

Minder angst door juiste steun van partner bij bevalling

# De partner als roesbewaker

**Aan de rol van de partner tijdens de bevalling werd in het verleden niet altijd evenveel aandacht besteed. Toch stellen vrouwen de aanwezigheid van hun partner bij de bevalling vaak zeer op prijs. Dat zijn aanwezigheid daadwerkelijk een positief effect kan hebben op het verloop van de bevalling, daar wijzen de eerste uitkomsten van een nog lopend onderzoek op.**

Tekst: Maureen Baartman

Marlies Galema, verloskundige en oprichtster van de cursus Prettig Bevallen, vertelt over het onderzoek dat zij, in samenwerking met prof. Catrin Finkenauer (Universiteit Utrecht), uitvoert. Die samenwerking is op een bijzondere manier tot stand gekomen. Galema: 'Ik heb 15 jaar gewerkt als klinisch verloskundige, waarbij ik intens betrokken was bij de begeleiding van bevallingen in het ziekenhuis. Omdat het me opviel dat de partner er vaak wat onthand bijzat, ben ik hem erbij gaan betrekken. Als ik zag dat een bevalling goed verliep en ik geen complicaties verwachtte, vroeg ik of hij het van me over wilde nemen en legde hem uit hoe hij zijn vrouw kon steunen tijdens het opvangen van de weeën.'

Galema noemt de rol die de partner tijdens de bevalling op zich kan nemen, de rol van 'roesbewaker'. Daarmee doelt ze op de roes waar een vrouw tijdens de bevalling in terecht kan komen. Die roes draagt bij aan een voorspoedige voortgang van de bevalling en moet zo min mogelijk, en liever helemaal niet, verstoord worden. Gebeurt dat wel, dan kan dat invloed hebben op het verloop van de bevalling.

Galema: 'Stuk voor stuk waren de partners graag bereid het over te nemen, in de wetenschap dat ze aan de bel konden trekken als ze me nodig hadden. Vervolgens liet ik ze alleen en kwam na een tijdje even kijken. Meestal gaf de partner dan aan dat ze liever nog niet gestoord wilden worden.'

Het viel haar op dat de bevalling bij stellen die op

deze manier samen de weeën opvingen en de roes bewaakten, opvallend vlot verliep, mits er medisch gezien geen complicaties waren. Ze besloot een stapje verder te gaan en partners samen met de aanstaande moeders niet pas tijdens, maar van tevoren op hun rol tijdens de bevalling voor te bereiden. Telkens weer had dat hetzelfde effect: een bevalling die soepeler en sneller verliep dan ze gewend was. Zelfs bij bevallingen waar wél extra medische hulp werd gegeven, gaf het stel aan er een goed gevoel aan over te hebben gehouden dat ze het sámen hadden gedaan.

## Partnersteun

Die bevindingen zetten Marlies Galema ertoe aan zich verder te verdiepen in het effect van partnersteun binnen relaties en in het bijzonder op de zwangerschap en de bevalling. Zo las ze over een onderzoek van prof. James Coan, klinisch psycholoog en bekend van het 'Lending a hand-onderzoek' uit 2006. Daarin kregen niet-zwangere vrouwen pijnprikkels toegediend in de vorm van elektrische schokjes. Onderzocht werd of het vasthouden van een hand invloed had op de pijn die de vrouw voelde. Die pijn werd op twee manieren gemeten: door de vrouw te laten aangeven hoeveel pijn zij ervoer, en door de hersenactiviteit te meten met behulp van hersenscans. Uitkomst: de vrouw had minder pijn als haar partner haar hand vasthield dan wanneer niemand haar hand vasthield. De hand van een vreemde had ook een pijn-verminde-



Marlies Galema  
Verloskundige

rend effect, maar in mindere mate. Bovendien had de kwaliteit van de relatie invloed op het voelen van pijn: hoe beter de relatie, hoe lager de hersenactiviteit voor angst en pijn. Laatstgenoemde bevindingen komen overeen met die van onderzoek van prof. Guy Bodenmann en collega's, dat laat zien dat de kwaliteit van de relatie gerelateerd is aan partnersteun: in goede relaties zijn partners in stresssituaties beter in staat elkaar steun te geven én die steun werkt stressverlagender dan in minder goede relaties. Ze vroeg zich af of dit alles ook van toepassing zou zijn in de context van de zwangerschap en een bevalling.

Op haar zoektocht in de literatuur kwam ze prof dr. Catrin Finkenauer, expert op het gebied van

relatieonderzoek, tegen en besloot contact met

haar op te nemen om haar gedachten over

de rol van de partner tijdens de bevalling

met haar te delen. Wat bleek: Finkenauer was

net met het onderwerp bezig. Ze besloten om

samen te werken aan

het onderzoek, dat als titel heeft: 'Samen voorbereiden is het halve werk; De rol van de partner rondom de bevalling.'

#### Angst rondom de bevalling

De meeste vrouwen en hun partners ervaren angst voorafgaand en tijdens de bevalling. Bij zwangere vrouwen gaat dat onder andere om angst voor het onbekende, angst voor de pijn, angst voor contro-leverlies en angst naar aanleiding van traumatische

bevallingen. Die angst kan bij zwangere vrouwen leiden tot een reeks ongewenste effecten, zoals een langere duur van de bevalling, verloskundige interventies, angst na de bevalling en een postpartum depressie. Bij hun partners betreft het vooral angst voor de gezondheid van moeder en kind en een gevoel van onmacht in de ondersteuning van hun partner die ertoe kan leiden dat ze zich op de achtergrond houden.

#### Wat meet het onderzoek

Het onderzoek van Galema en Finkenauer richt zich op de effecten van partnersteun, van de relatiekwaliteit en van de cursus 'Prettig Bevallen' op de mate van angst voor de bevalling, zowel post- als pre-

nataal. 'Angst voor de bevalling is niet alleen redelijk goed meetbaar, maar ook één van de grootste obstakels voor een soepel verloop van de zwangerschap en de bevalling.', aldus Galema. Zwangere vrouwen en hun partner vullen online op verschillende

momenten voor en na de bevalling vragenlijsten in. De vragenlijsten meten o.a. de relatiekwaliteit, de mate van angst voor de bevalling, en hoe partners het aanstaande ouderschap ervaren. Ook worden de vragenlijsten gebruikt uit het al genoemde onderzoek naar het effect van de relatiekwaliteit op de manier waarop partners omgaan met stressvolle gebeurtenissen. De vragenlijsten zijn aangepast en gebruikt voor het onderzoek bij zwangere stellen.

#### Hoe worden partners voorbereid?

In de cursus 'Prettig Bevallen' bereidt Galema beide partners goed voor op de bevalling. Ze informeert hen helder over wat er bij een bevalling komt kijken en legt uit wat er in het lichaam van een vrouw tijdens de bevalling precies gebeurt – en wat er fysiek en psychologisch nodig is voor een zo soepel mogelijk verloop van de bevalling. Ze vertelt partners hoe zij kunnen helpen om de vrouw in haar roes te laten. En dus ook wat ze niet moeten doen. Galema: 'Onvoorbereide partners voelen zich vaak machteloos bij de pijn die ze bij hun partner tijdens de bevalling zien. Ze vragen haar dan wat ze kunnen doen, of bieden uit zichzelf dingen aan. Dát moeten ze vaak nu juist niet doen. Door haar aandacht af te leiden van de bevalling raakt de vrouw uit haar roes en de pijn van de weeën wordt er niet mee weggenomen, eerder versterkt.' Zulke misverstanden probeert ze te ondervangen door uit te leggen dat de bevalling een film is die in twee verschillende bioscopen wordt gedraaid – de vrouw ervaart het totaal anders dan de man. 'De man moet zijn rol als roesbewaker afstemmen op wat er in haar lijf gebeurt en wat bij haar past. Hij is de aangewezen persoon daarvoor, omdat hij haar het beste kent. Dat kan hij echter alleen als hij goed geïnformeerd is over het beloop van de bevalling bij een vrouw', zo stelt Galema.

#### Voorlopige conclusies onderzoek

Omdat het onderzoek nog loopt, kunnen er nog geen definitieve conclusies getrokken worden. Wel zijn er al duidelijke trends aan te wijzen. Bij stellen die de cursus gevolgd hebben, is er een significante daling van angst ten opzichte van voor de cursus. Bovendien is er een significante verbetering

in het geven en ervaren van steun bij beide partners te zien en dat kan weer van invloed zijn op de relatiekwaliteit.

#### Verbondenheid

Galema is ervan overtuigd dat de rode draad in dit alles de verbondenheid tussen de partners is, die ervoor zorgt dat partners zich gesteund voelen door elkaar. In haar ogen zouden verloskundigen in Nederland meer aandacht moeten besteden aan die verbinding tussen partners: 'Ze krijgen samen(!) een kind'. Het belang van de aanwezigheid van de partner is bovendien alleen maar toegenomen. De partner is vaak de enige echt vertrouwde persoon in haar directe omgeving die aanwezig is bij de bevalling en in de periode daarna. Het is niet meer zoals vroeger, toen het sociale netwerk rond gezinnen groter was: vriendinnen en familie woonden vaak allemaal dicht bij elkaar. De situatie rond de bevalling is in onze cultuur sowieso niet ideaal. Vrouwen bevallen vaak in aanwezigheid van onbekenden (medisch personeel) in een onbekende omgeving (het ziekenhuis). Allemaal dingen die over het algemeen niet meehelpen om een vrouw in haar roes te laten. Juist daarom is volgens Galema de rol van de man als roesbewaker van groot belang en moet daar veel meer aandacht voor komen. Een goede voorbereiding en de juiste kennis kan ervoor zorgen dat hij of zij er niet (te) zenuwachtig en onthand bijzit, maar daadwerkelijk rust brengt – een roesbewaker kan zijn. ■

#### Referenties

1. [www.marliesgalema.nl/wetenschappelijk-onderzoek/](http://www.marliesgalema.nl/wetenschappelijk-onderzoek/)
2. [www.fgb.vu.nl/nl/over-de-faculteit/medewerkers-alfabetisch/medewerkers-f-h/c-finkenauer/index.aspx](http://www.fgb.vu.nl/nl/over-de-faculteit/medewerkers-alfabetisch/medewerkers-f-h/c-finkenauer/index.aspx)
3. [www.kennispoort-verloskunde.nl/wp-content/uploads/2016/02/Poster-Kennispoort-M.-Galema.pdf](http://www.kennispoort-verloskunde.nl/wp-content/uploads/2016/02/Poster-Kennispoort-M.-Galema.pdf)

'De meeste vrouwen en hun partners ervaren angst voorafgaand en tijdens de bevalling'