

“Kraamzorg brengt rust vo

BRUGGE **q** Een geboorte mag dan al de meest natuurlijke zaak van de wereld zijn, het luidt voor de kersverse ouders sowieso ook een bewegende periode in. Net dan kunnen terugvallen op de helpende hand en het luisterend oor van een kraamverzorgende geeft ouders de kans om die eerste weken bewuster te beleven en weer tot rust te komen.

DOOR NANCY BOERJAN • En als er iets opvalt als ik die ochtend de woning van Eveline De Windt in Assebroek binnen stap, is het wel dat er rust heerst. De kleine Lena is een maand en tien dagen jong, kwam na een vlotte zwangerschap ter wereld en bezorgt haar ouders tot nu toe geen noemenswaardige kopzorgen. Toch koos mama Eveline (30) – die zelf werkt als orthopedagoog – ervoor om een beroep te doen op kraamzorg: een ochtend per week komt An Van Laerebeke, als kraamverzorgende verbonden aan De Wieg in Brugge, haar een handje toesteken. En dat heeft ze zich nog geen moment beklagd: “Ik wist eigenlijk niet dat er zoiets als kraamzorg bestaat. Een vriendin die een tijdje geleden beviel, vertelde me erover. Zij had een beroep gedaan op een kraamverzorgende en was er zo enthousiast over, dat ik besloot het ook te proberen. Nu blijkt Lena een voorbeeldige baby, maar dat weet je niet op voorhand natuurlijk. Bovendien heb ik intussen al zo veel voordelen van kraamzorg ontdekt, dat ik het zeker opnieuw zou doen.”

ZIEKENHUIS BINNEN EN BUITEN
Kraamcentrum De Wieg, initiatief van Familiezorg West-Vlaanderen vzw, heeft in onze provincie uitvalsbasis in Brugge, Roeselare, Torhout en Waregem. De Wieg ondersteunt al 30 jaar jonge gezinnen; in 2016 waren dat er 1.354. Kraamzorg zit duidelijk in de lift en dat heeft zo zijn redenen. Sinds 2016 hanteren ziekenhuizen de regel om vrouwen na een bevalling gedurende 72 uur ter plaatse te houden, tenzij er complicaties optreden. Na twee



Eveline De Windt en Tim Van Severen, trotse ouders van Lena: “We kozen voor kraamzorg en hebben ons dat nog geen moment beklagd.” (Foto's Benny Proot)

“Nieuwe mama's zijn meer dan voorheen op zichzelf aangewezen”

nachten gaan de nieuwe mama's al naar huis, “en dat is snel”, weet An. “Medisch gezien is dat in normale omstandigheden geen probleem, maar het ontnemt jonge mama's wel de kans om al in het ziekenhuis de eerste vaardigheden te leren, zoals dat vroeger wel het geval was. Bijvoorbeeld een moeder die haar kind borstvoeding wil geven, krijgt pas sturing na enkele dagen maar dan is ze alweer thuis. Ze weet dan niet altijd hoe ze dat moeten aanpakken, of wat ze kan doen als het niet onmiddellijk lukt.” Daar komt bij dat de sociale omstandigheden waarin we leven vandaag anders zijn dan enkele decennia geleden. Vandaag kan lang niet iedereen elk moment van de dag een beroep doen op

een moeder of zus die het allemaal wel weten. Nieuwe mama's zijn meer dan voorheen op zichzelf aangewezen, en dan komt een beetje advies uit onverdachte en ervaren bron goed van pas. “Tijdschriften zijn niet altijd een goeie bron van informatie, of geven tips die van toepassing zijn op de gemiddelde baby maar lang niet voor iedereen soelaas bieden, en zo verwarring stichten”, meent An. “En googelen naar ‘goed advies’ raad ik al helemaal af. Dokter Google heeft geen kinderen”, lacht ze.

KRAAMZORG OP MAAT

Wie kiest voor kraamzorg heeft nog voor de bevalling een gesprek met een verantwoordelijk



Eén ochtend per week neemt kraamverzorgende An de verzorging van de kleine Lena van haar mama over. “Dat geeft Eveline de kans om even wat aandacht te besteden aan zichzelf, of iets te doen waar ze anders in deze eerste, turbulente periode met een nieuwe baby niet aan toekomt.”



Tegelijk geeft An tal van tips door aan de jonge mama: “Vaak gaat het om banale zaken, maar die niettemin van belang zijn: bij het wassen de huidplooitjes niet vergeten, hoe droog je je baby goed af... An hoeft het maar één keer te tonen, maar dan weet ik nadien hoe het moet en voel ik me veel zekerder van mijn stuk”, vindt Eveline.



“Ik heb zelf al heel wat ervaring als moeder van drie”, vertelt An. “En we volgen als kraamverzorgenden uiteraard regelmatig opleidingen en cursussen om onze kennis over alles wat met kraamverzorging te maken heeft, bij te spijkeren. Maar voor mij voelt dit nauwelijks aan als werken, de job sluit gewoon perfect aan bij wie ik ben.”

(PA00/11)

“Voor baby én ouders”

ke van het kraamzorgcentrum over de mogelijkheden ervan. In samenspraak wordt bepaald welke hulp er verlangd wordt, hoe vaak en hoe lang. Tijdens de kraamperiode zelf en naargelang de omstandigheden kan dat bijgestuurd worden. Hulp krijgen kan tot drie maanden na de bevalling; sommige vrouwen doen ook al voor de bevalling een beroep op kraamzorg, omdat ze bijvoorbeeld de laatste weken van hun zwangerschap het bed moeten houden. Eveline kreeg aanvankelijk twee keer per week hulp van An, later één ochtend per week. “Al na 72 uur ontslagen worden uit het ziekenhuis, is vroeg, maar dat was voor mij geen probleem”, meent ze. “Integendeel, ik wilde snel weer thuis zijn. Maar het was tegelijk wel een geruststelling dat er de dag nadien al iemand langskwam om te zien of alles vlot ging. Het eerste wat An gedaan heeft bij ons, was samen met Tim de verzorgingstafel in elkaar vijzen”, lacht Eveline, “en daarop alles klaar zetten wat ik echt nodig zou hebben. Dé vraag op dat moment was: ‘Hoe kunnen we dat hier nu allemaal best organiseren?’, en zij wist meteen van aanpakken.” En ook nu nog kijkt Eveline uit naar het wekelijkse bezoek van An: “Vier uurtjes hebben we gauw gevuld”, klinkt het unaniem. “An heeft me echt veel tips gegeven in het begin. Vaak ging dat om details, die het niettemin allemaal veel gemakkelijker maken. Waarop je moet letten als je je kleintje wast bijvoorbeeld, hoe je het naveltje best verzorgt, of gewoon praktische zaken: een extra doek onder haar hoofdje leggen zodat je niet elke keer het hele wiegje moet verschonen als ze een klein beetje eten weer overgeeft... Als ik ergens over twijfel, kan ik haar dat voorleggen en weet zij raad. Gewoon zaken overleggen ook: is dit normaal? Doe ik het zo goed? Dat stelt enorm gerust, zeker bij een eerste kindje. Verder ziet An ook zelf waar ze me kan helpen: wat strijk wegwerken bijvoorbeeld, of iets opruimen. En wat ik zeker een verademing vind: als zij bij Lena is, kan ik zelf even tot bij een vriendin fietsen of gewoon wat boodschappen doen: dan ben ik er eventjes helemaal uit en dat doet deugd. Het zorgt er allemaal samen voor dat je die hele periode veel meer ontspannen en bewust kan beleven.” Dat ze An voordien niet kende, heeft Eveline nooit als een bezwaar ervaren: “Zo zit ik niet in elkaar. Bovendien klikte het van het eerste mo-

ment tussen ons. Ik heb wel bij het voorbereidend gesprek gezegd dat ik niet graag elke week iemand anders zag opdagen. Maar daar wordt blijkbaar sowieso aandacht aan besteed, omdat men veel belang hecht aan een goeie vertrouwensband tussen moeder en kraamverzorgende. Alleen als het echt nodig is, komt er een vervanger.”

VANZELFSPREKEND MAAR BELANGRIJK

Van een kraamverzorgende mag u niet verwachten dat zij het gras afrijdt of de grote schoonmaak doet. Wat wel? “In de eerste plaats geven we informatie over alles wat bij een geboorte en de eerste tijd samen met je kindje komt kijken. Daarbij sluit het helpen bij de verzorging van de baby nauw aan. Maar daarnaast zorgen wij ook voor het welzijn van de moeder zélf. Dus als wij wat kleine huishoudelijke klusjes wegwerken, kan de moeder zich volledig focussen op haar kind. Zonder dat ze in haar achterhoofd nog een lijstje klusjes heeft zitten. We kunnen bijvoorbeeld de afwas doen, of ervoor zorgen dat er een schotel in de oven staat, zodat zij – of de vader na zijn werk – die avond eens niet hoeft te koken.”

“Ook het mentale luik is van belang. Mama’s gewoon hun verhaal laten vertellen, over de bevalling, de periode ervoor... Niet alleen de mama’s trouwens! Ook veel papa’s hebben er nood aan om hun emoties met de kraamverzorgende te kunnen delen”, aldus An.

En dat kan allemaal vanzelfsprekend lijken, maar is het lang niet altijd. Sommige baby’s vragen wel degelijk veel aandacht, nieuwe ouders zitten lang niet altijd op een roze wolk: “Als je dan wat steun krijgt, al is het maar een halve dag per week, kan dat een groot verschil maken in hoe je het allemaal ervaart. Eigenlijk kan je onze job nog het best samenvatten als: rust brengen in de bewogen periode die een nieuwe baby met zich meebrengt, en de ouders laten genieten van hun tijd met de baby.”

En dat kan Eveline alleen meer beamen: “De meeste mensen vragen je hoe het met de baby gaat, en dat is maar normaal. Maar toen An binnen kwam, vroeg ze hoe het met mij ging. Dat was prettig: ik voelde meteen weer dat ik ook nog meetel.”

“Wij zorgen voor de baby, maar niet in het minst ook voor de moeder zélf”

“Ik zoek graag uit hoe ik mensen kan helpen”



An Van Laerebeke heeft een diploma als A1 opvoedster op zak en werkt sinds anderhalf jaar voor kraamcentrum De Wieg. Ze was eerder aan de slag in de bijzondere jeugdzorg. Als moeder van drie kinderen tussen 2 en 11 jaar

koos ze bewust voor een deeltijdse job als kraamverzorgende: “En dat doe ik heel graag! Ik zoek graag uit hoe ik mensen kan helpen, ook om zich goed te voelen, en bijstaan met adviezen en tips. Het voelt nauwelijks aan als werken, de job sluit gewoon perfect aan bij wie ik ben. Als ik ergens buiten stap, wil ik dat mensen het gevoel hebben dat ze er weer tegen kunnen.”

Waar maken nieuwe ouders zich het meest zorgen over?

“Over de gezondheid van de baby! Drinkt hij wel genoeg? Komt ze genoeg bij? Is het normaal dat ze zo weinig slaapt? En vooral: doe ik het wel goed? Wij staan hen bij, stellen hen gerust. Dat helpt al veel. We krijgen continu opleidingen, hebben voor elk probleem meerdere oplossingen zodat we echt op maat kunnen werken. Want het ene kind is het andere niet, wat bij de ene werkt, werkt daarom niet bij de andere... Het is vaak een beetje zoeken naar de beste oplossing ook.”

Wat zijn de eigenschappen waar een goeie kraamverzorgde over moet beschikken?

“Graag met mensen omgaan en heel graag kinderen zien, zijn de eerste vereisten. Je moet ook snel goed aanvoelen hoe iemand in elkaar zit, wat hij of zij nodig heeft. Zeg maar: een paar goeie ellebogen hebben. (lacht) En ik heb naar verluidt ook de gave om mensen snel op hun gemak te stellen. Ze hoeven zich nergens toe verplicht te voelen, maar ik ben er voor hen. Je moet evenwicht kunnen vinden tussen vertrouwen scheppen maar tegelijk een gepaste afstand bewaren. Verder help ik graag mensen én ben ik een vlotte babbelaar. Het komt gewoon allemaal uit mijn hart...”
www.dewieg.be



Terwijl An Lena verzorgt, duikt Eveline de keuken in: “Morgen verwacht ik 35 man voor onze babyborrel. Ik heb vorig jaar een bakcursus gevolgd en nu verwachten mijn gasten dat ik ook iets zelf bak natuurlijk. Ik kan me deze voormiddag dus zorgeloos toeleggen op het bakken van amandelcakejes!”



Eveline koos voor borstvoeding en ook op dat vlak heeft An haar heel wat nuttige tips bijgebracht: “Borstvoeding is een natuurlijk gegeven, maar daarom niet vanzelfsprekend. Alleen als een moeder er zelf achter staat, kan dat werken. Wij doen er alles aan om moeders daarin bij te staan, maar het is allerm minst iets wat wij opdringen.”



Proper gewassen, in een frisse outfit gestoken en lekker gegeten: Lena is aan een deugddoend dutje toe. “En dan kijk ik of ik wat huishoudelijke klusjes kan doen, dan hoeft Eveline zich daar alvast niet meer om te bekommeren. Of we maken tijd voor een praatje als de mama dat prettig vindt”, vertelt An.