

BEVALLLEN?

LAAT JE MAAR LEKKER VERWENNEN!

Iedere pasbevallen vrouw in Nederland heeft er recht op: kraamzorg. Hoe is dat nou, zo'n kraamweek? Drie moeders vertellen hun ervaring én stellen hun kraamverzorgende een interessante vraag over hun werk.

■ **Sione (34) heeft een zontje, Stefan (2) en een dochter, de pasgeboren Saar. Roelien (42) was in de kraamweek haar kraamcoach.**

“Roelien was er ook na Stefans geboorte en dat was me zo goed bevallen dat ik nu speciaal om haar gevraagd had. Ik kon lekker blijven liggen 's morgens en zij zorgde voor Stefan en Saar. Als ik dan fris gedoucht beneden kwam, stond er een broodje en een kop thee voor me klaar. Wat ook heel prettig was: als Stefan sliep, ging ik rusten en dan nam Roelien Saar mee naar beneden. Dat hielp me om de zorg voor haar even los te laten. De borstvoeding liep niet zoals het moest en dat herkende ik van de kraamtijd van Stefan. Roelien liet me niet aanmodderen, maar ging gelijk mee in mijn voorstel om bij te voeden. Prettig was dat, ik voelde me serieus genomen. Aan het eind van de week bleef Roelien thuis bij Stefan en ging ik boodschappen doen, zodat ik genoeg eten in de koelkast had. Ideaal, Roelien was zo echt een steun en toeverlaat.”



ROELIEN, JIJ DOET DIT AL ZO LANG!

“Dan heb je al veel meegemaakt. Welk gezin of welke situatie is jou het meest bijgebleven?”

“Hé Sione!

Ik was eens bij een gezin waarin het kind Downsyndroom had. In die week kwam het vooral neer op veel luisteren en steun geven. Ik merkte dat een luisterend oor in zo'n situatie heel belangrijk is. Net zoals wanneer je in een gezin komt waarbij de baby overleden is. Ik heb het meegemaakt, heel triest is zo iets. Ik probeer er ook dan voor de mensen te zijn. Ik zorg voor structuur in de dag - op tijd koffie, op tijd eten - zodat ze zichzelf niet vergeten en verstikken in hun verdriet. En ik luister naar hun verhaal. Natuurlijk pink ik ook weleens een traantje weg, maar ik kan ermee omgaan. Veel kan ik kwijt bij m'n leidinggevende en collega's. En o ja, ik was ook eens een kraamweek bij een achterstandsgezin. Het oudste kind was uit huis geplaatst omdat het was misbruikt. En nu was er weer een baby. Het was onhygiënisch in huis, de vader was agressief en beide ouders waren zwakbegaafd. Ik had het kind zo wel mee willen nemen. Maar dat kan niet, natuurlijk. In zo'n week probeer je het goede voorbeeld te geven en je hoopt dat jeugdzorg tijdig ingrijpt als het moet. Meer kun je niet doen.”

■ **Sandra (27) is moeder van Tiske (2) en Danté (6 maanden). Kraamverzorgende Kelsey (22) bezorgde haar een fijne kraamweek.**

“Kelsey was er pas na vier dagen. Er was eerst een andere kraamverzorgende, maar haar dienst liep af. Kelsey was van het begin af aan heel relaxed en ontspannen en daardoor liep het met een heel goed tussen ons. Ze deed wat nodig was op het moment dat ik ergens behoefte aan had en ging dan niet andere dingen doen die ook later wel konden. Hoewel ze nog heel jong is en zelf geen kinderen heeft, bleek ze erg veel kennis van zaken te hebben. Ze was echt een steun bij de borstvoeding bijvoorbeeld. Danté had last van reflux en was erg onrustig. Ik wilde hem daarom op z'n buik laten slapen en daar had Kelsey geen moeite mee, mits ik erbij bleef. Haar relaxte aanpak gaf mij veel rust en ik heb veel gehad aan haar tips en adviezen. Achteraf vond ik het ontzettend jammer dat ze er niet vanaf dag één was...”



HOE DOE JE DAT, KELSEY?

“Je werkt in een stadsgebied met veel verschillende culturele invloeden. Hoe is het om in buitenlandse gezinnen te werken waar je de taal en cultuur niet kent?”

“Hoi Sandra!

Leuke vraag. Het komt niet elke week voor, maar ik heb inderdaad al bij Turkse, Marokkaanse, Oekraïense, Irakese en Chinese gezin-



■ De Braziliaanse Giuliani (30) is de moeder van Dennis (9) en de net geboren Lara Leontine. Haar kraamverzorgende Elles (38) was acht dagen lang een prima steun.

“In Brazilië bestaat er geen kraamzorg zoals hier in Nederland. Omdat mijn familie na de bevalling over zou komen en veel praktische dingen zou regelen, had ik al aangegeven dat mijn voornaamste prioriteit bij de kraamzorg ondersteuning bij de borstvoeding zou zijn. Dat was bij Dennis niet goed gelukt namelijk. Elles had veel ervaring en kennis en heeft me heel goed geholpen. Ze zette door toen het moeilijk ging. Daardoor lukte het nu wel en dat was erg fijn. Achteraf kon mijn familie er niet op tijd zijn, maar dat maakte niets uit. Elles stemde haar zorg precies op mij af: ze vroeg wat ik wilde en was er voor me als ik haar nodig had. Tegelijkertijd ging ze in huis gewoon haar gang en gaf mij ruimte. De perfecte balans. Toen Elles wegging, was ik even onwennig. Maar het was ook goed zo. Veel Braziliaanse vriendinnen van mij vinden het een inbreuk op de privacy, een vreemde in huis. Maar ik vond het een erg prettige ervaring.”

nen gewerkt. Er zijn verschillen met Nederlandse gezinnen en ik pas me daaraan aan. Het begint al bij de voordeur; vaak wil men dat ik mijn schoenen uittrek en dat doe ik dan. Wat met name opvalt, is dat ik er vooral ben voor moeder en kind. Huishoudelijke taken hoef ik bijna niet op me te nemen, want dat verzorgt de familie. Familieleden zijn sowieso veel meer aanwezig in zo'n huis dan bij Nederlandse gezinnen. Bij ons komen ze een uurtje op kraamvisite, in andere culturen zijn ze de hele dag erbij. Ik merk dat er ook andere gewoontes zijn als het om de baby gaat. Als het kind wakker wordt, krijgt het voeding en wordt het daarna snel in bed teruggelegd. Wij zijn meer gewend om de baby nog even bij ons te nemen of in de box te leggen. Toch respecteer ik deze gewoontes. De taal is soms een probleem, vooral als ik iets wil uitleggen en de kraamvrouw het niet begrijpt. Gelukkig hebben we een speciaal plaatjesboek met handelingen en uitleg. En als ik er echt niet uitkom, bel ik een leidinggevende. Het is best intensief, zo'n kraamweek in een andere cultuur, maar zeker leerzaam!”



ELLES, IK BEN HIER HEEL BENIEUWD NAAR:
“Het klikte goed tussen ons. Maar stel dat het niet klikt tussen jou en een kraamvrouw, hoe pak je dat dan aan?”

“Goede vraag, Giuliane.

Dat zou inderdaad een probleem kunnen zijn! Gelukkig heb ik dat in de drie jaar dat ik nu als kraamverzorgende werk nog nooit meegemaakt. Maar het kan natuurlijk gebeuren. Als kraamverzorgende kom je bij gezinnen in alle lagen van de bevolking en mijn insteek is dat ik me aanpas aan elk gezin. Natuurlijk merk ik wel dat ik met de ene kraamvrouw een betere klik heb dan met de andere. Met sommige mensen heb je gewoon meer gespreksstof. Ik denk dat je het als kraamverzorgende snel genoeg merkt als er iets is. Ik zou dan niet te lang afwachten, maar het bespreekbaar maken. Gewoon door te zeggen: goh, ik voel dat er iets is, kunnen we er even over praten? Als duidelijk wordt waar ‘m de kneep zit, kun je proberen om een oplossing te zoeken. Als we er niet uitkomen, kan ik mijn leidinggevende bellen. En in het uiterste geval zal er iemand anders komen. Maar zoiets hoop ik niet mee te maken. Ik vind dat een kraamweek een leuke en ontspannen week moet zijn. Een kraamvrouw moet op tijd aan de bel trekken als er iets niet lekker loopt en niet wachten tot na de kraamweek. Dan kun je er ook niets meer aan doen.”