

Klinisch doula (bevallingscoach)

Extra ondersteuning rondom zwangerschap en bevalling

Deze folder bevat informatie over wat een klinisch doula doet en wie daarvoor in aanmerking komt in Amsterdam UMC.

De afdeling Verloskunde van Amsterdam UMC

De afdeling Verloskunde van Amsterdam UMC biedt hoogwaardige zorg rondom zwangerschap en geboorte. Vrouwen met een gecompliceerde zwangerschap worden door verloskundigen en regionale ziekenhuizen naar Amsterdam UMC verwezen.

Voor zwangeren die extra ondersteuning kunnen gebruiken rondom zwangerschap en bevalling, heeft Amsterdam UMC twee klinisch doula's in dienst.

Wat is een doula?

Een doula* geeft emotionele, fysieke, mentale en praktische ondersteuning voor, tijdens en (vlak) na de bevalling. Een doula is aanvullend op de medisch zorgverleners, zij geeft zelf geen medisch advies en voert geen medische handelingen uit.

Wat doet een klinisch doula?

Een klinisch doula is in dienst van het ziekenhuis. Zij is er met name voor patiënten die erg angstig zijn voor de bevalling, bijvoorbeeld door complexe medische en/of psychosociale problemen, een traumatische eerdere bevalling of ander (seksueel) trauma.

Tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap heeft u een aantal afspraken met de doula. In deze afspraken komen verschillende onderwerpen aan bod:

- informatie over bevallen in ons ziekenhuis
- zwangerschap, verloop van de bevalling, baringspijn
- eerdere (beval)ervaringen, angsten en zorgen
- wensen en verwachtingen, baringshoudingen, het bevalplan
- ontspanning, ademhaling, massage
- medische interventies en pijnbestrijding
- borstvoeding voorbereiden en de eerste periode na de bevalling

Tijdens de bevalling

De klinisch doula kan ook bij de bevalling aanwezig zijn. Zij komt dan aan het begin van de bevalling en vertrekt pas als de baby geboren is. De doula draagt bij aan een rustige sfeer, helpt grenzen en wensen bewaken en helpt om de bevalling zo soepel mogelijk te laten verlopen. De doula spreekt moed in, luistert en stelt gerust. Zij ondersteunt met onder meer (voet)massage, ademhaling, ontspanning en bevalhoudingen.

Dit kan leiden tot een kortere bevallingsduur, minder medische ingrepen en een grotere tevredenheid van de ouders over het verloop van de bevalling. Dit bevordert de hechting tussen ouder en kind, wat weer gunstig is bij onder meer het geven van borstvoeding. Men spreekt in dit verband wel van het 'doula-effect'.

Kom ik aanmerking voor een klinisch doula?

De behandelend gynaecoloog of klinisch verloskundige kan een verwijzing naar de klinisch doula maken. De doula neemt dan telefonisch contact op voor het maken van een afspraak. Tijdens die eerste afspraak inventariseert zij wat uw wensen en behoeften zijn. Daarna maakt zij een plan voor vervolgspraken en haar aanwezigheid bij de bevalling.

* het woord 'doula' (uitspraak: doela) is van oorsprong oud-Grieks en betekent 'dienende vrouw'