg op 9 september 2006 de Lamaze International President's Award uitgereikt op het jaarlijkse congres van Lamaze International Organisation in Boston, Massachusetts in Amerika waarvan dit keer het motto was: *Spread the word about normal birth.*



Beatrijs Smulders kreeg deze award voor:

'In recognition for her work as a champion and promotor of normal birth and midwifery in the Netherlands and around the world. For the creation of the Birthcentre Amsterdam - an international organizational model to promote and protect normal birth and independent midwifery'

Beatrijs Smulders kreeg een plaquette waarna zij het congres toesprak over de huidige situatie van de eerste lijnsverloskundige zorg in Nederland. De Lamaze International Organisation stelt zich tot doel om de normale bevalling in Amerika te promoten en de onnodige medicalisering terug te dringen.

© Roel van Dalen