



FOTO GETTY IMAGES

Het onderzoek

Het OLVG onderzoekt samen met 25 verloskundigenpraktijken of EMDR-therapie helpt om PTSS-klachten na een traumatische bevalling te voorkomen. Van de circa 11.000 bevallingen per jaar in Amsterdam worden er 5200 op de afdelingen verloskunde van het OLVG gedaan. Die vrouwen krijgen nu kort na de bevalling een uitnodiging voor een (telefonisch) gesprek. Daarbij komt van alles los, weet onderzoeksleider en gynaecoloog Mariëlle van Pampus. Ze somt wat opmerkingen op, die de verloskundigen en studenten terug horen: 'Elke keer als ik op handen en voeten mijn bed in kruip, krijg ik weer flashbacks van hoe ik aan het persen was tijdens de bevalling'. En: 'Als het zo gaat dan weet ik niet of ik nog een tweede kind wil.' Wie de bevalling als traumatisch heeft ervaren en voldoet aan een aantal criteria, kan meedoen aan het onderzoek. De helft krijgt EMDR, de controlegroep krijgt de nazorg zoals die nu ook wordt gegeven en twee telefonische gesprekken. Uiteindelijk moeten ruim 200 vrouwen aan het onderzoek deelnemen. Onlangs bleek uit de zogeheten OptiMuM-studie van het OLVG dat EMDR bij zwangere vrouwen ongeveer even goed werkte als de gewone behandeling tegen bevalangst. Ongeveer 80 procent van de vrouwen ervoer minder angst na de therapie.

EMDR Kan therapie posttraumatische stress na bevalling voorkomen?

Als de bevalling een trauma is

Tot 20 procent van de vrouwen ervaart een bevalling als traumatisch. Het OLVG onderzoekt nu hoe effectief EMDR-therapie is. 'Als het zo gaat, weet ik niet of ik een tweede kind wil.'

Malika Sevil
ZORG



Ze zeggen weleens: het is maar goed dat je de pijn en de angst van de bevalling vergeet. Maar Anne vergat niet. Sterker nog: jaren later kon ze veel beelden nog levendig voor zich zien. "Ik kon het zó terughalen. Ook de pijn."

Anne, die graag anoniem blijft, kan de verloskamer uittekenen en ze ziet de gynaecoloog nog staan. De stress. Zijn woorden: "Dit is niet goed." De opgetrommelde kinderarts. Het bed dat klaar werd gezet om haar naar de OK te rijden voor een keizersnede. Uiteindelijk kwam haar eerste kind na een gevoelsmatig eideloze bevalling met de tang, een knip en heel veel zorgen om mogelijk zuurstoftekort. Daarna was er blijdschap over de komst van een gezonde baby, maar er bleef toch wat zeuren. "Als ik naar bevalingsfilmpjes op televisie keek, dan dacht ik niet: 'Wat mooi!', maar: 'O jee, ik hoop dat moeder en kind het overleven'. Als ze over haar eigen bevalling sprak, voelde ze de spanning in haar lijf. "Ik merkte dat ik dolgraag een tweede wilde, maar dat ik opzag tegen de bevalling. Ik wilde hoe dan ook een keizersnede."

Een traumatische bevalervaring? "Ik vind 'traumatisch' zelf een groot woord, maar dat schijnt het wel te zijn." Ze kwam tijdens haar tweede zwangerschap bij gynaecoloog Mariëlle van Pampus in het OLVG terecht, waar ze haar verhaal deed over de eerste bevalling. "Ik barstte daar in tranen uit."

Van Pampus maakt het vaak mee, deze verhalen. Ze zit in haar kamer in het OLVG en pakt de powerpoint erbij met cijfers uit onderzoeken. Ze somt op: tot 20 procent van de vrouwen ervaart de bevalling als traumatisch en 3 tot 4 procent ontwikkelt vanwege de bevalling een posttraumatische stress stoornis (PTSS).

"Ik had net nog een vrouw op de poli die een half jaar na de bevalling nog steeds niet kon lopen vanwege de bekkenklachten. Nu vroeg ze, ook uit angst voor weer een zware bevalling, om een keizersnede, maar medisch gezien is dat niet nodig."

Geplastificeerd bevalplan

Er zijn zelfs vrouwen met een bevallingstrauma die de kinderwens parkeren, omdat ze nooit meer durven te bevallen. Bevallingstrauma's en PTSS kunnen ook de binding tussen moeder en kind verslechteren. "Of het geeft problemen bij de borstvoeding, stemmingswisselingen of een lagere kwaliteit van leven."

Nu onderzoekt Van Pampus met haar team of EMDR, een therapie voor mensen die last blijven houden van een schokkende gebeurtenis, ingezet kan worden om PTSS na een traumatisch ervaren bevalling te voorkomen. "Wereldwijd is dat nog nooit goed onderzocht."

Waar komt al die angst toch vandaan? Volgens Van Pampus heeft het te maken met twee dingen: enerzijds door ernstige complicaties, zoals zwangerschapsvergiftiging of vroeggeboorte. Dat is van alle tijden. "Als je placenta er niet uitkomt en je twee liter bloed verliest, kan dat traumatische gevoelens opwekken." Maar wat ze tegenwoordig ook ziet, is dat er

traumatische gevoelens ontstaan doordat de bevalling niet gaat zoals gepland. "Alles lijkt nu veel meer maakbaar. In Nederland bevalt 16 procent met een keizersnede, maar vrouwen houden er toch geen rekening mee dat zij dat weleens zelf kunnen zijn."

Van Pampus doet dus ook veel aan verwachtingsmanagement, in het belang van de ouders. "Als iemand met een geplastificeerd bevalplan van vijf A4'tjes komt, dan zegt dat al iets. We doen ons best, maar soms kunnen we ons niet



Mariëlle van Pampus

De gynaecoloog van het OLVG onderzoekt of PTSS na een als traumatisch ervaren bevalling kan worden voorkomen met EMDR.

'Ik was sceptisch, maar ik voelde dat de herinnering zachter werd. De emotie ging eraf'

aan het bevalplan houden omdat het anders loopt."

De andere kant van het spectrum is hoe het vroeger ging. Nazorg was er niet en er werd amper over gesproken: "Mijn moeder heeft een doodgeboren kindje gehad. Ze zei: 'Dan brachten ze een pan soep en was het weer goed.' Dat was natuurlijk niet zo, maar complicaties werden makkelijker geaccepteerd. Het was veel meer de natuur."

Daar is de laatste jaren veel verandering in gekomen met speciale poli's voor zwangere vrouwen met mentale problemen en kwetsbare zwangeren. Maar ook met bijvoorbeeld het actieprogramma Kansrijke Start, dat uitgaat van gegeven dat de eerste duizend dagen van een kind cruciaal zijn voor de gezondheid – zowel fysiek als mentaal – op latere leeftijd.

Wroeten in herinnering

Anne had geen bevalplan. Ze begon gewoon aan de bevalling en gaandeweg viel het allemaal heel erg tegen. Drie herinneringen aan de bevalling bleven haar achtervolgen en riepen nare emoties op. Daar moest ze van de gecertificeerde EMDR-therapeut mee aan de slag. Elke online sessie kwam één scène aan bod. Ze wroette in die emotionele herinnering en probeerde beelden ervan zo nauwkeurig mogelijk terug te halen. "Op dat moment laat de psycholoog piepjes horen. Ik was ook wel sceptisch, maar gedurende de sessie voelde ik dat de herinnering zachter werd. De emotie ging eraf."

Ja, EMDR heeft haar geholpen bij de tweede bevalling. Maar, eerlijk is eerlijk, dat was ook 'een droombevalling': vier uur weëen en een kwartier persen. "Ik ben niet in de buurt geweest van de pijn die ik tijdens de eerste bevalling heb ervaren. Bij die eerste had ik dus gewoon pech. Heel vaak wordt gezegd: als je een rustige instelling hebt, komt het wel goed. Ja, dat helpt, maar er zitten grenzen aan die aanpak. Al kan ik nu dankzij de begeleiding en therapie wel zeggen: die eerste bevalling was pittig, maar ik heb het wel gedaan."