

Op bezoek gaan in de kraamafdeling is altijd leuk: kleine vingertjes, suikerbonen, een nieuw mensje in de familie. Maar bezoekers vergeten weleens de keerzijde van de medaille: vermoeidheid en emoties zorgen vaak voor 'materniteitstraantjes' bij de jonge mama's.

KRAAMAFDELING

Ann Lemaitre



Euforie en tranen op de kraamafdeling

UZ Leuven telt twee kraamafdelingen: een op geel derde verdieping en een op geel vierde verdieping van campus Gasthuisberg. Op elke verdieping zijn achttien bedden beschikbaar. "Maar we hebben ook enkele extra ruime kamers", vertelt Siska Van Damme, hoofdvroedvrouw op de vierde verdieping (E 441). "Als het uitzonderlijk druk is, kunnen we twee moeders op dezelfde kamer leggen." Op de derde verdieping (E 431) liggen de moeders van wie artsen weten dat ze problemen kunnen krijgen bij de bevalling, en die dus nauwgezette opvolging nodig hebben tijdens de kraamtijd. Katrien Theetaert is er hoofdvroedvrouw. "We zijn een universitair ziekenhuis.

Zwangeren en kraamvrouwen met problemen komen van heinde en ver naar Leuven om hier hun kindje te krijgen. Op mijn afdeling liggen bijvoorbeeld moeders met een hoge bloeddruk, maar ook mama's met een zware aandoening: kanker, een hartafwijking of niertransplantpatiëntes." Toch wil dat niet zeggen dat iedereen die op de derde verdieping ligt een probleem heeft: op het derde liggen ook mama's met een gewone probleemloze bevalling.

Mont Ventoux

Wat doet een pasbevallen mama een hele dag? "Een mama op de kraamafdeling heeft het ontzettend druk", benadrukt Siska. "Sinds kort is de

kraamtijd verkort naar vier dagen voor een vaginale bevalling en zes dagen voor een bevalling met een keizersnede. Op die vier dagen moet de moeder op de eerste plaats alles leren over haar baby. Het voeden van de baby vraagt veel tijd en energie. Als babyvriendelijk ziekenhuis besteden we extra veel aandacht aan borstvoeding: een mama geeft tien tot twaalf keer per dag borstvoeding. Daarnaast is er de verzorging van haar baby: luiers verversen, een badje geven. De mama krijgt natuurlijk hulp van onze vroedvrouwen. Maar een baby kent geen verschil tussen dag en nacht, de zorg gaat dus onafgebroken door. En dan heeft de moeder nog niet aan zichzelf



Katrien Theetaert en Siska Van Damme: "De bedoeling van de kraamafdeling is: leren moederen, leren vaderen."

gedacht: zij moet herstellen van een zware inspanning. Niet simpel, want ze krijgt drie keer per dag een maaltijd, ontvangt artsen, vroedvrouwen, kinesisten, pediaters en poetsvrouwen. En dan is er nog het bezoek natuurlijk."

De bezoeken op de kraamafdeling zijn van 14 tot 16 en van 18 tot 20 uur. Als hoofdvroedvrouw raadt Katrien bezoekers aan om hun kraamvisite kort te houden. "Alle vrouwen die ooit bevallen zijn, weten hoe druk die eerste dagen zijn. Maar heel wat moeders lijken dat ook weer te vergeten. Bezoekers staan te popelen om de baby te zien, maar vergeten dat de pasbevallen vrouw de voorbije uren de Mont Ventoux opreed! De mama is heel moe en moet herstellen. Ze zou moeten rusten, maar haar nieuwe kindje vraagt tot tien keer per dag voeding. Een borstvoeding duurt al snel een half uur: vermenigvuldigd dat eens met tien. Tel daarbij nog de drie momenten dat de mama zelf moet eten en maak de rekensom: er blijft amper tijd over om een uurtje te slapen."

Oma's

Omdat jonge mama's de eerste dagen euforisch zijn, is het de taak van de vroedvrouwen om haar wat te sparen. "Natuurlijk is de pasbevalen mama heel fier", legt Katrien uit. "Ze wil haar kindje aan haar zus, de oma's, haar beste vriendin tonen. Ze hoort niet dat we suggereren om het wat rustiger aan te doen.

De drie eerste dagen leeft zo'n mama op adrenaline: laat die vriendinnen maar komen, met hun drie kleuters erbij. Maar vanaf de derde dag mindert de euforie en slaat de vermoeidheid toe: dan zien we heel veel materniteitstraantjes. De zogenaamde 'baby blues'. Achteraf begrijpen ze waarvoor we hen wilden waarschuwen."

Siska bevestigt. "In Vlaanderen hebben we de slechte gewoonte om na

je bezoek kort. "Dat is extra belangrijk nu de kraamtijd nog ingekort is", aldus Katrien. "Idealiter raden wij zelfs aan om het bezoek in te plannen als de moeder weer thuis is. Kijk ook of er geen 'niet storen'-kaartje aan de deur hangt. Vooral grootmoeders hebben wel eens de neiging om te denken dat die boodschap niet op hen van toepassing is. En nog een laatste tip: geef de pasbevallen moeder ook de tijd om zich te installeren op haar kamer. Soms staat de familie

"De geboorte van een baby schudt je psychisch en fysiek door elkaar"

een bevalling te feesten op de kraamafdeling: we bieden een glaasje aan, een koekje en nodigen alle collega's uit. Medewerkers van UZ Leuven komen hun collega bezoeken tijdens de middagpauze. De hele familie komt afgezakt en zit gezellig op een stoel te kletsen. Maar ondertussen beroof je de moeder van haar kostbare tijd om te rusten. De meeste mama's zitten trouwens door hun 'knip' niet goed: ze kunnen niet urenlang rechtzitten." De vraag aan kraambezoekers is dus duidelijk: hou

hier al op de kraamafdeling terwijl de jonge mama nog niet uit de verloskamer is."

Emoties

Bijzonder aan de kraamafdeling in UZ Leuven is dat partners ook kunnen blijven slapen als de moeder alleen op de kamer ligt. "Een partner kan zelfs mee eten met mama en kindje. Natuurlijk vragen we in ruil voor onze gastvrijheid ook wat betrokkenheid: dat ze op tijd opstaan, bijvoorbeeld, eens een luiert

Wist je dat ...

- In 2011 maar liefst 2 359 baby's het levenslicht zagen in UZ Leuven?
- Er tweehonderd vroedvrouwen werken bij UZ Leuven?
- Bij volle maan de kraamafdeling bijna altijd vol ligt?



verversen of mee voor het kindje zorgen 's nachts. Het is onze bedoeling om jonge vaders hier te leren 'vaderen'. De meeste partners doen dat trouwens automatisch. De tijden zijn enorm veranderd. Vroeger was er vaak een oma of zus in de buurt om de jonge mama te helpen met een pasgeboren baby. Dat aspect is weggevallen: oma's werken nu zelf nog of wonen te ver uit de buurt. Het is dus extra belangrijk dat een vader of partner mee leert voor de baby zorgen."

Daarnaast is de kraamafdeling ook een plaats om als koppel elkaar opnieuw te vinden in deze nieuwe situatie. "Eigenlijk zou de kraamtijd een intiem moment moeten zijn voor het jonge koppel", legt Siska uit. "Zij staan onder druk in deze nieuwe fase van hun leven. Ze moeten hun plaats zoeken in het nieuwe gezin, zelfs al is het hun vierde kind." Ook het feit dat heel wat baby's geboren worden in een nieuw samengesteld gezin, zorgt wel eens voor emoties op de kraamafdeling. "We zien het steeds vaker: mama heeft al kinderen, papa ook, maar ze willen samen nog een baby. Na de bevalling brengt dat soms moeilijke emoties naar boven. Als het echt moeilijk wordt, kan de vroedvrouw een gesprek regelen met de sociaal werker of met een psychologe."

Leren moederen

"De impact van een baby krijgen wordt vaak onderschat", bevestigt Katrien. "De geboorte van een baby schudt je psychisch en fysiek door elkaar. Daardoor komen er soms onverwerkte zaken van vroeger naar

boven. Maar we merken dat vrouwen dat niet zo snel aan elkaar vertellen: de tranen op de kraamafdeling houden ze liever voor zich. Een kind krijgen is ook ontzettend mooi, natuurlijk. Maar het doet meer met een mens dan je zou denken. Daarom vinden we ook het heel belangrijk dat vrouwen goed geïnformeerd aan deze fase in hun leven beginnen."

Om vrouwen beter voor te bereiden op de bevalling én de kraamtijd, bieden de vroedvrouwen van UZ Leuven een uitgebreid pakket prenatale lessen aan. "Dat was nodig", legt Katrien uit. "We zagen vroeger zo vaak vrouwen die misschien wel hogere studies gedaan hadden en alles wisten over literatuur en wetenschappen, maar geen idee hadden hoe hun lichaam in elkaar zit. Of dat een baby's nachts voedingen nodig heeft. Nu laten we hen naargelang hun behoeftes kennismaken met de verloskamer en alles wat erbij komt kijken."

Siska: "Tijdens zo'n prenatale lessen kun je ook even stilstaan bij het feit dat je moeder wordt. In het gehaast van ons maatschappelijke leven vergeten we soms dat we zwanger zijn: je moet nog 'even snel' naar de gynaecoloog en terug naar het werk. Terwijl je toch met een hele nieuwe fase in je leven bezig bent. Het is niet slecht daar als koppel even op voorhand bij stil te staan. En ook op de kraamafdeling moet je tijd nemen om dat te laten doordringen. Dat is eigenlijk de bedoeling van de materniteit: leren moederen, leren vaderen. En beseffen dat je leven plots gestuurd wordt door een baby'tje dat je zorg dag en nacht nodig heeft. We zijn een babyvriendelijk ziekenhuis, maar ook een moedervriendelijk ziekenhuis. We willen alle moeders een goeie start geven, zorgen dat zij een positieve ervaring overhouden aan hun bevalling en kraamtijd. Want een bevallingservaring neem je mee voor de rest van je leven." ▶



Meer weten over het label 'babyvriendelijk ziekenhuis'?

Surf naar www.uzleuven.be/babyvriendelijk