

## Oud Afrikaans bevallingsconcept vertaald naar modern hulpmiddel

Verklein de kans op medische ingrepen / Tami Kalir

*Sinds september 2005 is er in Nederland een nieuw hulpmiddel dat complicaties tijdens en na de bevalling kan helpen verminderen: de Epi-no. Hoewel de verschillende onderzoeken positieve resultaten weergeven, zijn er nog maar weinig mensen in Nederland die er ervaring mee hebben. Anne Baertsch (36) is een verloskundige mét ervaring.*

### Visie op verloskunde

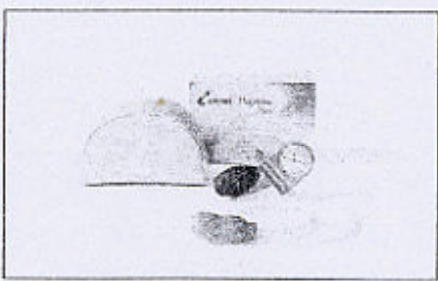
In haar praktijk in Waddinxveen vertelt Anne dat ze ruim drie jaar geleden naar Nederland kwam voor het werk. Ze had toen vier jaar ervaring als verloskundige in drie verschillende ziekenhuizen in Zwitserland. Ze miste echter het contact met de vrouwen vóór de bevalling. Bovendien had ze behoefte aan meer zelfstandigheid en verantwoordelijkheid. Daarom koos ze voor het werk als verloskundige in een praktijk buiten het ziekenhuis en trok naar Nederland, waar veel vrouwen nog altijd het liefst thuis bevallen: "Ik wilde weg van de hiërarchie," vertelt ze, "meer handelen naar de situatie en minder naar protocol en regels, niet hoeven handelen omdat het zo moet."

De Zwitserse ontwikkelde gedurende haar loopbaan een eigen visie. Ze staat enerzijds een natuurlijke bevalling voor, die zo veel mogelijk respecteert dat ieder lichaam zijn eigen tempo heeft. Anderzijds zet ze zich in voor bevallingen waarna het perineum zo veel mogelijk, liefst geheel, intact is, zonder litteken. "In een ziekenhuis staat men op tijd. In de huiselijke omgeving is het mogelijk om te observeren, om de berende vrouw de laten begaan. Het is interessant om – onder strikte begeleiding – te zien hoe een vrouw op haar instinct baart: dus door niet te zeggen dat zij haar kin op de borst moet drukken, door niet de timing over te nemen en door niet dwars door alles heen te gaan persen. Wanneer je ze laat begaan, gedragen vrouwen zich anders dan hoe het 'moet volgens de regels'. Natuurlijk grijp ik in wanneer de harttonen niet goed zijn en het kind eruit moet. Maar waar mogelijk, wacht ik op de reflectoire persdrang, op het moment dat de baarmoeder en dus het lichaam er klaar voor is. Déze weeën zijn namelijk krachtiger dan wanneer je een vrouw forceert te persen zodra er sprake van volledige ontsluiting is."

Als verloskundige ontvangt ze regelmatig informatie over de nieuwste producten voor verloskundigen en bevallingen. Zo kwam ze in 2000 voor het eerst in aanraking met de Epi-no. Niet snel daarna stelde een van haar cliënten vragen over perineummassage. Anne gaf de gebruikelijke voorlichting, maar vertelde ook over dat nieuwe hulpmiddel. Toen ze bij de bevalling aanwezig was, kon ze haar ogen niet geloven. "Deze vrouw oefende met Epi-no. Ze verwachtte na een IVF-behandeling haar eerste kind. Ze was boven de veertig jaar, en de vrouw had – zoals veel vrouwen die niet op natuurlijke wijze zwanger zijn geraakt – weinig vertrouwen in haar eigen lichaam. Bij de bevalling was ik bijna te laat, ik had eenvoudig niet verwacht dat de uitdrijving zo snel zou verlopen!" Anne straalt als ze het verhaal vertelt met haar handen dat de schaamlippen imiteert, die zich openen als een veelbladige bloem. "Het weefsel was als boter, de vulva ontsloot zich als een geheime deur, zo soepel en prachtig!" Deze eerste geboorte na oefening met Epi-no maakte een enorme indruk op haar.

### Wat is Epi-no en hoe gebruik je het

Bij de vrouwen die geoefend hebben met Epi-no gedraagt het weefsel zich als bij een tweede kind, dat is wat haar telkens opviel. "Wat ik zo mooi vind, is dat de Epi-no werd ontwikkeld naar het voorbeeld van Afrikaanse vrouwen die gedroogde kalebassen gebruiken om problemen na de bevalling te verkleinen. Deze natuurlingen begrijpen het belang van een gave vulva." Epi-no is een vertaling naar een modern medisch hulpmiddel. Het bestaat uit een opblaasbare ballon die via een slangetje vast zit aan een handpompje met een luchtdrukmeter. De ballon heeft een anatomische vorm en is gemaakt van siliconen. Veilig dus voor inwendig gebruik. De naam Epi-no is afgeleid van het woord episiotomie (beter bekend als 'epi') en betekent letterlijk: geen knip. "Het zou goed zijn", zegt Anne, "wanneer hulpverleners die een knip willen gaan zetten, zich beseffen dat de bekkenbodem het centrum is van de kracht van een vrouw."



Samen Bevalen maart 2006

36

Met Epi-no beginnen vrouwen drie weken voor de uitgerekende datum te trainen. Dat kan gewoon thuis, samen of alleen. Tien tot twintig minuten per dag is voldoende. De vrouw brengt de ballon in de vagina in en d.m.v. oefeningen versterkt ze de bekkenbodemspieren.

Daarna pompt ze hem voorzichtig op – elke keer een beetje meer. Het geboortekanaal en het perineum worden voorzichtig opgerekt en winnen op deze manier meer aan elasticiteit. Aan het einde van het rekken ontspant de vrouw de bekkenbodemspieren en laat de ballon geleidelijk uit de vagina glijden. Om het hoofdje van het kind te imiteren, kan de ballon tot tien centimeter worden opgeblazen. Vrouwen trainen zo niet alleen de vulva maar ook de dieper gelegen lagen van de bekkenbodem. Al deze facetten maken dat oefening met Epi-no zorgt voor een, zoals Anne het uitdrukt, 'driedimensionale werking': "...je bereidt een fysiologische verandering voor."

### Voordelen van Epi-no

Vrouwen die oefenen met Epi-no hebben hier veel voordeel van: voor, tijdens en na de bevalling. Ze hebben meer zelfvertrouwen en minder last van angstige gevoelens en stress. Wie minder stress heeft, maakt minder adrenaline aan en kan zo beter pijn verdragen. "Vrouwen ontwikkelen een bewustzijn van de bekkenbodem en leren omgaan met de druk op de weefsels; ze denken 'oh ja, dat heb ik geoefend', en ontspannen. Ze weten dat ze het kunnen en dat geeft zelfvertrouwen."

Tijdens de uitdrijving hebben deze vrouwen duidelijk voordeel van hun getrainde bekkenbodemspieren. Onderzoek toont aan dat training met Epi-no de persfase aanmerkelijk verkort. Toch blijkt de kans op een bevalling zonder een knip of inscheuring tegelijkertijd veel groter. Dit komt doordat het geboortekanaal voorzichtig is opgerekt, het weefsel is zozegegd geoefend en soepeler. Oefenen met Epi-no geeft ook voordelen ná de bevalling, zoals een vlotter herstel van moeder en kind. De vagina geneest beter en verschillende onderzoeken laten zien dat de Apgar Score (die de conditie van een kind direct na de geboorte weergeeft) gunstiger is als gevolg van een kortere uitdrijving.

Je kunt Epi-no na de bevalling gebruiken om de tonus van de bekkenbodemspieren te laten herstellen en om te controleren of je de juiste spieren gebruikt; veel vrouwen hebben namelijk last van urineverlies bij bijvoorbeeld niezen, hoesten of lachen. "Dat komt onder meer", legt Anne uit, "doordat het gewicht van kind, vruchtwater, placenta enzovoorts drukt op de bekkenbodem. Hoe beter de bekkenbodem is getraind, hoe krachtiger de spieren en hoe meer voordeel je er later van hebt: bij gemeenschap, bij traplopen..." Enige tijd doorgaan met de oefeningen is dus ook na de bevalling aan te raden.

Epi-no wordt al in 21 landen gebruikt en is erg populair in onder meer Duitsland, Zwitserland en Australië. De voordelen die Anne noemt, worden onderschreven door de diverse onafhankelijke onderzoeken naar het gebruik en de werking van het hulpmiddel. Wie deze analyses wil nalezen, kan ze downloaden op de website van Epi-no: [www.epino.nl](http://www.epino.nl).

### Epi-no in de cursus

Anne's ervaring is dat er "in Nederland nauwelijks vragen worden gesteld over perineummassage, aromatherapie en dergelijke." "In dit land heerst de opvatting dat een knip nu eenmaal een risico is dat je loopt bij een geboorte, een knip hoort erbij; vrouwen lijken zich geen zorgen te maken over de gevolgen waar je je leven lang mee rondloopt. En daarom gaan ze ook niet op zoek naar een oplossing om daar iets aan te doen; men weet eenvoudig niet dat het er is."

Ze raadt andere verloskundigen en cursusleiders dan ook aan om het onderwerp bespreekbaar te maken en oplossingen en mogelijkheden onder de aandacht te brengen. Nederlandse vrouwen houden niet zo van hulpmiddelen, dus zou je kunnen aansluiten bij vragen over de gevolgen die een zwangerschap of een knip hebben op het lichaam, de invloed ervan op de seksuele beleving, angsten omtrent pijn, napijn of inscheuring. Ook zouden voorlichtingsfolders over Epi-no aan de cursusmap toegevoegd kunnen worden.\* Belangrijk is om cursisten te vertellen dat het oefenen met Epi-no ongevaarlijk is voor het ongeboren kind en dat het de geboorte niet op gang brengt.

Samen Bevalen maart 2006

37

### Positieve ervaring

De visie van Anne Baertsch sluit nauw aan bij de missie van de firma Orjan die de distributie van Epi-no in Nederland verzorgt. Tami Kalir, oprichtster van het bedrijf, had bij de geboorte van haar zoon de oefeningen met het hulpmiddel als zeer positief ervaren. Dat was voor haar de aanleiding om Epi-no in Nederland te introduceren en zo andere vrouwen een middel te bieden die de kans vergroot op een geboorte met een gaaf perineum. De positieve ervaringen van Anne maken niet alleen dat ze andere vrouwen het gebruik van Epi-no wil aanraden. Na de eerste 'Epi-no-bevalling' nam ze zich voor: "Als ik ooit zwanger word, dan ga ik het zelf gebruiken!" In maart dit jaar zal Anne bevallen van haar eerste kind.

\* Gratis folders zijn te bestellen via de firma Orjan, [info@epino.nl](mailto:info@epino.nl)

Tami Kalir