



Sylvia Muda en Laura van der Beek kijken hoe een baby door het bekken gaat.

FOTO ERNA FAUST

Een soepele bevalling door praktische oefeningen

Balans, zwaartekracht en beweging. Dat zijn de drie pijlers waarop 'Spinning Babies Parent Class' zich baseert. Geen revolutionaire manier van bevallen; de oefeningen voor een soepele bevalling die elke zwangere vrouw zich eigen kan maken, gaan zelfs terug naar de basis. Verloskundige Laura van der Beek en fysiotherapeute Sylvia Muda zijn een van de eersten die de Amerikaanse formule in ons land aanbieden.

Spinning Babies is een benadering die gaat over ruimte creëren in de buik en het bekken gebied van de zwangere. Spinning Babies kan ingezet worden voor bevallingen thuis en in het ziekenhuis. Door met praktische concrete oefeningen aan de gang te gaan, kom je met minder klachten de zwangerschap door. Daarnaast krijgt het kindje tijdens de bevalling de meeste ruimte heeft om te zakken. Door de zwaartekracht kan er tijdens een bevalling spanning komen op de banden, spieren en pezen. Deze spanning kan in een zwangerschap al worden uitgebalanceerd, waardoor er een zo'n optimaal mogelijke ruimte voor de

baby gecreëerd wordt. De zwangere en haar partner krijgen concrete tips welke houdingen het beste aangenomen kunnen worden tijdens de verschillende fasen van de bevalling.

Eerder

„Had ik dit maar eerder geweten”, vertelt Laura van der Beek enthousiast. „Ik had gisteravond een bevalling waarvan de vrouw online lekker geoefend had met de Spinning Babies Parent Class. Vorige keer had zij een traumatische bevalling. Nu ging het supervlot. Het was een joekel van een baby, maar het verliep uitstekend. Het is ontzettend leuk om op deze manier met je werk bezig te zijn. Het gaat vooral om een andere manier van denken. Niet alleen kijken hoeveel ontsluiting een vrouw heeft, maar vooral kijken waar de baby zich in

Spinning babies: Balans, beweging en zwaartekracht

het bekken bevindt, en hoe er meer ruimte gecreëerd kan worden voor de geboorte. Soms zie je dat moeders zelf van nature aanvoelen dat ze willen bewegen, dat is zo gaaf om te zien. In plaats van een coachende, prominente rol in te nemen, bekrachtig ik als verloskundige de vrouw in wat ze aan het doen is.”

Tijdens een bevalling kan de baby in een bepaalde fase langer nodig hebben om de bekkendoorgang te passeren. Tijdens de Spinning Babies Parent Class leren aanstaande vaders en moeders wat ze kunnen doen als dit gebeurt om alsnog ruimte te creëren voor de baby. „Grondlegger Gail Tully heeft als verloskundige samengewerkt met Mexicaanse vroedvrouwen en reist de wereld over voor Spinning Babies. Bij de Mexicaanse vroedvrouwen leerde zij om met een speciaal geweven doek, zwangere vrouwen te masseren waardoor er meer ontspanning ontstaat in het buikgebied”, vertelt Muda.

Vreemde eend

Als fysiotherapeute was zij tijdens de basisopleiding SpinningBabies een vreemde eend in de bijt. „De andere cursisten waren allemaal

verloskundigen. Ik gaf als fysiotherapeut wel de cursus 'ZwangerFit', en dacht al heel veel te weten. Tijdens de opleiding ging er echt een wereld voor me open. Had ik dit vijftien jaar geleden allemaal maar geweten.”

„Mijn eigen eerste bevalling was heel intens. Door Spinning Babies heb ik geleerd dat je zelf invloed op de ruimte in het bekken kunt uitoefenen door bijvoorbeeld in een *lunge* te gaan staan, of in een bepaalde zijlithouding te gaan liggen. Nu heb ik daar veel meer kennis over.”

Zinnig

Van der Beek: „Het kan heel zinnig zijn om een andere bevallingshouding in te zetten, voordat er een medische interventie wordt toegepast. Ook bij vrouwen die de cursus niet gevolgd hebben. Ik ben verloskundige sinds 2002 en zeg al jaren dat ik bij de geboorte van meer dan vijfhonderd baby's ben geweest. Door deze nieuwe kennis ben ik ervan overtuigd dat het actief inzetten van verschillende houdingen bijdraagt aan een positieve bevallingsuitkomst.”

Ronneke van der Genugten