

## Onderzoek naar de Meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg



Juni 2022,

Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg



## Inhoud

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>1. Aanleiding</b> .....	<b>5</b>
1.1. Vanuit de Stichting Natuurlijke Geboortezorg .....	5
1.2. Vanuit het onderzoek.....	5
1.3. Onderzoeksvragen .....	6
1.4. Methoden.....	11
<b>2. Literatuurverkenning</b> .....	<b>13</b>
2.3. Inleiding.....	13
2.4. Warmtezorg.....	14
2.5. Regelmaat en prikkelreductie.....	15
2.6. Fenomenologisch waarnemen.....	19
2.7. Integrale geboortezorg .....	22
2.6. Kraamzorg in de toekomst.....	25
2.7. Samenvatting .....	30
<b>3. Interviews met Natuurlijke Kraamverzorgenden</b> .....	<b>32</b>
3.1. Inleiding.....	32
3.2. Meerwaarde Natuurlijke Kraamzorg.....	32
3.3. Meerwaarde voor de kraamverzorgende zelf .....	37
3.4. Meerwaarde voor de maatschappij.....	38
3.5. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg .....	38
3.6. Kennis en vaardigheden.....	42
3.7. Persoonlijke ontwikkeling.....	45
3.8. Een goede en fijne kraamweek .....	46
3.9. Voorkomen gezondheidsproblemen.....	47
3.10. Wat kunnen ouders leren van de Natuurlijke Kraamzorg?.....	49
3.11. Andere Natuurlijke Kraamzorgprincipes .....	50
3.12. Vergroting van de eigen regie en autonomie .....	52
3.13. Gevoelens van veiligheid .....	54
3.14. Omgang met KCKZ-protocollen .....	54
3.15. Langer doorwerken .....	58
3.16. Meer bekendheid voor Natuurlijke Kraamzorg.....	59
3.17. Samenvatting .....	60

<b>4. Enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden.....</b>	<b>64</b>
4.1. Inleiding.....	64
4.2. Respons.....	64
4.3. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg .....	64
4.4. Voorkomen van gezondheidsproblemen .....	68
4.5. Kennis over de temperamenten.....	70
4.6. Persoonlijke ontwikkeling.....	76
4.7. Het doorwerken van de inzichten .....	78
4.8. Het gevoel bij de ouders dat ze in goede handen zijn .....	80
4.9. Omgang met protocollen .....	82
4.10. Samenwerking met verloskundige(n).....	90
4.11. Vrij voelen.....	92
4.12. Langer doorwerken .....	93
4.13. Publieksaandacht voor Natuurlijke Kraamzorg .....	96
4.14. Suggesties voor werving meer Natuurlijke Kraamverzorgenden.....	98
4.15. Samenvatting.....	100
<b>5. Enquête onder Moeders die Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen.....</b>	<b>104</b>
5.2. Inleiding.....	104
5.3. Respons.....	104
5.4. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg .....	104
5.5. Tips overbrengen op ouders.....	110
5.6. Voorkomen van gezondheidsproblemen .....	110
5.7. Vergelijking reguliere en Natuurlijke Kraamzorg .....	112
5.8. Gevoelens van veiligheid/ professionaliteit.....	114
5.10. Samenwerking.....	117
5.11. Tevredenheid over de Natuurlijke Kraamzorg.....	119
5.12. Wijze van informatie over Natuurlijke Kraamzorg.....	123
5.13. Aandacht bij het grote publiek.....	125
5.14. Samenvatting.....	127
<b>6. Samenvattende conclusies.....</b>	<b>129</b>
6.1. Inleiding.....	129
6.2. De (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg.....	129
6.3. Voorkomen van (gezondheids)problemen.....	133

6.4.	Vergroten van gevoelens van veiligheid.....	134
6.5.	Vergroting van de eigen regie en autonomie .....	136
6.6.	Vermindering uitstroom kraamverzorgenden .....	137
6.7.	Vergroten van de bekendheid van Natuurlijke Kraamzorg .....	138
<b>Literatuur</b>	.....	<b>141</b>

# 1. Aanleiding

## 1.1. Vanuit de Stichting Natuurlijke Geboortezorg

“Hoe komt het toch dat de Natuurlijke Kraamzorg zo succesvol is?” Dat vroegen we ons als bestuur af naar aanleiding van enthousiaste verhalen van ouders en Natuurlijke Kraamverzorgenden. We hebben met elkaar en onder het aanvoorderschap van Maria Bom een opleiding neergezet die goed in elkaar zit, gecertificeerd en wel. Wat maakt de succesformule uit? Is het gewoon omdat dat wat we willen met de Natuurlijke Kraamzorg “aan de tijd” is? Horen we misschien alleen de positieve verhalen? Is er een hele speciale doelgroep waarvoor de Natuurlijke Kraamzorg geschikt is? Is het de antroposofie die, net als in de BD Landbouw en de Vrije Scholen, het verschil maakt?

Tien jaar zijn we nu bezig. Tijd voor het opmaken van een balans: terugkijken en vooruitkijken. We besloten om aan het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden te vragen om een onderzoek uit te voeren om ons te helpen met het opmaken van deze balans. Gewoon, netjes onderzoek, met een literatuurverkenning, oriënterende diepte-interviews met ervaren Natuurlijke Kraamverzorgenden, met een grote groep Natuurlijke Kraamverzorgenden en natuurlijk: met de ouders die deze kraamzorg aan den lijve hebben ondergaan.

## 1.2. Vanuit het onderzoek

Aangetoond is dat kraamverzorgenden een belangrijk rol spelen in de geboortezorg (zie hoofdstuk 2). Kraamverzorgenden zijn als het ware de oren en ogen van de geboortezorg. Zo signaleren kraamverzorgenden medische, psychische en sociale risico's vaak als eerste, omdat ze achter de voordeur komen, een vertrouwensband opbouwen met de ouders en ze zijn vaakst het langste aanwezig in een gezin. Kraamverzorgenden hebben geen medische verantwoordelijkheid, maar wel een professionele verantwoordelijkheid, omdat ze onderdeel zijn van de geboortezorgketen. Ze merken vaak in een vroeg stadium op als er iets niet 'pluis' is. Wanneer een kraamverzorgende een (medisch) probleem signaleert, dan stelt de kraamverzorgende de verloskundige en jeugdgezondheidszorg hiervan in kennis en kan er gehandeld worden.

Waarom dan een onderzoek naar de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg? In 2014 is er een discussie op gang gekomen over nut en noodzaak van kraamzorg, naar aanleiding van de ophef over het eventueel schrappen van de vergoeding van kraamzorg uit het basispakket door de zorgverzekeraars. Dit wakkerde destijds bij de sector de behoefte aan om de meerwaarde van kraamzorg beter in beeld te brengen. Het Zorginstituut adviseerde de minister van VWS (in maart 2015) om kraamzorg in het basispakket te houden. De inhoud en omvang van de kraamzorg moesten wel beter

afgestemd worden op de individuele behoefte van de verzekerde. Voorwaarde was dat het Landelijk Indicatieprotocol (LIP) vernieuwd zou worden. Hiervoor was onderzoek nodig, omdat binnen de kraamzorg al lange tijd het LIP wordt gebruikt om te bepalen hoeveel uren zorg een kraamgezin krijgt. De wens tot 'kraamzorg op maat' heeft geleid tot de subsidieoproep en onderzoeksprojecten van ZonMw. De vijf onderzoeken die vervolgens zijn uitgevoerd, gingen over de effectiviteit en invulling van de reguliere kraamzorg, waarbij zorg op maat een belangrijk uitgangspunt vormde. Deze onderzoeksprojecten hebben kennis opgeleverd over de kosteneffectiviteit en invulling van de kraamzorg en over de indicering van kraamzorg. De resultaten hebben bijgedragen aan het professionele handelen van de beroepsgroep kraamverzorgenden in de (integrale) keten van zorg.

Een van de belangrijke conclusies uit de onderzoeken in de kraamzorg is dat kraamzorg noodzakelijke zorg is: het voorkomt wiegendood. Het zorgt ook voor gezondere kinderen en moeders en voorkomt dure zorg nu en later (De Waarden, 2015).

De opleiding Natuurlijke Kraamzorg is 10 jaar geleden gestart met het doel de kraamverzorgenden extra tools te bieden (warmtezorg, prikkelreductie en persoonlijke afstemming). Dit zou (zo is te lezen op de website van de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg) zorgen voor een goede start van moeder en kind ([www.NatuurlijkeKraamzorg.eu](http://www.NatuurlijkeKraamzorg.eu)). Ten tweede ontbreekt het (misschien) nog aan voldoende duidelijkheid bij de ouders en sommige kraamverzorgenden over welke toepassingen of handelingen precies onder de Natuurlijke Kraamzorg vallen en welke niet. De Stichting Natuurlijke Geboortezorg en het opleidingsinstituut Natuurlijke Kraamzorg hebben het Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg van de Hogeschool Leiden daarom gevraagd om onderzoek te doen naar de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg in Nederland.

### 1.3. Onderzoeksvragen

Het onderzoek is uitgevoerd door Pascal Kreijen van het Lectoraat AG van de Hogeschool Leiden en begeleid door een begeleidingscommissie. Hierin zaten: Maria Bom, oprichter en directeur van de Natuurlijk Kraamzorg, Edmond Schoorel, kinderarts en voorzitter van de Stichting Natuurlijke Geboortezorg en Noor Prent, arts en bestuurslid van de Beroepsgroep Natuurlijke Kraamzorg. In samenspraak met de opdrachtgever en de begeleidingscommissie is een aantal speerpunten opgesteld waarop dit onderzoek zich richt. Voor de achtergrondgegevens is gebruik gemaakt van een aantal interne documenten van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.

Het onderzoek richt zich op de beantwoording van de volgende onderzoeksvragen:

1. *Wat is Natuurlijk Kraamzorg en wat is de (meer)waarde ervan?*

Een belangrijke vraag is: Wat is Natuurlijke Kraamzorg? Er kunnen onder zowel ouders als kraamverzorgenden verschillende opvattingen leven over wat Natuurlijke Kraamzorg is of zou moeten zijn. Zo is de algemene notie onder Natuurlijke Kraamverzorgenden dat er binnen de Natuurlijke Kraamzorg onder andere gewerkt wordt door kraamverzorgenden die permanente educatie volgen die haar in staat zou stellen om de verzorging van moeder en kind beter ter hand te kunnen nemen. Een belangrijke doelstelling van de Natuurlijke Kraamzorg is om de eigen regie van ouders te vergroten onder andere door het stimuleren van hun waarnemingsvermogen van ouders als het gaat om wat hun baby ervaart en wat de behoeftes zijn van hun baby. De Natuurlijke Kraamverzorgende ziet het daarnaast als haar taak om de ouders het belang bij te brengen van warmtecomfort en prikkelreductie. Ouders krijgen door de toepassing van Natuurlijke Kraamzorg meer inzicht in hun eigen gevoel, in de gezinsdynamiek en leren meer over gezonde voeding. Kortom wat vinden betrokkenen dat Natuurlijke Kraamzorg inhoudt en wat zijn de voordelen ervan zijn voor moeder en kind? Het is belangrijk om in kaart te brengen wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen Natuurlijke Kraamzorg en de reguliere kraamzorg.

Onderzoeksvraag 1: Wat is de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg volgens de gebruikers (ouders) en zorgprofessionals?

## 2. *Voorkomen van gezondheidsproblemen en medische kosten*

Uit de eerder genoemde onderzoeken blijkt dat kraamzorg effectieve zorg is. Minder uren kraamzorg hangt samen met meer zorgkosten in het jaar na de bevalling (Ernst-Smelt et al, 2021). Uit de Evaluatie Risicosignalering Kraambed En Nazorg van Kraamzorgorganisatie De Waarden blijkt dat een kraamverzorgende bij 56% van de gezinnen in de eerste week gezondheidsrisico's bij moeder en/of kind signaleert en hen doorverwijst. Kritische observaties<sup>1</sup> komen bij het kind vaker voor dan bij de moeder. Medische problemen (kritische observaties) lopen uiteen van geboortetrauma bij de baby tot ontstekingen bij de moeder. Op dag 4, 5 en 6 van de pasgeboren baby nemen de medische problemen toe. Bij moeder ligt de piek aan het einde van de eerste en het begin van de tweede week. Bij bijna 10% van de kritische observaties werd onmiddellijk handelen vereist; kortom het verlenen van acute

---

<sup>1</sup> De situaties die een gezondheidsrisico opleveren heten in dit registratieonderzoek 'kritische observaties'. Voorbeelden zijn: ondervoeding, fluxus, borstontsteking, geel zien en schedelfractuur .

medische zorg was hier noodzakelijk (Factsheet ERKEN-studie Kraamzorg De Waarden, 2015).

Deze studie toont aan dat een kraamverzorgende over het algemeen goed in staat blijkt te zijn om acute gezondheidsproblemen te herkennen en te voorkomen. De Natuurlijke Kraamverzorgende beschikt naast haar reguliere kennis, over extra kennis en vaardigheden door aanvullende antroposofische scholing. De veronderstelling is dat ze hierdoor nog beter toegerust is toegerust om de moeder en het kraamgezin een goede en fijne kraamweek te bezorgen. Dit omdat zij in de aanvullende opleiding Natuurlijke Kraamzorg geleerd heeft om te kijken naar de wensen en behoeften van het gezin (bijvoorbeeld door middel van het fenomenologisch waarnemen). Hierdoor is er sprake van meer rust in het gezin, immers de Natuurlijke Kraamverzorgende heeft in de opleiding Natuurlijke Kraamzorg geleerd waar ze op moet letten om de juiste zorg te geven, waarbij ze let op de balans tussen inspanning en rust, omhulling, voeding, kleding met natuurlijke middelen en ritmische gewoonten.

Wat betreft de verzorging van de baby gaat de bijzondere aandacht uit naar rust en ritmes en naar opvoeding van de tast- en warmtezin. Het gebruik van wikkeldoeken, mutsjes en wollen dekentjes zijn daarbij een essentieel onderdeel van de te leveren zorg. Voor de verzorging van de kraamvrouw wordt rekening gehouden met de behoefte aan rust, steun en verdere verzorging met natuurlijke middelen, zo is het idee. Bijvoorbeeld een voetmassage kan helpen als de kraamvrouw slecht slaapt of spoelen met koude kamillethee om de wond schoon te houden wanneer de kraamvrouw last heeft van haar hechtingen. Volgens de Natuurlijke Kraamzorg is op het gebied van gezondheid voor zowel moeder als kind, veel winst te behalen door direct te starten warmtezorg en het gebruik van natuurlijke producten en middelen.

Onderzoeksvraag 2: Welke gezondheidsproblemen en medische kosten kunnen worden voorkomen door de inzet van Natuurlijke Kraamzorg, volgens ouders en kraamverzorgenden?

### *3. Vergroten van gevoelens van veiligheid en vertrouwdheid*

De kraamverzorgende stelt zich ten doel om de moeder tijdens de kraamweek te begeleiden en te ondersteunen bij de dagelijkse zorg voor de baby. Om dit te kunnen doen betreedt zij het privé domein van het gezin. Daarom is het belangrijk dat de kraamverzorgende bij het gezin vertrouwen wekt en



deskundigheid uitstraalt. De kraamverzorgende belichaamt als het ware het vroegere 'zusterschap': de zuster die het gezin met raad en daad terzijde staat. Dat betekent dat ze samen met het gezin kijkt naar de signalen van de baby en hen leert de signalen te begrijpen. In de kraamtijd huilen gezonde baby's nog nauwelijks. Als de baby zich (huilend) laat horen heeft dat meestal met honger te maken. De kraamtijd is wel de geschikte periode om er met de ouders aan te werken, dat het kind later niet onrustig en huilerig wordt. Het is de periode waarin ritmes opgebouwd worden en indrukken gedoseerd worden, zo is de gedachte. De Natuurlijke Kraamverzorgende begeleidt het gezin bij het zetten van de eerste stapjes naar een ritmisch gezinsleven. Ook bereidt ze de gezinsleden voor op de verschillende huiltjes en hun betekenissen. De kraamverzorgende zal vertellen wat huilen voor honger, pijn of niet-lekker-in-het-vel-zitten is en hoe daar mee om te gaan. De ouders moeten leren wat ze moeten doen en weten wat er van ze gevraagd wordt. Hier zou een belangrijke taak liggen voor de Natuurlijke Kraamverzorgende. De attitude van de Natuurlijke Kraamverzorgende kan hierbij een belangrijke rol spelen. Denk hierbij aan: zelfstandig denken, pro-activiteit en kunnen kiezen voor de natuurlijke aanpak daar waar mogelijk, waarbij ouders het gevoel hebben dat ze worden geholpen, dat ze worden verzorgd en dat er rekening wordt gehouden met hun wensen.

Onderzoeksvraag 3: Kan Natuurlijke Kraamzorg bijdragen aan het vergroten van het gevoel van veiligheid en vertrouwdheid bij ouders? En zo ja, op welke manier?

#### *4. Vergroting van de eigen regie en autonomie*

Behalve het voorkomen van gezondheidsproblemen, vergroten van de gevoelens van veiligheid en vertrouwdheid bij de ouders, zijn nog andere aspecten denkbaar die van meerwaarde kunnen zijn. Denk aan: Wat hebben mensen kunnen leren als het gaat om het voeren van eigen regie door het stimuleren van de eigen waarneming met betrekking tot hun baby (warmtecomfort, hun eigen zelfgevoel, de gezinsdynamiek, wat doet gezonde voeding, wat ervaart het kind)? De nadruk ligt hierbij op het vergroten van de eigen regie van ouders door het stimuleren van hun waarnemingsvermogen als het gaat om wat hun baby ervaart.

Daarnaast leren kraamverzorgenden ook zichzelf te ontwikkelen – education permanente- waardoor zij meer plezier ervaren in hun werk en dus meer

autonomie. Ze hebben meer instrumenten om hun beroep als kraamverzorgende goed uit te voeren. Dat kan haar een competent gevoel geven.

Onderzoeksvraag 4: Ervaren zowel ouders als kraamverzorgenden meer eigen regie en autonomie in respectievelijk het gezinsleven dan wel het werk, door toedoen van Natuurlijke Kraamzorg? Zo ja, hoe?

##### 5. *Vermindering uitstroom kraamverzorgenden*

Tussen 2018 en 2020 is het aantal kraamverzorgenden licht gedaald; van 9.118 naar 8.946. De verwachting is dat deze daling verder doorzet, omdat de sector sterk is vergrijsd: in 2020 was de gemiddelde leeftijd van kraamverzorgenden bijna 45 jaar. Het is van belang om de uitstroom van kraamverzorgenden uit de sector een halt toe te roepen, want alleen al tot 2024 zullen ca. 500 extra kraamverzorgenden nodig zijn om de groei in het geboortecijfer en pensionering van kraamverzorgenden op te kunnen vangen (Bo Gezondheidszorg 2020). Dat staat nog los van de toenemende vraag van mensen die Natuurlijke Kraamzorg willen ontvangen. Het is daarom niet alleen belangrijk dat er voldoende kraamverzorgenden zijn, maar ook zij over voldoende kennis beschikken door middel van scholing.

Ongeveer twee op de vijf werknemers in de zorg en welzijn geven als reden op om te vertrekken 'het management/organisatie', gevolgd door de 'inhoud van het werk' (37%) en 'de hoge werkdruk' (30%) (Lang, Poley; PFZW; 2018). Opvallend is dat de meest genoemde vertrekredenen in zorg en welzijnssector gaan over de wijze waarop het werk is ingericht of wordt samengewerkt. Er wordt verondersteld dat de Natuurlijke Kraamverzorgende meer instrumenten tot haar beschikking heeft om haar beroep als kraamverzorgende goed uit te kunnen voeren. Dat kan haar, zoals gezegd, een competent gevoel geven. Als er inderdaad sprake is van meer autonomie en werkplezier bij de kraamverzorgenden, zou dit dan kunnen betekenen dat een bredere inzet van de principes van Natuurlijke Kraamzorg ervoor zorgt dat kraamverzorgenden langer voor de sector behouden blijven?

Onderzoeksvraag 5: Kan Natuurlijke Kraamzorg bijdragen aan het verminderen van de uitstroom van kraamverzorgenden? En zo ja, op welke manier?

## 6. *Vergroten van de bekendheid van Natuurlijke Kraamzorg*

De daadwerkelijke vraag naar Natuurlijke Kraamzorg hangt af van de bekendheid bij jonge moeders. Een belangrijke vraag is dan ook hoe (potentiële) klanten het beste in contact kunnen komen met deze vorm van kraamzorg. Er is al wel wat gedaan. Natuurlijke Kraamzorg wordt onder andere gepropageerd in de glossy's Moederen en KIIND en er zijn communicatie-uitingen van de brancheorganisatie Bo-Gezondheidszorg en het opleidingsinstituut Natuurlijke Kraamzorg. Ook binnen het Kenniscentrum Kraamzorg wordt er aandacht aan besteed. Zo is er een specifieke Natuurlijke Kraamzorg-registratie. Maar deze organisaties richten zich met name op de beroepsbeoefenaren en minder op de ouders.

Onderzoeksvraag 6: Op welke wijze kan de bekendheid met Natuurlijke Kraamzorg bij kraamverzorgenden en het publiek worden vergroot?

### 1.4. Methoden

Om de bovengenoemde onderzoeksvragen te kunnen beantwoorden is gebruikt gemaakt van de volgende onderzoeksmethoden.

- A. **Literatuurverkenning** waarin is gezocht naar een wetenschappelijke onderbouwing voor de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg. Onderwerpen waarop deze literatuurverkenning zich richt zijn: onderzoek naar regelmaat, ritme en prikkelreductie. Daarnaast komt de vraag aan de orde wat de warmtezorg en de fenomenologische benaderingswijze kunnen betekenen in de kraamperiode. Tenslotte komen de andere mogelijkheden aan bod voor verdere profilering en positionering van Natuurlijke Kraamzorg.
- B. Vijf explorerende **semi-gestructureerde interviews** met gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden. De interviews bestonden uit open vragen om de toegevoegde waarde op verschillende gebieden in kaart te brengen, waarbij de mogelijkheid bestond om door te vragen om 'open deuren' en gemeenplaatsen zoveel mogelijk te vermijden. De interviews duurden een uur en vonden online plaats. De resultaten hiervan dienden als input voor de survey-vragenlijst onder NK-opgeleide kraamverzorgenden (zie 1C). In de interviews is onder meer gesproken over de kenmerken van Natuurlijke Kraamzorg, de eventuele (medische) problemen die de Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben weten te voorkomen of verholpen zijn door de inzet van Natuurlijke kraamzorg. Gevraagd is waaraan dat succesvol heeft bijgedragen (denk aan nadruk op voldoende slaap om depressie te

voorkomen). Ook is onderzocht of het werken volgens de principes van de Natuurlijke kraamzorg heeft geleid tot meer gevoel van competentie bij de kraamverzorgenden en tot meer werkplezier en gevoelens van autonomie. En zo ja, hoe dit heeft plaatsgevonden?

- C. **Vragenlijstonderzoek** onder gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden. Het gaat om 163 gecertificeerde kraamvrouwen, die per e-mail zijn uitgenodigd met een link naar de vragenlijst. De respons was goed: 41%. De e-mailadressen zijn afkomstig van de Opleiding Natuurlijke Kraamzorg. Deze kraamverzorgenden zijn via de Nieuwsbrief van de opleiding worden geïnformeerd dat ze benaderd zouden worden en dat ze hiertegen eventueel bezwaar konden maken als ze dat niet wilden. In dat geval werden zij niet voor deelname uitgenodigd. De vragenlijst voor de survey is gefinetuned aan de hand van de bevindingen uit de vijf explorerende interviews (stap 1B). Aan de hand van de survey kan een betrouwbaar beeld worden geschetst over de ervaringen en opvattingen die leven onder gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden.
- D. **Vragenlijstonderzoek** onder moeders die verzorgd zijn door Natuurlijke Kraamverzorgenden. De vragen in de survey gingen over de ervaringen van moeder met de Natuurlijke Kraamzorg, wat ze hebben geleerd, wat dat heeft opgeleverd, hoe dat is bevallen en wat zij als meerwaarde zien van de ontvangen Natuurlijke Kraamzorg. Er zijn 163 moeders benaderd, die door de Natuurlijke Kraamverzorgenden gevraagd zijn om mee te doen aan het onderzoek. De respons was hoog, namelijk 74%. Er is naar gestreefd om zoveel mogelijk moeders met minimaal twee kinderen te bereiken, die zowel ervaring hebben met reguliere kraamzorg als met Natuurlijke Kraamzorg, zodat hun ervaring met Natuurlijke Kraamzorg kan worden vergeleken met reguliere kraamzorg, waardoor de resultaten meer betekenis krijgen.

## 2. Literatuurverkenning

### 2.3. Inleiding

Dit hoofdstuk is een weergave van de resultaten uit de literatuurverkenning waarin is gezocht naar een wetenschappelijke onderbouwing voor de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg. Vanuit diverse databanken is gezocht naar onderzoeken over de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg, zoals Google Scholar en HLVinden<sup>2</sup> (van de Hogeschool Leiden). Ook zijn de databanken van Bo-Geboortezorg en Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ) geraadpleegd.

Een belangrijke taak van een kraamverzorgende is om de (aanstaande) moeder te ondersteunen tijdens een bijzondere periode in haar leven, namelijk de kraamweek. Reguliere kraamzorg richt zich op het bieden van een goede start aan het pasgeboren kind en diens moeder in het gezin. Daarmee legt kraamzorg een basis voor een gezonde ontwikkeling van het kind voor diens toekomst en legt zij een fundament voor de kwaliteit en vitaliteit van onze toekomstige samenleving. Goede kraamzorg heeft over het algemeen als doel de eigen verantwoordelijkheid van de ouders te ondersteunen door zich te richten op individuele zorg en het bieden van ondersteuning aan moeder en kind. Kraamzorg heeft als doel om rekening te houden met de uniciteit van iedere zorgvrager en de persoonlijke levenssfeer. Het kraamzorgaanbod streeft er naar om individueel afgestemd en laagdrempelig, herkenbaar en (geprotocolleerd) toegankelijk te zijn.

Ditzelfde geldt ook voor de Natuurlijke Kraamzorg, die een aanvulling is op de reguliere kraamzorg. Hierin staat de samenhang tussen lichaam, ziel en geest centraal. De Natuurlijke Kraamzorg is gebaseerd op de ideeën van Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie. Zijn opvattingen van de elementenleer, zelf- opvoeding en zuivere waarneming vormen de basis. Belangrijke pijlers voor een gezond kraambed zijn leefwijze, voeding, afwisseling tussen rust en inspanning, kleding en omhulling (Scheffers et al, 2014)

Uit de literatuur blijkt dat de reguliere kraamzorg zich inmiddels bedient van een aantal opvoedingsadviezen dat oorspronkelijk komt uit de Natuurlijke Kraamzorg (zoals regelmaat, ritme en prikkelreductie). Belangrijke voorwaarde hiervoor is geweest dat deze adviezen en principes evidence-based zijn gebleken. Slechts van enkele principes

---

<sup>2</sup> Met HLVinden is het mogelijk om met één zoekopdracht te zoeken in meerdere databanken tegelijk te zoeken.

van de Natuurlijke kraamzorg is (tot nu toe) aangetoond dat ze evidence-based zijn. Er is nog geen wetenschappelijk effectonderzoek gedaan naar bijvoorbeeld de gezondheidsvoordelen van warmtezorg (zie hieronder) of de voordelen van het fenomenologisch waarnemen en vergroten van het empathisch vermogen voor ouders, baby en gezin.

In dit hoofdstuk wordt dieper ingegaan op onderzoek naar regelmaat, ritme en prikkelreductie. Daarnaast komt de vraag aan de orde wat de warmtezorg en de fenomenologische benaderingswijze kunnen betekenen in de kraamperiode. Tenslotte komen de andere mogelijkheden aan bod voor verdere profilering en positionering van Natuurlijke Kraamzorg.

#### 2.4. Warmtezorg

Zoals gezegd bedient de Natuurlijke kraamverzorgende zich van een aantal kenmerkende principes, zoals onder andere: regelmaat, ritme, prikkelreductie, warmtezorg, natuurlijke voeding en invoelend waarnemen. Een belangrijk principe is de warmtezorg, waarmee alles begint, want als een kind weinig warmte heeft, zouden alle processen traag verlopen, dus ook de opbouwprocessen. Er wordt gesteld dat: Wie zijn warmte verzorgt, verzorgt zijn Ik-ontwikkeling. Wie de warmte van zijn kind verzorgt, verzorgt de Ik-ontwikkeling van zijn kind. Warmte gaat ook over behaaglijkheid. Als een baby'tje het koud heeft, voelt het zich niet prettig en dat maakt het lastiger zich te openen voor de wereld om hem heen. Aandacht voor een goede warmtezorg heeft implicaties voor met name de omgang met zaken als bijvoorbeeld: koorts, koortsangst, medicatie (koortswerende middelen), voeding, toepassing van kruiden en de keuze wat betreft geschikte kinderkleding om de baby warm te kleden (Schoorel, 2014). De algemene gedachte onder reguliere hulpverleners is momenteel nog dat het warmteorganisme van het kind niet hoeft te worden opgevoed. Als men ervan uitgaat dat dat helemaal vanzelf gaat, kan de ontwikkeling van de warmtezin daardoor gemakkelijk worden verwaarloosd. De praktijk, van de consultatiebureaus en andere spreekuren waar ouders met hun kinderen komen, wijst namelijk uit dat de kwaliteit van de warmte over het algemeen weinig prioriteit heeft (Schoorel, 2014). Hierdoor komen de ouders maar weinig in aanraking met informatie over nut en noodzaak van warmtezorg. Daarom is meer wetenschappelijk onderzoek wenselijk naar het effect van warmtezorg bij baby's, immers wanneer blijkt dat deze zorg evidence-based is dan is het zeer waarschijnlijk dat deze zorg zijn weg naar de reguliere kraamzorg zal vinden, zoals we zullen zien bij het in zwang raken van andere belangrijke opvoedingsadviezen uit de Natuurlijke Kraamzorg, zoals regelmaat en prikkelreductie. Op zeer beperkte schaal is wel onderzoek gedaan binnen de

antroposofische instellingen voor kinderen met beperkingen naar de warmteondersteuning in de vorm van olie-inwrijvingen, (hand- en voeten) baden en warmtekwakels. Daar kwam weliswaar een aantal positieve effecten uit naar voren van het ondersteunen met warmte (o.a. meer contact met de omgeving, meer lachen, minder huilen). Maar de steekproef was dermate klein dat er geen algemene uitspraken over de effectiviteit van warmtezorg bij deze kinderen kunnen worden gedaan (Essink, 2015).

## 2.5. Regelmaat en prikkelreductie

Een onderdeel van normaal gedrag van baby's is huilen. Het gehuil van baby's is betekenisvol gedrag in de context van de zich ontwikkelende ouder-kind relatie. Excessief huilen kan echter gevoelens van onzekerheid bij ouders vergroten en een schaduw werpen over het geluk en plezier dat een baby geeft.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het reduceren van prikkels, als onderdeel van de aanpak zowel in de directe omgeving van het kind als in de woonomgeving, van invloed is op het huilen. Zo is met behulp van een 24-uursdagboekmethode een relatie aangetoond tussen prikkelreductie en afname van huilen. Een andere bevinding uit dit onderzoek was dat een onrustige woonomgeving bijdroeg aan de beleving van ouders dat een baby veel hilde (Cremers et al, 2000).

Onderzoek naar regelmaat en prikkelreductie met gebruikmaking van een controlegroep is echter schaars. In RCT-onderzoek uit 1994 werd met een combinatie van diverse gedragsadviezen een afname van de huilduur bereikt van 51%. Deze afname was significant groter dan na alleen een empathisch interview (praten over het probleem) (afname 37%) of wachten op spontaan herstel (geen interventie) (afname 35%). Er was geen verschil tussen het aantal keer huilen in de verschillende groepen. De afname vond vooral plaats in de avonduren (Wolke et al, 2014). Een andere RCT naar het effect van een aanpak met aandacht voor regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie die thuis werd aangeleerd en waarin rekening werd gehouden met de individuele behoeften van ouders en kind, leidde tot de conclusie dat het huilen afnam. Ook nam de stress bij de ouders af. Bij de controlegroep, die werd gevolgd gedurende een periode van 8 weken, nam het gemiddeld aantal uren huilen niet af (Keefe et al, 2005).

Ondertussen hielden niet alleen onderzoekers, maar ook hulpverleners zich bezig met de vraag hoe de grondstemming van vreugde, rust en vertrouwen zó snel na de

geboorte verloren kan gaan en hoe deze herwonnen kan worden. Ria Blom, antroposofisch wijkverpleegkundige ouder- en kindzorg, probeerde deze vraag te beantwoorden in haar inmiddels gerenommeerde boekjes over het belang van onder meer regelmaat, warmtezorg en prikkelreductie (Blom, 2017 en 2019). Hierin formuleerde zij uitgangspunten die de basis vormden voor verder wetenschappelijk onderzoek (zie verderop).

Met deze publicaties richtte zij zich op ouders en op iedereen die met kleine kinderen omgaat – met of zonder problemen. Veel ouder- en kinderverdriet zou volgens de schrijfster voorkomen én tegengegaan kunnen worden door inzicht te verwerven in zowel de ontwikkelingsfasen van een opgroeiend kind, als in “twee basisprincipes in de opvoeding: voorspelbare regelmaat en eenduidigheid”. Deze basisprincipes zouden, naast het inbakeren, onmisbaar zijn om een vicieuze cirkel van toenemende onrust en huilen te doorbreken, maar ook om deze te voorkomen. Blom, die haar inzichten baseerde op haar jarenlange ervaring, geeft een aantal belangrijke handreikingen om de door haar beschreven valkuilen in de verschillende ontwikkelingsfasen te vermijden (Blom, 2009). Het gaat om:

- de lichaamstaal van het kind leren verstaan,
- het kind helpen door niet te helpen (over stimuleren van de zelfredzaamheid van het kind),
- het vermijden projecties van eigen emoties,
- het toetsen van vooropgezette meningen die het handelen van ouders richting kunnen geven,
- ruimte geven aan de R van:
  - Rust (door gezonde afwisseling van slapen en waken en door een rustige, niet overprikkelende omgeving),
  - Regelmaat (eenduidigheid in het handelen),
  - Respect (voor het kind én ouder)
  - Richting (leiding geven, grenzen stellen)

Naar de effectiviteit van de toepassing van regelmaat en inbakeren bij baby's die overmatig huilen is, in de periode van 2001 tot 2005, landelijk onderzoek gedaan. Aan dit onderzoek heeft Blom zelf haar medewerking verleend. Mede op basis hiervan is voor en door JGZ een richtlijn opgesteld hoe ouders te adviseren en begeleiden wanneer hun baby overmatig huilt (JGZ, 2008) (zie verderop). Het effectiviteitsonderzoek is uitgevoerd door het Wilhelmina Kinderziekenhuis (UMC Utrecht), waarbij bijna 400 baby's die door de ouder(s) of door een hulpverlener als huilbaby ervaren werden, zijn gevolgd. Allen kregen onder andere adviezen over



regelmaat en prikkelreductie, ongeveer de helft van de kinderen werd tevens ingebakerd. De betrokken ouders zijn door Ria Blom en door haar getrainde wijkverpleegkundigen begeleid.

De baby's waren bij de start van de interventie tussen 2 en 13 weken oud. De ouders die adviezen over regelmaat ontvingen, kregen het boekje *Regelmaat brengt rust* mee naar huis (Blom, 7<sup>e</sup> druk 2017). De ouders die naast het toepassen van de regelmaatadviezen hun kind ook inbakerden, kregen het boekje *Inbakeren brengt rust* (Blom, 11<sup>e</sup> druk 2017) mee. Daarnaast kregen zij praktische uitleg en begeleiding bij het inbakeren zelf.

Uit het onderzoek blijkt dat zowel bij de baby's die regelmaat kregen aangeboden als bij de baby's die regelmaat kregen aangeboden en bovendien ingebakerd werden, het huilen na de eerste week met gemiddeld 42% was afgenomen, na twee weken met 50% en na 8 weken met 75% (Van Sleuwen et al, 2006).

Bij de ingebakerde baby's nam het huilen op de eerste dag af met gemiddeld 30 tot 40 minuten, terwijl bij de baby's die alleen regelmaat kregen aangeboden het huilen op de eerste dag juist toenam met gemiddeld 20 tot 25 minuten en pas de volgende dagen afnam. Na ongeveer 6 dagen was het huilen bij beide groepen vrijwel even sterk afgenomen (Sleuwen, van, et al, 2006).

Wanneer de twee interventies over de daaropvolgende 10 weken met elkaar vergeleken werden, bleek het huilen bij de ingebakerde jonge baby's (2 tot 7 weken oud bij start van de interventie) sterker afgenomen dan bij de niet-ingebakerde baby's. Voor de oudere baby's (8 tot 13 weken bij de start) was het omgekeerde het geval: hier was bij de niet ingebakerde baby's het huilen juist sterker afgenomen. Het gemiddelde verschil tussen de twee interventies was voor beide leeftijdsgroepen echter niet groot: circa 10 minuten per etmaal.

Naast de afname in huilen is ook een toename in slapen gevonden. Op dag 2 wordt ruim een uur langer geslapen (bij toepassing van regelmaat + inbakeren: reeds op dag 1). Vanaf dag 3 is bij beide interventies de slaap met 2 uur per dag toegenomen (Sleuwen, van, et al, 2007).

Ook uit Belgisch onderzoek blijkt dat een behandeling van (gezinnen met) huilbaby's niet langer beperkt kan blijven tot medische interventies alleen, want hoewel meer dan 85% van de ouders de reguliere hulpverlening als doeltreffend ervoer, zocht toch meer dan 60% andere (alternatieve) hulp. Troosttechnieken als gedragsinterventie blijken een belangrijke aanvulling te zijn op strikt medische interventies. Daarnaast scoren andere gedragsinterventies, zoals kind inwikkelen, prikkelreductie, kind laten huilen,

hoog als het gaat om welk advies van de kinderarts het meest heeft geholpen (Wel, De, et al 2008).

### 2.5.1. Richtlijn Excessief huilen

Op basis van het effectiviteitsonderzoek naar regelmaat en inbakeren werd de eerder genoemde richtlijn opgesteld in 2008. Deze richtlijn was bedoeld om ouders te adviseren en te begeleiden wanneer hun baby excessief huilt (voor inhoud zie verderop) en beoogde de preventie, signalering, diagnostiek en aanpak van excessief huilen en de zorg voor zuigelingen binnen de gehele zorgketen te verbeteren. Aanvankelijk leidde dit tot ophef, want diverse organisaties die met de Jeugdgezondheidszorg samenwerkten hadden nogal wat aan te merken op de richtlijn van 2008. Eén van de bezwaren tegen de JGZ-richtlijn was dat met de aanpak van 'in slaap laten huilen' de baby sensitief responsieve zorg zou worden ontzegd. Een ander bezwaar was dat in slaap laten huilen negatieve psychische of neuropsychologische gevolgen zou hebben voor de baby. Ook zou de aanpak de borstvoeding belemmeren. In 2009 zijn de geuite bezwaren op de richtlijn ongegrond verklaard door het RIVM (Sleuwen, van et al, 2009), die stelde dat er geen wetenschappelijk bewijs is dat in slaap laten huilen als kortdurend onderdeel van de rust en regelmaat aanpak schade berokkent aan het kind.

Onderzoek laat volgens het RIVM juist zien dat huilen snel afneemt en slapen toeneemt en de vicieuze cirkel wordt doorbroken als ouders zich zekerder voelen in de omgang met hun baby. De baby tevreden is dan tevredener, lacht meer, is minder geprikkeld, slaapt langer door, wordt uitgerust wakker, drinkt effectiever en kan tevreden op zichzelf spelen (Sleuwen et al, 2007). Uit het onderzoek van Sleuwen blijkt ook dat de baby meer kan genieten van aanraking en knuffelen en meer ontspannen aanvoelt. De ouders gaven aan dat ook zij weer van hun kind kunnen genieten. En bij juiste toepassing van rust en regelmaat loopt de borstvoeding geen gevaar (Sleuwen et al, 2009).

In 2013 verscheen de multidisciplinaire richtlijn Preventie, signalering, diagnostiek en behandeling van excessief huilen bij baby's (Nederlands Centrum jeugdgezondheid, 2013). De concept richtlijn uit 2008 is hierin verwerkt. De in de richtlijn beschreven aanpak beoogt ouders in de nabije toekomst goed onderbouwd te informeren en te sterken in hun verzorgende rol. Het omvat een gezamenlijk onderschreven manier van werken in de gehele keten, gericht op het bieden van optimale steun aan ouders die problemen ervaren. De conclusies en aanbevelingen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en aansluitende expert opinion.

In de richtlijn van 2013 wordt gesteld dat er zelden (minder dan 5% van de gevallen) sprake is van een medische oorzaak voor excessief huilen. Ook voeding en urineweginfectie zijn geen frequent voorkomende oorzaken van dit huilgedrag. Daarom dienen zorgverleners bij de preventie en aanpak van excessief huilen van baby's aandacht te hebben voor regulatieproblemen bij het kind, voor psychosociale problemen bij het kind en de ouders, voor de relatie tussen ouders en kind en omgeving. Als mogelijke effectieve behandeling bij huilen en onrust wordt het aanbrengen van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie als eerste genoemd. Dan volgt inbakeren, wanneer het hanteren van regelmaat, voorspelbaarheid en prikkelreductie na één tot twee weken onvoldoende effect heeft. In de richtlijn wordt verwezen naar de boekjes 'Regelmaat brengt rust' en 'Inbakeren brengt rust' van Ria Blom, die inmiddels zijn ge-update en overeenstemmen met de richtlijn.

Samengevat, mag worden gesteld dat van de principes van regelmaat en prikkelreductie, die de Natuurlijke Kraamzorg hoog in het vaandel heeft staan, de werkzaamheid is aangetoond door middel van wetenschappelijk onderzoek. Inmiddels hebben deze opvoedingsadviezen hun ingang gevonden in de reguliere kraamzorgpraktijk. Dit heeft vervolgens geleid tot de ontwikkeling van een keur aan interventieprogramma's die zich richten op ouders van kinderen met slaapproblemen met als doel het verbreden van kennis over gezondheid en slaap, slaaphygiëne, inslaaprituelen en -routines.

## 2.6. Fenomenologisch waarnemen

Volgens de multidisciplinaire richtlijn Excessief huilen uit 2013 is er voor de kraamzorg ook een rol weggelegd in het ondersteunen van de relatie tussen ouders en kind en de omgeving. Immers deze interactie tussen ouder en kind is van invloed op het slaapgedrag van het kind (Schlarb, 2019). (Zo blijkt bijvoorbeeld dat emotionele beschikbaarheid van de ouders bij het inslapen van hun baby, de ontwikkeling van vertrouwen bij het kind versterkt).

In een literatuurstudie van het Nivel naar kraamzorg in Nederland waarin de belangrijke taken omschreven zijn, worden ook verschillende andere, meer sociale taken beschreven voor de kraamverzorgende, zoals erop toezien dat de moeder genoeg rust neemt om te herstellen en om een band te ontwikkelen met haar baby. Als essentiële taak van de kraamverzorgende wordt tevens genoemd dat zij onderdeel wordt van het gezin om zo in staat te zijn het gezin te observeren, te instrueren en te zorgen dat de vader en moeder (en andere gezinsleden) leren omgaan met de nieuwe situatie door

nieuwe routines te ontwikkelen binnen het gezinsleven met de bedoeling ouders te ondersteunen door meer vertrouwen te krijgen in hun ouderschap. Belangrijk hierbij is de constatering dat deze essentiële ondersteuning van de kraamverzorgende niet plaats kan vinden tijdens het korte kraambed in een ziekenhuis of geboortehotel (Wiegers, 2006).

Dat goede kraamzorg maatwerk is, blijkt ook uit onderzoek onder ruim 1.000 Keniaanse vrouwen. Dit laat zien dat kraamzorg effectief is wanneer er sprake is van ondersteuning, bemoediging en maatwerk waardoor de risico's op gezondheidscomplicaties bij moeder en kind afnemen, net als postnatale depressies bij moeders. Ook was er een verbetering zichtbaar in de communicatie en autonomie bij moeders als het gaat om gezinsplanning (Sudhinaraset, et al, 2021).

Ook Nederlandse RCT-onderzoek in zes gemeenten laat zien dat kraamzorg het beste werkt als dat maatwerk is: de implementatie van een aanvullende risicoassessment van medische en sociale factoren en op basis daarvan gerichte preventiestrategieën in de kraamzorg vermindert de 'lage empowerment' gedurende de postpartum periode. Met empowerment wordt het proces van 'zelf-effectiviteit' bedoeld waarin men meer controle krijgt over beslissingen en acties die de (eigen) gezondheid beïnvloeden; moeders die het vertrouwen ontwikkelen in hun eigen capaciteiten en vaardigheden om voor hun baby te zorgen. Deze zelf-effectiviteit is een belangrijke voorspeller voor vrouwen in hun succesvolle transitie naar het moederschap. Verminderde zelf-effectiviteit postpartum of een lage empowerment score, verminderen het geven van borstvoeding, de kwaliteit van zorg aan de baby en vergroten de kans op depressie bij de moeder. Vrouwen met een lager sociaal-economische status (SES) hebben meer kans op het hebben van lage zelf-effectiviteit dan vrouwen met een hogere SES (Lagendijk, et al, 2020).

Bovengenoemd onderzoek maakte deel uit van het onderzoeksproject 'De Beste start voor de kwetsbare kraamvrouw' dat in 2017 is gestart door het Erasmus MC en Hogeschool Rotterdam en dat heeft aangetoond dat kraamzorg 'zorg op maat' is. Er zijn 23 vrouwen geïnterviewd over hun verwachtingen vooraf, hoe ze de zorg in de kraamtijd beleefden en hoe ze deze achteraf waarden. Het gaat om vrouwen die vaak meer problemen tegelijkertijd hebben, zoals psychische, financiële of verslavingsproblemen, veel stress, een gebrekkig sociaal netwerk en weinig vertrouwen in de zorg. Deze vrouwen hebben meer risico op slechtere start van het leven van hun kind. Ook hebben ze vaak minder mogelijkheid om deze problemen zelf op te lossen. Uit dit onderzoek kwam naar voren dat het belangrijk is om de zorgverlening op het

sociale netwerk en de zelfredzaamheid van het kraamgezin af te stemmen. Alle vrouwen in het onderzoek ervoeren een toename in zelfredzaamheid door kraamzorg. Ze waren tevreden met de informatie die zij kregen in de kraamweek. Enkele vrouwen dachten dat de kraamverzorgende hen op de vingers zou kijken, maar ze kregen juist een goede band met haar en voelden zich geholpen in plaats van beoordeeld (Ernst-Smelt et al, 2021).

Deze taak, empowerment, is dus een belangrijk functie van de kraamzorg. Kwetsbare vrouwen zijn vaak minder mondig. Zo durven ze het vaak niet te zeggen als er geen klik is met de kraamverzorgende. In plaats daarvan verminderen ze het aantal kraamzorguren. Of ze voelen zich heel onzeker, maar durven niet om extra uren te vragen. Een van de leerpunten die uit het onderzoek 'De Beste start voor de kwetsbare kraamvrouw' naar voren komt, is dat dat informatie over kraamzorg, de zwangerschap, de kraamperiode beter kan worden afgestemd op de doelgroep kwetsbare moeders (Ernst-Smelt et al, 2021). De onderzoekers stellen dat dit het nodige van de kraamverzorgende vraagt als het gaat om gesprekstechnieken, maar ook wat betreft het invoelend waarnemingsvermogen. Ongetwijfeld leert de kraamverzorgende hierover in haar reguliere opleiding verschillende sociale vaardigheidstechnieken en communicatiestrategieën. Niettemin wordt door de onderzoekers benadrukt in de vorm van een aanbeveling, dat scholing op gesprekstechnieken consultants, intakeers en kraamverzorgenden zou kunnen helpen om kennis over nut en noodzaak van kraamzorg over te kunnen dragen.

Binnen de opleiding Natuurlijke Kraamzorg nemen gesprekstechnieken en het afstemmen van de communicatie op het type kraamvrouw door middel van de inzet van het fenomenologisch waarnemen, een prominente plaats in. Deze vorm van waarnemen dient namelijk in de praktijk geoefend te worden: je kunt het je niet theoretisch eigen maken. Fenomenologisch waarnemen houdt onder meer in: dat wat tot je komt 'voor waar nemen', zonder oordeel, zonder interpretatie, puur als informatie. Het waarnemingsvermogen en de intuïtie zijn nodig bij het systemisch coachen en het ontdekken van routines, naast basiskennis over hoe fenomenologisch waarnemen werkt. Scholing is dus onmisbaar, omdat er voor de kraamverzorgende veel waar te nemen valt, bijvoorbeeld aan hoe gezinsleden met elkaar omgaan en wat ze hoort aan hoe de cliënt spreekt, aan hoe -via de cliënt- het systeem, het gezin, 'spreekt'. Ze ontleent bijvoorbeeld ook informatie aan hoe zij de relatie, die ze met de cliënt en het gezin heeft, beleeft en wat ze ervaart aan eigen lichamelijke reacties. De allereerste indruk die verkregen wordt bij een cliënt, geeft haar vaak al informatie die nodig blijkt voor het coaching- en ondersteuningsproces. Maar vaak komt dit inzicht

pas achteraf. En ook alleen wanneer bewust gereflecteerd wordt op de vraag wanneer de informatie zichtbaar werd.

Ten tweede moet de kraamverzorgende in staat zijn om de principes van het fenomenologisch waarnemen op een eenvoudig manier over te brengen op de kersverse moeder (en vader) zodat zij leren (meer) inzicht te krijgen in zowel het gevoelsleven van hun kind als dat van henzelf. Inzicht is essentieel, omdat zoals uit het voorgaande blijkt, de interactie tussen ouder en kind van invloed is op hoe de baby zich voelt en dus op het huilgedrag. Ook aan de didactische vaardigheden van de kraamverzorgende om de fenomenologische toepassingen op een eenvoudige manier aan de ouders over te dragen, wordt dus continue aandacht besteed binnen de opleiding Natuurlijke Kraamzorg, waardoor de Natuurlijk Kraamverzorgende over extra waarnemingsvaardigheden beschikt. Met andere woorden, Natuurlijke Kraamzorg lijkt er aan bij te kunnen dragen dat de kraamverzorgende zich op een adequate manier van haar essentiële taak kan kwijten (inzicht verkrijgen in het gevoelsleven van zichzelf, de ouders en de baby, het vinden van nieuwe routines, het leren aanpassen van ouders aan de nieuwe gezinsdynamiek), zodat er sprake kan zijn van meer empowerment bij de moeder.

In de derde plaats zorgt het fenomenologisch waarnemen voor een uitbreiding van het arsenaal aan 'tools' en interventiemogelijkheden van de Natuurlijke Kraamverzorgende. Zij kan deze inzetten wanneer de situatie daarom vraagt. Dit geeft de Natuurlijke Kraamverzorgende een bepaalde mate van autonomie ten opzichte van andere hulpverleners, met name ten opzichte van de verloskundige hulpverlening. Dat versterkt haar positie als kraamverzorgende en dat zou een voordeel kunnen zijn in een tijd van integrale geboortezorg waarbij er meer sprake is van een verschuiving in verantwoordelijkheden en taken. Dat autonomie belangrijk is voor kraamverzorgenden, blijkt namelijk uit onderzoek van TNO dat is uitgevoerd in 2013 naar de meningen van kraamverzorgenden en andere zorgprofessionals over de kraamzorg als onderdeel van de integrale geboortezorg. Het onderzoek bestond uit focusgroepen en diepte-interviews. De conclusie luidde dat het succes van integraal werken in de kraamzorg, naast een goede betaling, afhankelijk is van (gevoelens van) autonomie bij de professionals (Perdok, et al, 2016).

## 2.7. Integrale geboortezorg

Een andere verandering die kansen biedt voor de profilering van Natuurlijke Kraamzorg, is de focus op samenwerking binnen de Zorgstandaard Integrale Geboortezorg (College Perinatale Zorg, 2016). De verloskundige is de natuurlijke

partner voor de kraamzorg waarbij samenwerking en afstemming van groot belang is, want nodig om te komen tot integrale geboortezorg. De Zorgstandaard Integrale Geboortezorg heeft deze samenwerking en afstemming geconcretiseerd door het beschrijven van afspraken met betrekking tot het geboortezorgplan, de coördinerend zorgverlener en het interprofessionele geboortezorgteam. Dit vereist afspraken over kwaliteit, registratie, verantwoording en transparantie. In de Zorgstandaard is weergegeven dat de kraamverzorgende partusassistentie kan bieden zoals vastgesteld in het individueel zorgplan en begeleiding van de zwangere/kraamvrouw en haar partner voor zover gewenst (coaching, versterking eigen kracht). Ook wordt de keuze van de zwangere vrouw voor vroegtijdige ondersteuning door de kraamverzorgende opgenomen in het Individueel geboortezorgplan door de verloskundige zorgverlener (prenatale zorg). In de volgende paragrafen gaan we hierop in en wordt ook ingegaan op andere 'windows-of opportunities' voor de Natuurlijke Kraamzorg.

### 2.5.1. Voorlichting

De taken van de kraamverzorgende bestaan uit: verzorging, voorlichting, signalering en basishuishoudelijke taken. Een kraamverzorgende moet in staat zijn de behoeftes en wensen van de cliënt goed te inventariseren en bespreken met de cliënt voorafgaande aan en tijdens de zorg (na de bevalling). Deze voorlichtingstaak van de kraamverzorgende biedt mogelijkheden om ouders kennis te laten maken met de Natuurlijke Kraamzorg, want binnen de integrale kraamzorg doen zich verschillende voorlichtingsmomenten voor op basis waarvan (aanstaande) ouders geacht worden keuzes te maken voor de soort zorg die zij wensen te ontvangen. Zo krijgt de kraamvrouw in de periode na de bevalling voorlichting en counseling over een groot aantal onderwerpen. Zowel de verloskundig zorgverlener als de kraamverzorgende hebben hierin een taak. Zo geeft de kraamverzorgende informatie over de gezondheid die van belang is voor het kraamgezin. Zij leert vaardigheden aan en geeft bijvoorbeeld adviezen over voeding, voorlichting over hygiëne, slaap-/waakritme van het kind, huilgedrag en troosten, meeroken, veiligheid in huis, vitamine K, naar buiten gaan en vervoer van kind en instructie over bijvoorbeeld ligging van de pasgeborene. Ook preventie van wiegendood en (borst)voeding behoren tot de onderwerpen waar de kraamverzorgende voorlichting over geeft (Bo-geboortezorg en Kenniscentrum Kraamzorg, 2019). Tijdens deze voorlichting zouden (aanstaande) ouders ook standaard geïnformeerd kunnen worden over Natuurlijke Kraamzorg als volwaardig keuze-alternatief.

### 2.5.2. Aansluiten bij preconceptiezorg

Kraamzorg is onderdeel van de integrale geboortezorg. Met geboortezorg wordt het hele traject van zorg bedoeld vanaf de preconceptiefase tot en met de eerste zes weken na de geboorte inclusief de overdracht naar kraamzorg, jeugdgezondheidszorg en huisarts. In de praktijk biedt kraamzorg al continue begeleiding tijdens het proces van bevallen. Maar preconceptiezorg vormt ook een onderdeel van integrale geboortezorg en is een 'window of opportunity' voor de introductie van Natuurlijke Kraamzorg bij de ouders in spe: preconceptiezorg kan het begin markeren van een gezonde leefstijl van de aanstaande ouders. Preconceptieconsulten bieden voordelen voor de gezondheid van de toekomstige ouders en hun nog ongeborn kind op lange termijn (Dijk, van, et al, 2017) De effectiviteit van preconceptiezorg is aangetoond bij vrouwen met een verhoogd risico op een ongunstige zwangerschapsuitkomst. Daarentegen staat bij vrouwen met een laag risico het nut van preconceptiezorg nog niet vast (Wildschut, 2006).

In 2007 heeft de Gezondheidsraad een advies uitgebracht om te komen tot een centraal gecoördineerd programma voor preconceptiezorg, waarmee de meeste ouders in spe bereikt kunnen worden. Ondanks de onderkenning van het belang van preconceptiezorg in Nederland binnen de zorgsector en de beleidsmakers, komt preconceptiezorg in beperkte mate van de grond.

De multidisciplinaire Preconceptie Indicatie Lijst (PIL) verscheen in 2013, die is geactualiseerd in 2018 (College Perinatale Zorg, 2018) en die op hoofdlijnen de inhoud van preconceptiezorg beschrijft geeft aan dat er een medische anamnese plaatsvindt op de meest voorkomende aandoeningen die van invloed kunnen zijn op de zwangerschap en waarbij preconceptioneel advies of interventie een positieve invloed kan hebben. Opvallend genoeg is hierin (nog) geen rol weggelegd voor de kraamzorg. Hier zou een rol kunnen zijn weggelegd voor de kraamverzorgende in haar hoedanigheid als voorlichter. Immers aanstaande ouders zouden al in de preconceptiefase in aanraking moeten kunnen komen met informatie over het op tijd versterken van de gezondheid van hun toekomstige kind, want met de juiste informatie over rust, ritme, warmtezorg, het waarnemen en gezonde voeding, kunnen de ouders op weg geholpen worden in de richting naar een goede start van de zwangerschap.

Ook binnen de richtlijn van 2013 Excessief huilen ligt een sterk accent op goede voorlichting aan ouders. Er wordt gesproken over 'anticiperende voorlichting', die zowel vóór de geboorte als tijdens de eerste 10 dagen na de geboorte (het kraambed) zou moeten plaatsvinden. Deze voorlichting kan worden gegeven door de



verloskundige, de jeugdverpleegkundige of door de kraamverzorgende. Het gaat om essentiële informatie aan ouders over wat normaal huilgedrag is en over hoe het huilen slaappatroon van baby's verandert vanaf de geboorte, over het leren herkennen van de vermoeidheidssignalen van hun baby, het sensitief en adequaat reageren op deze signalen, de rol van vaders in het hervinden van het balans in het jonge gezin en hoe stress, somberheid en angsten bij ouders van invloed zijn op het gedrag en dus het huilen. Ook in het visiedocument van het Kennis Centrum Kraamzorg (KCKZ) ligt een sterk accent op voorlichting.

Om ouders zo goed mogelijk te faciliteren zodat zij een weloverwogen keuze kunnen maken en omwille van de volledigheid, zouden ouders op al deze genoemde momenten in de geboortezorgketen geïnformeerd kunnen worden over andere vormen van kraamzorg, zoals Natuurlijke Kraamzorg. Binnen de Natuurlijke Kraamzorg is namelijk veel kennis voorhanden over voorkomen en tegengaan van excessief huilgedrag bij baby's. Denk aan het aanleren van stress-managementtechnieken en daarmee samenhangend het vergroten van de eigen regie van ouders door het stimuleren van hun waarnemingsvermogen als het gaat om wat hun baby ervaart. Het vergroten van de zelfredzaamheid (empowerment) van ouders is volgens de richtlijn een belangrijk onderdeel binnen het psycho-sociaal onderzoek dat dient plaats te vinden wanneer er sprake is van een vermoeden van excessief huilen na uitsluiting van een medische oorzaak.

## 2.6. Kraamzorg in de toekomst

Net als Natuurlijke Kraamzorg bezint ook de reguliere kraamzorg zich op haar toekomst en hoe daar invulling aan te geven. Zo is na de discussie (in 2014) over of kraamzorg in het basispakket moest blijven, door de minister (Schipper van VWS) besloten kraamzorg te handhaven in het basispakket van de Zorgverzekeringswet en het advies van het Zorginstituut over te nemen om 'naast handhaving van de kraamzorg in het basispakket, preciezer te bepalen op welke kraamzorg de individuele verzekerde is aangewezen door de omvang (aantal uren) en de inhoud te actualiseren' over te willen nemen. Naar aanleiding hiervan is het project Zinnige Kraamzorg gestart omdat de sector op zoek is naar zorg op maat en zorg die toekomstbestendig is georganiseerd (Bo-geboortezorg en Kenniscentrum Kraamzorg, 2019).

Door middel van brainstormsessies heeft Bo-Geboortezorg input opgehaald bij de kraamzorgsector en verschillende stakeholders. Hierbij zijn bestaande visies en documenten betrokken zoals: de visie van het Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ) (Deen, 2015), de zorgstandaard integrale geboortezorg, de basiskwaliteitseisen van de

kraamzorg, maar ook onderzoeken zoals de ERKEN I studie en de vijf door ZonMw gesubsidieerde onderzoeken in de kraamzorg naar de Meerwaarde van de Kraamzorg die liepen vanaf 2017 tot 2020.

Bewustwording van zorg en zorgkosten bij zowel cliënten als bij professional, wierp enkele jaren geleden de vraag op of kraamzorg niet eigenlijk een luxeproduct is en of deze vorm van 'huishoudelijke zorg' eigenlijk wel in het basispakket thuishoort. Er zou steeds meer aandacht ontstaan voor het leveren van zorg op je juiste plek, het juiste moment en door de juiste professional. Dit zou kunnen leiden tot het verschuiven van taken naar andere professionals zoals de kraamzorg. Daarnaast is de cliënt veranderd. De cliënt is mondiger geworden en heeft door de digitalisering toegang tot meer informatie. De cliënt zou ook vooraf vaak duidelijke verwachtingen hebben van de zorg. Het is daarom belangrijker geworden de cliënt van de juiste informatie te voorzien en haar verwachtingen te managen. De (meer)waarde van kraamzorg moet volgens KCKZ duidelijk worden voor zowel de cliënt als de maatschappij (Deen, 2015).

#### 2.6.1. Partner wordt belangrijker

Een recente ontwikkeling die mogelijk ook van belang is voor de behoefte en dus de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg, is dat vanaf 1 januari 2019 het partnerverlof is uitgebreid van twee dagen naar eenmaal het aantal werkuren per week. De werknemer kan deze verlofdagen naar eigen inzicht opnemen. Maar moet dit wel doen binnen 4 weken na de geboorte van het kind. In juli 2020 is de regeling nog eens uitgebreid. Dan kunnen partners vijf weken opnemen. Dit betekent dat het kan zijn dat de partner langer thuis is bij de moeder en de pasgeborene. Hierdoor is er meer aandacht nodig in de kraamzorg voor het vinden van nieuwe routines waarin ook de partner een duidelijke rol vervult. De kraamverzorgende wordt geacht om hierover te signaleren, dit bespreekbaar te maken en hierover te instrueren. Dat vergt extra vaardigheden en kennis van de kraamverzorgende, waaraan de Natuurlijke Kraamzorg een waardevolle bijdrage zou kunnen leveren.

#### 2.6.2. Veranderende cliëntbehoefte

Uit het onderzoek van de Patiëntenfederatie Nederland onder 338 vrouwen die ervaring hadden met de zorg en/of de keuze voor een kraamzorgaanbieder, bleek dat de kraamzorg op een aantal punten voor verbetering vatbaar is (Harnas, et al, 2017). Cliënten gaven onder andere aan dat de zorg van de kraamverzorgende beter kan worden afgestemd op de persoonlijke wensen van de ouders. Een ander verbeterpunt dat naar voren kwam, was de intake die vaak standaard aanvoelde. Het is daarom erg belangrijk om zowel vooraf, als tijdens de kraamweek de hulpvraag van de cliënt goed

in kaart te brengen. Het is belangrijk dat kraamverzorgenden goed naar de wensen en behoeften van de cliënt kijken en wat de cliënt precies wenst en nodig heeft. Er bestaat bijvoorbeeld behoefte aan meer specifieke kennis bij de kraamverzorgende over problemen bij borstvoeding, de laatste ontwikkelingen in de geboortezorg en over specifieke problematiek/ aandoeningen, maar ook aan meer uitleg en herhaling van die uitleg. De Natuurlijke Kraamzorg kan hierop verschillende manieren op inspelen. Ten eerste kan deze vorm van kraamzorg voor ouders die een natuurlijke levensstijl belangrijk vinden, waarin gezonde natuurlijke voeding en aandacht voor het ritme van de natuur centraal staan, een goed keuzealternatief zijn. Ook is deze vorm van kraamzorg met gebruikmaking van extra sociale vaardigheidstechnieken, beter in staat waar te nemen op welke punten ouders nog extra informatie nodig hebben en waar ze in het duister tasten. Het onderzoek van de Patiëntenfederatie Nederland laat het belang zien van goede informatie want cliënten willen meer aandacht voor alle gezinsleden en ook aandacht voor de impact van de geboorte van een kind op zowel het fysieke, emotionele als sociale gestel. Juist die aandacht voor het gevoelsleven van moeder en kind en het ontwikkelen van nieuwe routines, zijn speerpunten binnen de Natuurlijke Kraamzorg.

Al deze zaken passen ook bij preventie. Het rapport spreekt over verschuivingen van zorg. Preventie wordt steeds belangrijker. Door kraamverzorgenden eerder in te zetten kunnen zij een grotere preventieve rol spelen bijv. op het gebied van roken en voeding (De Waarden, 2015). Hieruit blijkt dat kraamzorg een vorm van collectieve preventie is voor alle jonge gezinnen en moet daarom ook (voldoende) toegankelijk zijn voor iedereen. Om adequaat te signaleren is het wel belangrijk dat kraamzorg voldoende tijd binnen het gezin kan doorbrengen.

### 2.6.3. Aanbieders kraamzorg

Uit onderzoek van de Patiëntenfederatie uit 2017 (Harnas, et al, 2017) blijkt dat aanstaande ouders met name bij een kraamzorgaanbieder terecht komen door:

- Het advies van de verloskundige.
- Men deze kraamzorgaanbieder eerder heeft gehad.
- Men op internet had gezocht naar een kraamzorgaanbieder, waar ze kwalitatief goede zorg leveren.
- Iemand uit de omgeving deze kraamzorgaanbieder geadviseerd had.

Hieruit blijkt zelf zoeken op internet een grote rol speelt in het zoekproces. De vraag is hoe goed Natuurlijke Kraamzorg zichzelf weet te profileren op internet, door bijvoorbeeld aansluiting te zoeken bij verschillende aanbieders of intermediairs. Sommige kraamzorgorganisaties afficheren zich bijvoorbeeld sterk met de

mogelijkheid dat dat de cliënt en medewerker gematched kunnen worden op basis van voorkeuren, talenten, persoonlijkheid en behoeften. Dit gebeurt bijvoorbeeld met de 'Matchmaker zorg', die bijdraagt aan de kwaliteit van zorg door de relatie tussen medewerkers en cliënten te optimaliseren door hen te koppelen op basis van voorkeuren, wensen en behoeften. *"Dat is niet alleen fijn voor de cliënt, ook medewerkers beleven meer plezier aan hun werk als zij worden ingezet op hun interesses, persoonlijkheid en talenten."* Maar er wordt (vooralsnog) geen gewag gemaakt van de optie voor Natuurlijke Kraamzorg, wel over dat je met de ene medewerker goed kunt lachen en dat de ander heel goed met de hond of kat kan omgaan. Juist de versterking van de persoonlijke relatie met de cliënt is een speerpunt binnen de Natuurlijke Kraamzorg. Meer overleggen met andere partijen en aanbieders over de mogelijkheid om Natuurlijke Kraamzorg in het assortiment op te nemen en deze optie actief te vermelden in communicatie-uitingen, zouden kansen kunnen creëren wat betreft verdere versterking en betere profilering. Hiervoor is het nodig dat de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg bij intermediairs goed voor het voetlicht wordt gebracht.

#### 2.6.4. E-health

Daarnaast kan aansluiting worden gezocht bij bestaande e-healthprogramma's, zodat de ouders in spe op de hoogte worden gebracht van het bestaan van Natuurlijke Kraamzorg en weloverwogen keuzes te maken over kraamzorg. Ook de ontwikkeling van eigen Natuurlijke Kraamzorg e-health programma's behoort tot de mogelijkheden. Zo zijn er diverse online instrumenten ontwikkeld in de reguliere kraamzorg. Babybalance bijvoorbeeld is zo'n online coachingprogramma voor wie wilt weten wat er eigenlijk mee moet naar het ziekenhuis voor de bevalling. Aan bod komt hoe je je baby een luier omdoet, hoe borstvoeding werkt, hoe je een baby kunt masseren. Op de site staat een aantal voorlichting- en instructiefilms over onderwerpen rond zwangerschap en pas geboren baby's. Daarnaast is er de website Allesoverzwanger.nl. Deze website biedt volgens de initiatiefnemers informatie over alles wat met zwangerschap en geboorte te maken heeft. Het doel is dat vrouwen beter weten wat zij kunnen verwachten aan zorg en voorlichting van zorgverleners in de geboortezorg, evenals welke keuzes zij zelf hebben. De website is ontwikkeld door patiëntenorganisaties, zorgverleners en Patiëntenfederatie Nederland. Informatie over Natuurlijke Kraamzorg ontbreekt echter.

Andere e-healthtools zijn bijvoorbeeld 'Zwangerwijzer.nl' voor paren om zich goed voor te bereiden op de zwangerschap. Slimmerzwanger.nl is een online vraagbaak en hulpwijzer voor vrouwen en mannen met een kinderwens. Onderdeel van Slimmer

Zwanger is het coaching programma waarmee vrouwen en hun mannen gedurende 26 weken vragen, tips, weetjes en recepten krijgen (op hun mobiele telefoon of via e-mail) om hun voeding en leefstijl te verbeteren. Met deze tool vergroten de paren de kans op een zwangerschap en een gezonde baby. Uit een gerandomiseerde effectstudie met controlegroep is gebleken dat de aanpak van Slimmer Zwanger een significante verbetering laat zien op de inname van groente, fruit en foliumzuur. Uit onderzoek blijkt dat Slimmer Zwanger.nl als een belangrijke interventietool wordt beschouwd bij het terugdringen van perinatale sterfte (Dijk, Van, et al, 2017).

#### 2.6.5. Locatie bevalling

Nederland is een van de weinige westerse landen waar aanstaande moeders thuis kunnen bevallen. Het percentage thuisbevallingen daalt echter al jaren. Ruim twee van de vijf zwangere vrouwen hebben de intentie om thuis te bevallen. Slechts ruim de helft van deze groep bevalt ook daadwerkelijk thuis. Zestig jaar geleden beviel meer dan driekwart van de vrouwen thuis, nu is dat ongeveer een kwart (26%). Steeds meer vrouwen bevallen (poli)klinisch (13%) in het ziekenhuis (of in een geboortecentrum) (61%). Betekent deze ontwikkeling dat aanstaande moeders meer kiezen voor 'veiligheid' in plaats van bevallen in de persoonlijke sfeer van een vertrouwde thuisomgeving, waarbij ze zelf kunnen kiezen wie ze er wel en niet bij willen hebben? En betekent deze ontwikkeling ook dat steeds minder aanstaande moeders open staan voor Natuurlijke Kraamzorg?

Onderzoek naar de overwegingen die uiteindelijk doorslaggevend waren bij het maken van de keuze voor thuis of poliklinisch bevallen, lijkt deze veronderstelling niet te bevestigen. Een 'gerust gevoel' en een 'natuurlijke omgeving' zijn verreweg de belangrijkste redenen om te kiezen voor een locatie. Overwegingen als de veiligheid van moeder en kind spelen veel minder vaak een doorslaggevende rol (Wiegers, et al, 1994). Dat betekent dus dat Natuurlijke Kraamzorg niet alleen tot het domein van thuis bevallen beperkt hoeft te blijven, maar ook een (grotere) rol zou kunnen spelen in het ziekenhuis, bijvoorbeeld bij partusassistentie. Onderzoek zou moeten uitwijzen wat de rol van Natuurlijke Kraamzorg kan zijn binnen poliklinische instellingen en hoe groot de behoefte daaraan is.

#### 2.6.6. Opzetten van Natuurlijke Kraamzorg- geboortecentra

Niet alleen samenwerken met bestaande ziekenhuizen of geboortecentra behoort tot de mogelijkheden voor verdere profilering en verbreding van de Natuurlijke Kraamzorg. Een andere mogelijkheid is, om in navolging van antroposofische (huis)artsen en specialisten die zich verenigd hebben in een antroposofisch

gezondheidscentrum (vaak therapeuticum geheten), eigen Natuurlijke Kraamzorg-geboortecentra of -hotels op te richten. Sinds een paar jaar zijn eerstelijns geboortecentra in opkomst. Deze worden ook wel bevalcentra, geboortehotels, kraamcentra of kraamhotels genoemd. Geboortecentra richten zich op eerstelijns bevallingen. Geboortecentra bieden de zwangere vrouw een omgeving die eigenlijk het midden houdt tussen het thuis bevallen en het bevallen in een ziekenhuis. Er zijn verschillende vormen van geboortecentra mogelijk met verschillende initiatiefnemers. Zo zijn er centra waarbij het initiatief afkomstig is van een aantal samenwerkende eerstelijns verloskundigen, in samenwerking met een zorgverzekeraar. Eerstelijns verloskundigen hebben de volledige regie over het centrum. Er bestaan ook centra die zijn opgezet door het ziekenhuis of kraamzorgorganisatie, met al dan niet een samenwerkingsverband met een verloskundigenpraktijk en zorgverzekeraar of commerciële onderneming (Nederlandse Zorgautoriteit, 2012).

## 2.7. Samenvatting

Tal van opties zijn besproken in deze literatuurverkenning naar de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg. Samenvattend kan worden gesteld dat de toepassing van de principes van Natuurlijke Kraamzorg, onder meer door het fenomenologisch waarnemen en het vergroten van het empathisch vermogen, goed lijkt aan te sluiten en te kunnen bijdragen aan het voldoen aan de eisen voor goede kraamzorg (denk aan het vergroten van de empowerment van ouders, ouders inzicht leren verwerven in hun eigen gevoelsleven en dat van hun baby, de gezinsdynamiek en het vinden van nieuwe routines). Maar ook ten aanzien van de voorlichtingstaak valt winst te behalen: door de komst van de integrale geboortezorg zijn er verschillende momenten in de ketenaanpak waarin voorlichters ouders kennis kunnen laten maken met Natuurlijke Kraamzorg. Wanneer ouders hierover informatie ontvangen, kunnen zij beter een weloverwogen keuze maken voor het soort kraamzorg dat zij wensen.

Ook andere ontwikkelingen bieden kansen. Denk hierbij aan betere aansluiting bij intermediaire organisaties en aanbieders en bij bestaande e-healthprogramma's. Ook meer samenwerking met reguliere ziekenhuizen en geboortecentra kan een optie zijn. Daarnaast zou, naar het voorbeeld van de Therapeutica in Nederland, de Natuurlijke Kraamzorg zelf het initiatief kunnen nemen tot de ontwikkeling van e-healthprogramma's of oprichting van eigen geboortecentra en -hotels die zijn gestoeld op het gedachtegoed van de Natuurlijke Kraamzorg. Tot slot blijft het doen van onderzoek belangrijk voor de brede toepassing van werkzame principes uit de Natuurlijke Kraamzorg, denk bijvoorbeeld aan de toepassing van warmtezorg bij baby's. Immers onderzoek naar regelmaat en prikkelreductie heeft aangetoond dat

wanneer toepassingen uit de Natuurlijke Kraamzorg evidence-based zijn gebleken, deze uiteindelijk vanzelf hun weg vinden naar de dagelijkse praktijk van de reguliere kraamzorg.

## 3. Interviews met Natuurlijke Kraamverzorgenden

### 3.1. Inleiding

Dit hoofdstuk is een verslag van explorerende diepte-interviews die in oktober en november 2021 zijn gehouden met vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden over: de meerwaarde en de inhoud van Natuurlijke kraamzorg, het voorkomen van klachten en gezondheidsproblemen door Natuurlijke Kraamzorg, het vergroten van de eigen regie en autonomie en de gevoelens van veiligheid bij ouders door Natuurlijke Kraamzorg. Door middel van open vragen is in kaart gebracht hoe Natuurlijke Kraamverzorgenden denken over Natuurlijke Kraamzorg, wat ze precies doen en met welke reden of achterliggende gedachten en wat er nog meer speelt binnen de Natuurlijke Kraamzorg. Het doel van de interviews is om het onderwerp verder te exploreren. De bevindingen uit de interviews vormden de input bij de vragenlijstconstructie voor de enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden.

### 3.2. Meerwaarde Natuurlijke Kraamzorg

Als eerste is gevraagd naar de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg. De geïnterviewden noemen verschillende 'meerwaarden'. Voor de meesten komt het erop neer dat de Natuurlijke Kraamzorgaanpak teruggaat naar de basis waarin de kraamverzorgende bewust bezig is met warmte en met rust creëren binnen een gezin om de kraamweek zo ontspannen mogelijk te laten verlopen. Dit gebeurt door ouders ervan bewust te maken dat de eerste week enorm belangrijk is voor de baby om te hechten en om kennis te maken met zijn/haar ouders.

#### 3.2.1. Het aarden/ landen van de baby

De ouders bewust maken dat een baby moet 'aarden' is volgens de geïnterviewde kraamverzorgenden dus een van de belangrijkste oogmerken van de Natuurlijke Kraamzorg. Dit houdt in dat de kraamverzorgenden aan de ouders uitleggen dat een kindje aan de energie en ritme van de ouders moet wennen. Of zoals een kraamverzorgster zegt tegen de ouders:

*Het kindje moet gewoon nog een beetje landen. Incarneren vinden ouders natuurlijk een heel raar woord. Maar zo'n kindje moet echt het lijf nog in. En je kunt zien aan het kindje dat het 'weg' is, als het te veel overprikkeld raakt. Maar tegen sommige ouders kun je dat wel vertellen, maar er zijn ook ouders die daar echt niets mee kunnen en die zie je denken: Wat hebben we nu voor kraamverzorgende in huis?*



De geïnterviewden zeggen dat ze duidelijk resultaat zien van hun aanpak. Als het kind beter 'incarneert' of landt, dan huilt het namelijk minder en voelt het zich meer op zijn gemak. Het is voor ouders belangrijk om dat te weten. Het maakt bijvoorbeeld uit hoe ze een kindje wakker maken of hoe ze tegen een kindje praten. De geïnterviewden geven aan dat de reguliere kraamzorg ook goede methoden hanteert voor een respectvolle omgang met het kindje, maar ze vinden dat de Natuurlijke Kraamverzorgende over extra vaardigheden en kennis beschikt om het 'aarden' of landen te vergemakkelijken, zoals bijvoorbeeld de warmtezorg, het bieden van geborgenheid, ritme en bescherming of de wikkelmethode voor baby's. Zo kunnen baby's tijdens het verzorgen heel schrikkerig met hun handen bewegen, ouders hebben daar volgens de kraamverzorgenden geen notie van. Sommige ouders vinden het grappig dat de baby dat doet. Maar de Natuurlijke Kraamverzorgende geeft dan aan dat de baby dat doet omdat die zich zo onveilig voelt, want het kindje weet niet waar het zelf begint en waar het ophoudt. Daarom moet het worden vastgehouden om te kunnen voelen: Zo van dit hier ben jij. Tastzin is dus belangrijk. Daarom stimuleren de kraamverzorgenden ouders om de handjes van de baby vast te houden.

*Ik zeg ook tegen ouders: je moet weten dat het kind uit de baarmoeder kwam waar hij helemaal omhuld was. Dat mist die nu. Ik neem mijn wikkeldoek mee met die pop en dan vertel ik waarom dat belangrijk is dat het kindje zijn tastzin beter leert ontwikkelen. Dat het kind ook weet waar hij ophoudt. Dat snappen ouders wel.*

Een andere kraamverzorgende geeft aan dat zij door de Natuurlijke Kraamzorg heeft geleerd om de behoeften van het kind te verwoorden:

*Ik heb altijd gevonden dat een kind moet landen eerst, voordat die van alles moet. Om dan uit te leggen: van joh, als ik kijk naar jullie kindje is het belangrijk dat hij goed leert eten en zich goed leert warmhouden. Hij geniet die veel meer van het badje als we het even uitstellen. Je leert dus ook heel goed verwoorden waarom je dingen doet. Soms loop ik nog wel eens mee met een andere collega in de zorg en dan zie je hoe een ander een kindje in bad doet. Dat was een en al krijsen. Het was er nog helemaal niet aan toe. Je zag ook hoe overstuurd de ouders daarvan werden. Ik liep alleen mee dus ik kon me er niet mee bemoeien. Dan vroeg ik waarom nu al? Dan zei die persoon: Ja dat moet van de organisatie. Dan denk ik: maar jij bent ook iemand en als het goed is had je ook wel gezien dat het te vroeg is. Je hebt meer oog gekregen voor de behoefte van het kind en door Natuurlijke Kraamzorg leer je de behoeften van het kind beter te verwoorden.*

Daarom is het volgens de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden belangrijk om ouders goed naar hun kindje te laten kijken. En te laten zien dat hun kindje uniek is en ook nog heel kwetsbaar. Dat het bescherming nodig heeft en tijd om aan het ritme van de ouders te wennen. Dat wennen heeft volgens hen dus ook consequenties voor bijvoorbeeld het in bad stoppen van de baby.

*Vroeger deden wij in de reguliere zorg, dag 2 de baby in bad. Dat was nooit een leuk feestje want die baby brulde het uit. En de ouders stonden erbij te zweten van ellende. Bij Natuurlijke Kraamzorg doen we dat op dag 5. Dan heb je gewoon een kind dat gewoon ok is. Ik zeg ook altijd: Je hebt dan gewoon een veel rustiger kind hebt, die begrijpt gewoon het ritme, die is gevoed en een beetje geland. Dan merk je gewoon dat het voor de baby leuk is, maar ook voor de ouders. Maar sommige ouders beginnen op dag 3 al te zeggen dat het kind al best vies is en vragen wanneer hij nou in bad gaat. Dan denk ik; Ok hier gaat het denk ik niet lukken om het kind pas op dag 5 te wassen. Maar dan zeg ik wel: Ik vind het kind nog vrij onrustig. Ik denk niet dat we hem een plezier doen met het badje. We kunnen hem wel even wassen gewoon, voetjes, billetjes wassen. Meestal lukt dat dan wel. Maar eigenlijk gaan alle ouders er wel in mee als je erover vertelt en ze leert naar hun kindje te kijken. Zeker bij het eerste kindje als ze nog niet zo vaardig zijn met de verzorging. Bij het tweede zijn ze al wat meer gewend. Dan weten ze waar ik het over heb.*

### 3.2.2. Warmtezorg

Warmtezorg wordt in elk interview genoemd als belangrijke meerwaarde, want dat wordt als essentieel gezien voor het laten landen van het baby'tje. Immers als de baby warm is kost het warm houden geen energie en kan het beter in zijn lijfje terecht komen, aldus de geïnterviewden. Als het koud is dan moet de baby aan het werk. Warmtezorg houdt onder andere in dat de kraamverzorgende of ouder een kruikje op het aankleedkussen legt en dat hij/zij ook de doekjes en de luiers verwarmt als het kindje verschoond wordt. Het kind ligt dan op een aangenaam plekje en het wordt verzorgd met aangename materialen. Daarbij zorgt degene die het kind verschoont voor warme handen. Dat is volgens de geïnterviewden een veel prettigere manier van verschonen dan werken met koude billendoekjes of koude handen. Daarnaast is er sprake van het wikkelen van de baby, de warme kleding voor de baby, zoals het helmmutsje dat bescherming biedt, de zijden rompertjes en de omslagdoek. Door deze warmtezorg wordt het kind gestimuleerd om warm te blijven, zodat het kind geen energie hoeft te steken om zichzelf warm te houden waardoor het beter groeit.

*De warmte zorg vind ik erg fijn van Natuurlijke Kraamzorg. Ik merk echt dat baby's veel minder afvallen in gewicht omdat je ze eigenlijk veel ondersteunt. Ze kunnen alle energie in het groeien en in de ontwikkeling steken in plaats van dat ze zichzelf op temperatuur moeten houden. Ik merk echt dat veel kindjes op het geboortegewicht zijn als het kraambed afgelopen is. Vóór Natuurlijke Kraamzorg merkte ik dat dat niet het geval was.*

Warmte zorg bij de moeder vinden de geïnterviewden ook een belangrijk onderdeel van Natuurlijke Kraamzorg, want voor de moeder betekent het dat als ze weinig warmte verliest, zij zich beter kan richten op haar baby. Ook daarvan moeten de kraamverzorgenden de ouders bewust maken dat het zo werkt, zodat een moeder bijvoorbeeld weet dat ze haar armen warm moet houden.

*Soms zit de moeder in een hemdje en dan gaat ze voeden en dan leg ik vaak iets over die schouders en de bovenarmen. Alleen het gebaar is al fijn, namelijk dat iemand dat ziet en denkt: He die zit er niet zo lekker bij en dat je er voor de moeder bent en comfort biedt. In de reguliere kraamzorg is daar toch minder aandacht voor.*

Volgens de geïnterviewden zijn de ouders ook overtuigd van het nut van warmte zorg.

*Negen van de tien ouders vinden dat ook erg fijn. Ze zien dat de baby niet zo hoeft te huilen en dat het een vriendelijke manier van zorg is. Ouders vinden het eigenlijk heel logisch. Ze zeggen: Daar heb ik helemaal nooit over nagedacht.*

### 3.2.3. Rust, ritme en regelmaat

De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden vinden rust, ritme en regelmaat eveneens kenmerkend voor de Natuurlijke Kraamzorg en van meerwaarde voor de baby en het kraamgezin. Er is binnen de Natuurlijke Kraamzorg veel aandacht zijn voor rust binnen het gezin. Deze rust wordt bewerkstelligd door het aanbieden van ritme en regelmaat: bijvoorbeeld door een voedingsritme, een slaap- of waakritme. Dit zorgt voor duidelijkheid voor de baby zodat die leert wat het kan verwachten. De geïnterviewde kraamverzorgenden geven aan toe te zien op de rust in de huishouding door bijvoorbeeld het reguleren van het contact met de buitenwereld en het gebruik van de mobiele telefoon en de omgang met visite.

*Rust is belangrijk in de benadering van het kind, maar ook in de huishouding. Sommige vrouwen zijn met van alles en nog wat bezig en dan zeg ik: Ga eens naar je kindje kijken, laat eens gewoon los, leg die mobiel aan de kant en kijk gewoon eens wat echt*

*belangrijk is. Een kraamvrouw zei bijvoorbeeld: Ik moet iedere dag even een vriendin bellen. Ik vraag dan waarom? Dan zegt ze omdat ze allemaal zoveel interesse hebben. Ik zeg dan: maar jullie zijn nu belangrijk. Die anderen komen wel weer een keer en als ze het niet snappen dan hebben ze gewoon pech. Ze zijn zo met die buitenwereld bezig. Ze willen graag hun kind showen. Dat geeft hectiek en spanning. Zo van: Oh, dan komt de visite en ik ben eigenlijk nog niet klaar.*

De rust binnen het gezin kan volgens een kraamverzorgende bevorderd door te kijken naar de behoeften van het kind in plaats van het strikt volgen van protocollen of schema's.

*Vaak zeggen ouders dat het zo rustig is, want er moet niets, omdat we kijken. Dat is zo ontspannend. Ik hoef niks na te jagen. Het kind hoeft niet in bad, we doen alles wanneer het nodig is. We nemen de tijd ervoor. Terwijl ik toch echt wel extra dingen doe, zoals voet- en schouderinwrijvingen. Maar de druk is eraf. De moeder staat op, we bespreken de nacht, we gaan ontbijten en dan hebben we het over wat de plannen zijn voor vandaag. Ik heb collega's in de reguliere zorg die zeggen: Om 10.00u is bij mij al alles gewassen en gestreken. De moeder die moet alvast om 7.00u douchen en zus en zo. Dan denk ik: Jongens het is een kraamtijd, geen wedstrijd. Wat ga je dan de rest van de dag doen? Je moet juist de ouders leren om alles in de eerste versnelling te doen, want daar gedijt alles veel beter bij. Dit inzicht heb ik toch echt binnen de Natuurlijke Kraamzorg opgedaan.*

#### 3.2.4. Inwrijvingen

Om te zorgen dat de moeder aan rust toekomt passen de Natuurlijke Kraamverzorgenden verschillende inwrijvingstechnieken toe. De geïnterviewden geven aan regelmatig de voetinwrijving of een bovenarm- schouderinwrijving toe te passen, bijvoorbeeld om de moeder beter te laten slapen. Een kraamverzorgende zegt hierover:

*Als de moeder bijvoorbeeld nog heel onrustig is en met die bevalling in haar hoofd zit, dan wordt ze door die voetinwrijving eigenlijk een beetje uit haar hoofd getrokken als het ware. Ik doe het niet meteen als ik binnenkom. Ze moet eerst ook een beetje vertrouwen krijgen. Maar als ik zie dat een vrouw erg onrustig is en dat ze niet kan slapen, dan vraag ik: Goh, zal ik eens een voetinwrijving doen? Dan leg ik het eerst uit. Ik zeg dan: Ik kan het gewoon toepassen en vind je het niks, dan zeg je dat gewoon en anders ga ik verder en als het dan klaar is dan trek ik de deur achter me dicht en kun je slapen. Er zijn echt vrouwen die een paar dagen niet hebben geslapen en dan doe je*

*die voetinwrijving dan vallen ze diep in slaap. Dan zijn ze al aan het snurken voor je aan voet twee toe bent.*

Een andere kraamverzorgende zegt:

*Een voetinwrijving is altijd een succes. Vrouwen die er echt open voor staan die vallen in slaap en die worden 's middags pas wakker met rode wangetjes. Sommigen zijn helemaal verbluft en zeggen: Jeetje, wat heb ik goed geslapen daarna, je mag het morgen weer doen. Anderen kunnen het toch niet laten om even te kletsen of die pakken hun mobiel, zodra ik de kamer uit ben. Die ontvangen het gewoon anders.*

Een andere soort inwrijving is de bovenarmschoudermassage, die wordt vooral toegepast om de borstvoeding te stimuleren.

Daarnaast noemen de kraamverzorgenden de prikkelreductie belangrijk voor de rust. Binnen de Natuurlijke Kraamzorg gaat men ervan uit dat als een baby darmkrampjes heeft, dat het overprikkeld is. Er kunnen verschillende oorzaken zijn, zoals geen goede boertjes kunnen laten of niet goed kunnen cuppen door de baby van de borst. Binnen de Natuurlijke Kraamzorg worden darmkrampjes vaak behandeld met een buikwikkel. De geïnterviewden geven aan dat het vaak effectief is. Het geeft ouders bovendien het gevoel dat er wat aan gedaan kan worden. Bij de moeder gebruiken ze vaak een kamillespoeling en een kamillestoombadje. Ze behandelen de naweeën eveneens met een buikwikkel met kamilleolie.

### 3.3. Meerwaarde voor de kraamverzorgende zelf

Op de vraag wat de Natuurlijke Kraamzorg-aanpak voor meerwaarde heeft voor de kraamverzorgende zelf, is het meest gehoorde antwoord dat ze hierdoor erg veel voldoening hebben in hun werk. De geïnterviewden spreken over meer 'verdieping' en een 'verrijking'.

*Je bent veel meer aan het zorgen in plaats van dat je met het huishouden bezig bent. Je kunt zoveel meer betekenen in hele brede zin. Natuurlijke kraamzorg omvat zoveel meer dan alleen het huishouden, namelijk: voeding, opvoeding, verzorging, die warmte en de bewustwording van hoe het werkt.*

Ook zeggen ze dat ze niet meer anders kunnen werken.

*Ook als ik in reguliere gezinnen werk, dan verschoon ik geen baby's meer met koude doekjes. Terwijl ik de eerste les Natuurlijke Kraamzorg nog dacht: Ga ik dit nou echt zo doen met die warme doekjes?*

*Ik werk ook in gezinnen die reguliere kraamzorg aanvragen en doe ik toch mijn wikkels en zo, tenzij de vrouwen zeggen dat ze dat niet willen. Dan doe ik dat natuurlijk niet. Maar meestal accepteren ze wel de extra dingen die ik meebreng de acht dagen dat ik er ben.*

### 3.4. Meerwaarde voor de maatschappij

Op de vraag naar de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg voor de maatschappij, geven kraamverzorgenden als antwoord 'tevreden ouders'. Natuurlijke Kraamzorg is volgens de geïnterviewden zorg op maat, wat geheel in lijn is met huidige tendens in de zorg. Zo komen kersverse ouders regelmatig vol indrukken uit een ziekenhuis, soms midden in de nacht, want ze mogen niet te lang in het ziekenhuis verblijven. De Natuurlijke Kraamverzorgende vangt ze dan op en zorgt voor rust en doet wat op dat moment nodig is.

Volgens de geïnterviewden plukt de maatschappij ook de vruchten van een ontspannen kraamvrouw, door de gunstige uitwerking, zoals op de borstvoeding die beter verloopt. Een ontspannen kraamvrouw kan sneller haar bevalling verwerken waardoor ze weer sneller aan de slag kan. Ze hoeft ook minder vaak een huisarts te bellen, omdat ze zich niet zo lekker voelt of omdat ze met haar hormonen zit. De algemene bevinding van de geïnterviewden is dus dat ze met Natuurlijke Kraamzorg de moeder sneller op de rit hebben, wat allerlei maatschappelijke voordelen met zich meebrengt, zoals lagere zorgkosten.

*Je kunt pas weer bijdragen aan de maatschappij als je goed in je vel zit. Bij Natuurlijke Kraamzorg gebeurt dat sneller en beter. Daar ben ik van overtuigd.*

### 3.5. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg

Hoe ziet een Natuurlijke Kraamzorgaanpak er in een gemiddeld gezin uit? Er zit weinig verschil in de toepassingen van de geïnterviewde kraamverzorgenden in een gemiddelde kraamweek. Zo worden de warmtezorg en prikkelreductie door iedere geïnterviewde vrijwel standaard toegepast.

*Ik zorg ook dat de moeder steeds een lekker warm vest aan heeft en sokken aan heeft en de aandacht daarvoor en zorgen dat ik warme handen heb en steeds even vertellen wat ik ga doen, dus niet zomaar het kind uit de wieg pakken. Ik heb ook aandacht voor het stemgebruik.*

De kraamverzorgenden zien het daarnaast als hun taak om ouders te informeren op het gebied van voeding, verzorging en zelfzorg voor een kraamvrouw. Het gaat dan om de volgende zaken. Wat is belangrijk voor haar voeding (ijzerrijke voeding, groene groentes, "krachtvoer") en voor de voeding van de baby? Welke materialen kun je het beste gebruiken voor de verzorging van de baby? Dat zijn vaak duurzamere dingen. Het gaat erom de kraamvrouw in haar kracht te zetten. Zo'n pasgeboren kind mist de beslotenheid van de beperkte warme ruimte die ze had tijdens de zwangerschap in de buik. Wat kun je er dan aan stevigheid om het kindje heenleggen? Wat is dan veilig en effectief?

Ook leren de kraamverzorgenden ouders altijd over het belang van voorspelbaarheid voor een kindje. Bijvoorbeeld als het voedingstijd is, wat moet er allemaal gebeuren en als je dat in een vast ritme doet dan leert een kind wat het te wachten staat, bijvoorbeeld een schone broek, eten, knuffelen en dan weer in bed. Maar steeds vaker staat er een box in de huiskamer, omdat ouders dat gezellig vinden. In de reguliere zorg wordt het kind vaak in de box gelegd, maar binnen de Natuurlijke Kraamzorg is de gedachte dat het dan juist heel veel prikkels krijgt, waardoor het kan gaan huilen. Met ritme en regelmaat bouwt de moeder voor een kind rust in en ook meer duidelijkheid.

### 3.5.1. Temperaturen van de baby

Moeders moeten ook leren temperaturen. De kraamvrouwen geven aan dat vanuit de Natuurlijke Kraamzorg wordt geleerd dat je ook aan een kind kunt zien en voelen of het lekker warm is. Zo traint de kraamverzorgster een moeder een week lang om zelf de temperatuur in te schatten door aan de voeten van de baby te voelen, want continu een thermometer bij het kind inbrengen is zeer oncomfortabel voor een kindje. Op een gegeven moment zit je er echt niet zoveel naast, zeggen de geïnterviewde kraamverzorgsters. Maar bij twijfel ga je meten, want veiligheid staat voorop.

Enkele kraamverzorgenden maken wel gebruik van de thermometer. Zo geeft een kraamverzorgende aan nog niet zo ver te zijn om het zonder te doen. Ze doet dit wel met zoveel mogelijk eerbied en respect voor de baby. Ze legt het eerst op de zij en vertelt wat ze gaat doen. Ook legt ze haar handen op het kindje om het gerust te

stellen. Naderhand volgt een kus op de buik. Elke dag temperaturen is ook volgens haar niet nodig.

*Ik doe meestal de eerste dagen 1x per dag temperaturen, ook om de ouders te laten zien hoe ik het doe en dat ze zeker weten dat het gebeurt. Dan vergeten we het. Vaak zeggen mensen: O we zijn het vergeten en dan zeg ik dat dat goed is. Dat betekent namelijk dat je als ouder alle vertrouwen in je baby hebt; dat het goed gaat.*

### 3.5.2. Buikwikkel en inwrijvingen

Als een baby krampjes heeft dan leggen de kraamverzorgsters uit hoe ze te werk gaan met de kamilleolie, zodat ouders zelf een kamillebuikwikkel kunnen maken. Deze buikwikkel passen de geïnterviewde kraamverzorgenden standaard toe wanneer een moeder erg last heeft van naweeën of als een moeder niet goed kan slapen. Een buikwikkel is ook zeer geschikt als een moeder geen voetinwrijving wil, want door die buikwikkel kan ze zich dan toch ontspannen, want dat is ook weer een omhulling, waarbij de kamille een ontspannende werking heeft, aldus een geïnterviewde kraamverzorgende.

*Wat ik eigenlijk bij iedere kraamvrouw doe is als ze 's middags gaat rusten dan heb ik een kamillebuikwikkel gemaakt. Doekje besprenkeld met kamilleolie dat warm is met een wikkel om de buik, zodat de vrouw tot rust komt, de eerste dagen is het meer gericht op de naweeën en daarna meer gericht op dat ze zich gedragen voelen. Vervolgens heb ik een kruikje aan haar voeten liggen met lavendelolie en ik geef een voetinwrijving. Die is heel kort, maar 5 minuten. Daarna zeg ik niks meer en sluip ik de kamer uit. Dat is bedoeld om ze te laten aarden, zodat ze niet meer zo in hun hoofd blijven zitten en goed kunnen slapen. Dit doe ik standaard. Liefst leg ik het kindje op de andere kamer, maar dat lukt niet altijd. Maar als het kindje op de andere kamer ligt dat is het echt even helemaal haar moment en dan neem ik de zorg van het kindje over, zodat ze even tot zichzelf kan komen.*

Het wikkelen is voor de Natuurlijke Kraamverzorgenden eveneens een standaardtoepassing.

*Dat is fantastisch. Ik kan niet meer makkelijk een baby zonder te wikkelen in het bedje leggen. We werken volgens het NK protocol. Als mensen geen wikkels hebben dan heb ik ze ook zelf bij me om het te laten zien en ook dat kopen ze dan vaak weer, omdat ze zien dat de baby er rustiger van wordt.*



### 3.5.3. Koken en voedzaam eten

Voedzaam eten bereiden vinden de geïnterviewde kraamverzorgenden ook belangrijk in een kraamweek. Een aantal kraamverzorgenden geeft aan dat ze graag kookt voor het gezin. Ze koken graag een rijk gevulde soep.

*Het klinkt misschien gek maar de geur van soep in huis, dat kan je verwarmen en is ook goed voor je lijf. Als kraamverzorgende weet je dan wel wat je er allemaal het beste in kan doen voor een moeder die bijvoorbeeld veel bloedverlies heeft gehad.*

Ook tijdens de opleiding Natuurlijke Kraamzorg wordt aandacht besteed aan gezonde voeding. De geïnterviewde kraamverzorgenden zeggen hier veel aan te hebben gehad.

*We hebben scholing gehad over goede voeding. Dat was een eye-opener. Ik merk dat ouders het heel erg waarderen. We doen veel met soepen. Die pan soep ruikt dan heerlijk en daar krijg je trek van. Dat is heel anders dan dat je bij de super een salade gaat halen. Maar ook 's ochtends pap koken en een appeltje bakken en nootjes roosteren, geeft een heerlijke geur in huis. En ouders hebben die extra energie en warmte nodig.*

Niet alle geïnterviewde kraamverzorgenden koken voor het gezin. Een kraamverzorgende geeft aan dat ze minder vaak kookt voor een gezin dan twintig jaar geleden. Tegenwoordig willen de vaders graag zelf koken. Maar ook deze kraamverzorgende zegt voedzame voeding belangrijk te vinden.

*Voor de borstvoeding zet ik altijd wat nootjes neer, zodat ze kunnen snacken op een gezonde manier. Ik heb liever dat de moeder warme thee dan koude drinkt. Door die warmte komt ook weer eerder die borstvoeding op gang.*

Een andere geïnterviewde kraamverzorgende heeft geen goede ervaringen met het koken door vaders.

*Soms zeggen die vaders: Eten koken hoeft niet. Dat doe ik wel. Dat laat ik de eerste avond gebeuren en dan kom ik de volgende dag daar en dan hebben ze pizza gegeten. Dan vraag ik: Het was zeker niet gelukt met koken? Nee, zeggen ze dan; inderdaad niet gelukt. Zal ik het dan overnemen met eten koken? Ja doe maar. Dan probeer ik de vaders 's middag naar bed te sturen. Zo van ga jij nu ook maar eens even lekker liggen of pak maar eens even die kleine en ga maar lekker liggen om ze er op die manier toch*

*bij te betrekken. Soms willen die mannen er niets van weten en draven ze gewoon door, maar de meesten die pikken het wel op en gaan 's middag ook lekker naar bed.*

#### 3.5.4. Betrekken van de vader bij de verzorging

Door een voorbeeldfunctie te vervullen, proberen de geïnterviewde kraamverzorgenden ervoor te zorgen dat de kraamvader de verzorging van haar overneemt. Vaak al in het begin van de kraamweek gaat de kraamverzorgende hierover in gesprek met de vader. Veel Natuurlijke Kraamverzorgenden adviseren de vader om het kindje een keer lekker op zijn blote buik te leggen, want dat zou erg goed zijn voor de binding, maar niet elke vader wil dat, aldus de kraamverzorgenden.

De kraamverzorgenden houden ook de onderlinge rolverdelingen in de gaten en sturen bij als de vader zich te afzijdig houdt.

*Soms merk je dat het voor de vader allemaal een beetje te veel wordt. Dan informeer je en dan kom je erachter dat die mannen bijvoorbeeld slecht tegen weinig slaap kunnen. Ikzelf kan er nooit zo goed tegen als die mannen 's nachts gewoon doorslapen. Ik denk dan: jullie hebben samen die baby genomen en zij moet echt herstellen en uitrusten. Ik wijs ze er dan ook op. Maar dan merk je snel wat de taak- en rolverdeling is, want sommige vrouwen nemen hun mannen bijna helemaal in bescherming, die vinden het helemaal niet erg dat ze erg 's nachts uit moeten. Ik vraag het ook aan de vrouw: vind je het niet zwaar dat je het alleen moet doen? En als zij dan zegt: Nee hoor, want eer hij wakker is dan heb ik het al tien keer gedaan, dan denk ik: Ok, dan laat ik dat gewoon. Maar als ze er bijna van moet huilen dan zeg ik tegen hem: Weet je ze heeft echt 's nachts wel jouw hulp nodig. Het is echt moeilijk voor haar om uit bed te komen. Ze zit al een uur te voeden. Het zou fijn zijn als jij dan de luiers even doet. De meeste mannen zijn best wel betrokken dat ze dat best wel graag doen. Soms verdelen ze de nacht. Soms hebben de pappa's meer rust nodig dan de mamma's, wat ikzelf altijd heel bijzonder vind.*

#### 3.6. Kennis en vaardigheden

Als gevraagd wordt aan welke kennis en vaardigheden de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden tot nu toe het meeste hebben gehad om de zorg goed te laten aansluiten op de behoeften van moeder en kind, komen er uiteenlopende antwoorden.

Naast de warmte zorg die vaak genoemd wordt, noemen de kraamverzorgenden de kennis over de 'temperamenten'. Hiermee proberen ze het temperament van de kraamvrouw te achterhalen.

### 3.6.1. De temperamenten

*De temperamenten van mensen dat is ook bijzonder. Je ziet wel een bepaald type, die is choleric, die is sanguinisch. Je herkent het op een gegeven moment sneller. Daardoor ben je misschien flexibeler en ga je beter met iemand om. Op basis van die temperamenten kun je iemand op een bepaalde manier benaderen, want je kunt niet iedereen op dezelfde manier benaderen. Je gaat nu bewuster met deze waarnemingen om. Eerder gebeurde dat misschien automatisch. Het kost je nu minder energie.*

*Aan de hand van de temperamenten leer je met wat voor vrouw hebben we hiervan doen? Als je bijvoorbeeld een luchtig type hebt, dan is het snel-snel, die hoef je niet zoveel meer te zeggen. Hoe ga je er dan mee om? Of als iemand heel gestructureerd is en een borstvoeding moet geven die niet in haar klok past, hoe ga je daar mee om? Je moet leren inschatten om welk temperament het gaat en wat je dan het beste kan doen. Dat werkt ook echt. Bijvoorbeeld als ik gestoft heb en het is niet goed, omdat de moeder bijvoorbeeld een "aardetype" is, dan wil ze dat die lamp altijd op zijn plek blijft staan. Dat zijn leuke weetjes, maar door het zo te doen behoud je wel de rust van hoe ze het gewend zijn. En mijn taak is rust brengen in het gezin. Reuze-interessant om daar oog voor te mogen krijgen, want dat verbreedt je kennis gewoon.*

De leer van de temperamenten is in de eerste plaats een handig hulpmiddel voor kraamverzorgenden zelf. Zij leren dit niet aan ouders, omdat ze daar het directe nut niet van inzien.

### 3.6.2. Rust en aandacht

Andere kennis die de kraamverzorgende noemen zijn: teruggaan naar de basis; de eenvoud en daarmee bedoelen zij de rust en de aandacht voor elkaar. Hun ervaring is dat rust een van de belangrijkste dingen is waar een kraamgezin wel bij vaart.

### 3.6.3. Natuurlijke remedies

De kraamvrouwen zeggen door de opleiding veel kennis te hebben opgedaan over natuurlijke middeltjes en remedies die ze ook inzetten in hun kraamzorgpraktijk.

*Ik gebruik kamille overal voor. Daarover heb ik bij Natuurlijke Kraamzorg echt veel geleerd. Ook over wol. Bijvoorbeeld Heilwolle dat dat goed was voor vrouwen om in hun beha te doen of voor de babybilletjes. Dat is echt kennis die ik heb opgedaan bij Natuurlijke Kraamzorg. Of kamillethee als vrouwen last hebben van aambeien. Dan*

*vries ik zakjes kamillethee in en doe ik doe ik die tegen de aambeien aan. Als ze hechtingen hebben kan ik kamillethee zetten en kunnen ze er koud water bij doen en kunnen ze er mee spoelen. Je ziet echt verbetering.*

#### 3.6.4. Vaardigheden

Naast kennis zijn er ook vaardigheden die ze tijdens de Natuurlijke Kraamzorgopleiding hebben opgedaan. De vraag is welke daarvan ze het meeste hebben om aan te sluiten bij de zorgbehoefte van een kraamgezin.

##### *Roteren bij het verschonen van de baby*

Een kraamvrouw geeft aan dat ze veel heeft gehad aan de vaardigheid van het roteren bij het verschonen van de baby.

*Het is belangrijk de baby contact te laten houden met de ondergrond, dus dat je niet meer beide beentjes optilt. Dat is bij mij nu een automatisme geworden. Je rolt dus de baby bij het schoonmaken. De baby voelt zich dan veiliger, omdat hij zich veiliger voelt door contact met de ondergrond. In een Natuurlijke Kraamzorg gezin (met antroposofische achtergrond) kan ik dat uitleggen door te zeggen dat de baby contact moet blijven houden met de aarde. Maar in een regulier gezin zeg ik dat niet. Dan zeg ik: Dan houden ze contact met de ondergrond dan voelt het kind zich veiliger. Het gaat erom het taalgebruik af te stemmen op het gezin.*

##### *Het baden/wassen van de baby*

Een andere vaardigheid die wordt genoemd is het wassen van de baby. Dat betekent niet alleen het uitstellen van het in bad doen, uitstellen tot het kindje eraan toe is, meestal na dag 5, maar ook de baby niet wassen met een washandje, maar met de handen die wel warm moeten zijn. Dat voelt prettiger aan voor de baby. Op deze manier kan de baby ook beter gemasseerd worden.

##### *Warmtezorg, kamillewikkel, inwrijvingen, kwarkkompres*

Verder worden genoemd: verschonen zonder warmteverlies, de vaardigheid om de kamillewikkel aan te leggen, het leren doen van inwrijvingen om de borstvoeding op gang te krijgen. Daarnaast maken de kraamverzorgenden bij een borstontsteking vaak gebruik van een kwarkkompres.

### 3.7. Persoonlijke ontwikkeling

Op de vraag wat de Natuurlijke Kraamzorg betekent voor de persoonlijke ontwikkeling van de geïnterviewden, antwoorden alle geïnterviewde kraamverzorgenden dat ze veel hebben gehad aan de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.

*Ja, het werkt zeker door in alles. Sowieso de mensen die allemaal betrokken zijn bij de opleiding zijn warme en hartelijke mensen. Als wij met onze integrale groepje bezig zijn dan willen we er altijd iemand bij die antroposofische onderlegd is omdat die ons weer nieuwe dingen kan leren. Dat we terug moeten komen voor bijscholing vind ik constant smullen, omdat het ook weer een verrijking is om ons werk te kunnen doen. Het is een aanvulling en je kijkt anders naar de wereld. Meer vanuit eenvoud handelen en puur en vanuit rust. En weten dat wat je aanbiedt dat iemand daarop gedijt en dat je dat ook kunt motiveren.*

Sommigen zijn zelf bewuster gaan eten of dragen bewust wollen kleding.

*Ik eet veel meer biologisch, allemaal volle producten zoals melk en yoghurt en kwark. Echte boter, havermost en warme dingen. Daar zit nog alles in. Uit halfvolle melk zijn veel voedingsstoffen gehaald.*

*Ik heb veel meer met wol. Merino-wol, wollen truitjes, warme voeten. Ik vind het verschrikkelijk als kinderen op blote voetjes lopen.*

Wat betreft de persoonlijke houding melden ze dat ze begripvoller en geduldiger zijn geworden.

*Bijvoorbeeld door de kennis over de temperamenten zie je sneller hoe iemand in elkaar zit, waardoor je dus ook meer geduld kunt opbrengen.*

Maar dat geldt niet voor iedereen, zo blijkt uit de volgende uitspraak:

*Ik ben niet zo zeer rustiger geworden, maar bewuster hoe je dingen doet en hoe je in de gezinnen staat. Dat je meer weet wat je aan het doen bent en wat de achterliggende gedachte is.*

### 3.8. Een goede en fijne kraamweek

De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden gaven de volgende antwoorden op de vraag hoe ze een gezin een goede en fijne kraamweek bezorgen.

Allereerst door het bieden van rust en ritme en aandacht, denk bijvoorbeeld aan de buikwikkels of de voetinwrijving, maar ook door middel van het aanbieden van voedzaam eten en het op een natuurlijke manier oplossen van problemen, zoals een beginnende borstontsteking met kamilleolie en kwark of Heilwolle als een moeder spruw heeft.

De geïnterviewde kraamverzorgenden geven aan dat dienstbaarheid belangrijk is voor een goede en fijne kraamweek. Dat wil zeggen door zich als kraamverzorgende te voegen, door opmerkzaam te blijven en zich steeds de vraag te stellen: hoe kan ik hier helpen? Het doel moet zijn dat de gezinnen tevreden zijn, zeggen ze. Evalueren is dan ook belangrijk. In contact blijven met de ouders en alert blijven wat de gezinsleden willen.

*Ik kreeg laatst een compliment. "Het is net alsof je moeder in huis is die voor je zorgt". Dat vond ik echt een heel mooi compliment.*

Het is dus volgens de kraamverzorgenden een constant afstemmen/finetunen op de wensen van het gezin.

*Je moet luisteren en ook vragen wat hun bevindingen zijn. Het is niet zo. Ik kom en doe mijn ding. Het is altijd in overleg. Als ik uitleg, zullen we het vandaag zo en zo doen. Dat is beter voor de baby, moet je overleggen met de ouders.*

De sleutel tot een goede en fijne kraamweek is een luisterend oor, want alleen zo weet de kraamverzorgende welke zorg ze moet bieden. Het is de kunst om zaken op een relaxte manier te brengen, bijvoorbeeld de voetinwrijvingen. Mensen moeten niet het gevoel krijgen dat ze iets wordt opgedrongen.

*Bijvoorbeeld als ik heel graag die voetinwrijving wil doen omdat ik vind dat dat een verrijking is, dan heb je soms wel eens van die moeders die zeggen: Ok, maar dat doen we morgen wel. Dan weet je ook wel hoe laat het is.*

### 3.9. Voorkomen gezondheidsproblemen

De kraamverzorgenden geven verschillende voorbeelden van gezondheidsproblemen, zowel kleine als grotere, die ze hebben weten te voorkomen door hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak, zoals ontstekingen remmen, zoals beginnende borstontstekingen met kamille. De kamillespoelingen zorgen er voor dat de hechtingen mooi helen, want door het stomen wordt de doorbloeding beter. Reguliere kraamzorg spoelt alleen met warm kraanwater of onder de douche af.

Bij de Natuurlijke Kraamzorg mag je volgens de geïnterviewden wel ijs op de borsten doen, maar voordat je gaat voeden moet de borst wel eerst weer warm worden gemaakt. De warmte laat het weer stromen, doordat die vaten weer een beetje kunnen verwijden. Kou zou de bloedvaten op slot zetten.

Ijskompresen kunnen bijvoorbeeld worden gebruikt ter voorkoming van aambeien. In de reguliere kraamzorg wordt dat vaak gedaan met een maandverbandje met water dat wordt ingevroren. De Natuurlijke Kraamzorg maakt ook gebruik van de theezakjes voor het onderlichaam en ingevroren maandverbandjes voor de borsten.

Geelzien moet je volgens de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden goed in de gaten houden. Dat heeft niets met warmtezorg te maken. Vanuit reguliere kraamzorg weten ze dat als het kind niet genoeg plast en poept dat het stofje niet uit zijn/haar lijf gaat en dan wordt het sloom, gaat de temperatuur zakken en dan moet er actie ondernomen worden. Dat is basiskennis, zeggen de kraamverzorgenden. Dan moet het kindje ook in het licht worden gezet. Daarin zou de Natuurlijke Kraamzorg qua aanpak niet afwijken van regulier.

Soms is er sprake van vals alarm, want de omgeving kan de kraammoeder onnodig bang maken en dan dient de kraamverzorgende weer die rust te bewaren door de moeder goed naar het kindje te laten kijken, zoals blijkt uit het volgende citaat.

*Van de week had ik ook een omaatje die zei: Nou ze is wel heel erg geel, ik heb er niet van kunnen slapen. Als iemand uit de omgeving dat zegt tegen een kraammoeder, dan brengt dat onrust in het gezin. Zeker als het de moeder van de kraamvrouw is die dat zegt. Dat is niet nodig. Ik zeg: Probeer naar het kind te kijken, probeer bij je gevoel te blijven. Wat zie jij? Wat neem jij waar? Wat doen we daarmee? Een beetje kleurverandering is niet erg, als de baby maar niet sloom wordt en goed blijft drinken. Dat vertrouwen moet je dan wel hebben.*

Door middel van Natuurlijke Kraamzorg kunnen baby met darmkrampjes worden geholpen, bijvoorbeeld obstipatie met kamilleolie (buikwikkels) dan gaan de darmen weer ontspannen werken.

Naweeën bij een kraamvrouw kunnen behandeld worden met een warm oliekompres op de buik met daar weer een warme doek omheen. Daar voelt ze zich veel beter bij.

De inwrijvingstechniek zou als hulpmiddel ingezet kunnen worden ter verlichting van ADHD-gedrag. Een kraamverzorgende vertelt dat ze in een gezin werkte met een druk kindje dat continu aan het springen was op het kraambed. Toen hij had gezien hoe de kraamverzorgende de voet van de moeder vastpakte voor een inwrijving, kwam het jongetje ook met zijn voet want hij wilde dat ook en het werkte. Hij werd rustig en kwam zelfs met zijn andere voet aanzetten en toen ging die trui omhoog zo van; kan dat hier ook? De kraamverzorgende geeft aan dat de moeder zag dat haar zoontje rustig werd van de inwrijving. Vervolgens kocht de kraammoeder ook olie voor haar kind. Deze aanpak kan in een gezin zo bij toeval aan de orde komen.

Slaapproblemen en huilen komen minder voor door het wikkelen en door met warmte te verschonen, hierdoor huilen baby's minder, zo beweren de geïnterviewde kraamverzorgenden.

*Ik heb geen huilende baby's meer. Ik heb veel meer rustige baby's.*

Maar ook slaapproblemen bij de moeder kunnen worden verholpen met een Natuurlijke Kraamzorgaanpak zoals blijkt uit het volgende citaat.

*Als ik zie dat een kraamvrouw oververmoeid is en ze gaat niet rusten dan probeer ik wel om haar naar bed te sturen en dan zeg ik dat ik de kleine wel meenemen. Ze is in goede handen, en ga je maar even lekker voor jezelf zorgen, want ze moet gaan slapen. Dat vinden moeders soms heel lastig om het kind los te laten. Maar als ze een paar uur geslapen hebben dan zijn ze er wel weer bovenop gekomen. Dan zeggen ze dat ze het heel fijn vinden dat ik dat gezegd en gedaan heb. Vaak zijn slaapproblemen bij die vrouwen daarop terug te voeren. Ik heb een kraamvrouw gehad die heeft echt de hele week met het kind op de borst gelegen. Toen zei ik: Jij slaapt gewoon niet. Het zijn hazenslaapjes die ze maakte. Ze kon gewoon het kindje niet loslaten. Die vrouw moet dan echt even gewezen worden dat ze ook even tot zichzelf moet komen.*



Relatieproblemen. Kersverse ouders moeten wennen dat ze vader en moeder zijn geworden en aan de huilende baby en onrustige nachten. Daar aandacht aan besteden vinden de kraamverzorgenden ook tot hun takenpakket horen. Maar ook door te letten op hoe gezinsleden met elkaar omgaan, kunnen de kraamverzorgenden bijdragen aan een goede gezinsdynamiek.

*Ik had een kraamvrouw die had de vorige keer een depressie gehad en toen zei haar man dat hij het lastig vond om dingen tegen haar te zeggen. Hij zei dat ik de dingen zo mooi kon verwoorden. Ik vroeg toen wat hij graag wilde. Hij zei dat hij graag wilde sporten, wandelen of hardlopen. Ik heb hem aan het denken gezet, want hij was alleen maar aan het zorgen dat het met haar goed gaat, maar hij vergat zichzelf. Terwijl het heel goed ging met het kindje. Het was hun tweede kind. Hij was zo bang dat zij weer in een depressie zou vervallen en daarom wilde hij er voor haar zijn. Ik gaf aan dat het belangrijk is dat hij ook moest doen wat hij graag deed, want dan kan hij ook beter voor zijn gezinnetje zorgen. Ik heb hem dat duidelijk kunnen maken waardoor hij toch weer is gaan sporten. Dat vind ik mooi dat ik dat heb bereikt. Dat heeft toch ook wel met de Natuurlijke Kraamzorg te maken, omdat je meer oog krijgt voor het totaalplaatje.*

### 3.10. Wat kunnen ouders leren van de Natuurlijke Kraamzorg?

Op de vraag wat hebben vaders en moeders kunnen leren van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak, geven de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgende uiteenlopende antwoorden, maar de rode draad is dat het gaat om die rust en bewustwording bij ouders.

*Oog leren hebben voor hun kind, dat ze op een veilige manier de baby verzorgen. Echt kijken wat wil een kindje? En niet wat zegt iedereen dat ze moeten doen, maar bij zichzelf blijven.*

Met leren kijken naar het kindje bedoelt deze kraamverzorgende, dat als het kind onrustig is, omdat ouders bijvoorbeeld net naar een verjaardag zijn geweest waardoor het kind te veel prikkels te verwerken heeft gehad, dan brengt ze dat onder de aandacht, want na een paar uur komt die moeheid er toch uit. Ook wordt geprobeerd om het mutsje zo lang mogelijk op te houden en niet de radio en televisie aan te zetten vanwege de vele prikkels die het kindje binnenkrijgt. Deze kraamverzorgende merkt dat ouders zich daarvan ook bewust moeten worden.

Daarnaast nemen de ouders vaak de kennis over van natuurlijke producten zoals de borstvoedingsolie waardoor de melk beter gaat stromen, de lavendel en rozenolie voor de voeten waarmee de vrouw haar hoofd leeg kan maken en weer bij zichzelf kan komen.

Ouders leren over het belang van warmte­zorg die ze de eerste drie jaar dienen toe te passen, net als over het besef van het belang van liefde en de aanwezigheid en aandacht voor hun kind voor het bouwen aan een goede hechting.

### 3.11. Andere Natuurlijke Kraamzorgprincipes

De Natuurlijke Kraamzorg kent een aantal principes die hierboven al aan de orde zijn geweest, omdat ze een grote rol spelen in de kraamzorgpraktijk van de geïnterviewden. Hieronder komt een aantal principes aan bod die nog niet spontaan is genoemd door de geïnterviewden, maar waarvan is gevraagd in hoeverre ze een rol spelen in hun kraamzorgpraktijk.

#### 3.11.1. De geschoolde oplettendheid en het geschoold waarnemingsvermogen

De kennis over de temperamenten en elementenleer dragen volgens sommige geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden bij aan het vergroten van het waarnemingsvermogen. Een kraamverzorgende merkt op dat binnen de antroposofie alles met elkaar samenhangt, bijvoorbeeld ontwikkelingsfasen van 7 jaar. Door deze wetenschap dat alles met elkaar samenhangt zijn de geïnterviewden anders naar het kraamgezin gaan kijken; met veel meer respect. Door het geschoold waarnemingsvermogen zouden ze beter hun vaardigheden kunnen inzetten en overdragen.

*De reguliere collega's doen soms wel een behandeling, maar weten niet waarom ze dat nou precies doen, wat het voordeel voor de baby is als ze die warmte­zorg doen.*

Er is één geïnterviewde kraamverzorgende die zegt dat ze door de Natuurlijke Kraamzorg niet beter problemen is gaan signaleren.

#### 3.11.2. De persoonlijke inbreng/ontmoetbaarheid/dienstbaarheid

De kraamverzorgenden zeggen dat ze er zijn voor het gezin om ze op weg te helpen en ook voor het kind om alles zo fijn mogelijk te laten verlopen. Daar hoort het huishouden bij. Ze vinden het belangrijk dat dat goed verloopt. Maar de aanpak blijft wel flexibel.

*De een vindt het huishouden heel belangrijk. Het andere gezin wil liever dat je met het kind speelt. Ook daar ben ik flexibel in en pas ik me aan.*

Ook ten aanzien van de netheid in huis stellen de kraamverzorgenden zich respectvol op.

*Soms kom ik bij een gezin en dan denk ik wat is het hier rommelig en vies. Dan kan ik gelijk mijn emmertje pakken en gaan schoonmaken, maar als die mensen dat zo gewend zijn. Dan moet ik een stukje respect naar hun uitdragen. Dan kan ik wel zeggen als straks het kind begint te kruipen moet je misschien vaker stofzuigen of ik kan adviezen geven hoe ze aan de hygiëne kunnen denken. Ik maak hen daar wel bewust van. Het moet natuurlijk wel een beetje hygiënisch zijn, nu ze de zorg over een kindje hebben.*

### 3.12.3. De borstvoeding

De geïnterviewde kraamverzorgenden propageren borstvoeding. Ze zeggen dat de meeste moeders in hun praktijk ook borstvoeding geven. Borstvoeding is volgens hen de beste babyvoeding en goed voor de hechting van moeder en kind. En het zorgt het eerste half jaar voor een betere basis voor de opbouw van het immuunsysteem van het kind. Zeker als er sprake is van allergieën in de familie, zoals voedselallergieën, omdat borstvoeding het kind daar beter tegen zou beschermen.

Het blijft wel verstandig om goed te kijken of het wel kan, zeggen de geïnterviewden. Bij de ene vrouw spelen andere dingen dan bij de andere. Het mondje van het ene kind is ook weer anders dan het andere. Er moet wel sprake zijn van een goede match tussen mond en die tepel. Is dit niet het geval dan is borstvoeding volgens de geïnterviewden geen must. Of zoals een kraamverzorgende zegt:

*Het moet wel leuk blijven. Het moet niet zo zijn dat als je terugdenkt aan je kraambed dat je dan alleen maar denkt aan die zere borsten en daarom moest ik er toen mee stoppen. Vaak weet je van tevoren wel welke keuze de moeder gemaakt heeft en kom je in een antroposofisch gezin dan weet je dat ze gaan voor borstvoeding. Bij regulier heb je vaak dat ze het wel willen proberen. Maar ik zeg dan altijd: Jij bepaalt de grens. Ik sta achter jou. Het uitgangspunt is dat borstvoeding prachtig is en in principe gaat het bijna altijd goed. Maar soms heb je een probleem en dan kijk je even wat heb ik in die rugzak zitten dat verlichtend kan zijn of kan helpen om het toch voor elkaar te krijgen. Bijvoorbeeld als alles stuk is als ze pas uit het ziekenhuis komen, omdat daar*

*vaak te weinig aandacht voor zere borsten is, dan gaan we daar eerst aandacht aan geven. Dan moeten we dat eerst laten genezen dan opnieuw proberen, dat is beter dan verder te bouwen aan iets dat stuk is. Dat werkt niet.*

#### 3.12.4. Toepassing van kruiden en theeën

De geïnterviewde kraamverzorgenden zorgen ervoor, dat er altijd warme thee bij de kraamvrouw staat, zodat zij lekker warm blijft. Gemberthee is daarvoor heel geschikt, omdat die een erg verwarmende uitwerking heeft. De geïnterviewde kraamverzorgenden maken daarnaast veel gebruik van kamillethee ter ontspanning of van stimulerende thee om meer voeding te produceren, zoals borstvoedingsthee of "kabouterthee" of rooibosthee. Rooibosthee en kamillethee gebruiken ze ook om de moeder lekker te laten slapen 's nachts, maar ze kunnen ook worden ingezet bij krampjes bij de baby. Een kraamverzorgende kan lichte thee van rooibos zetten waarbij ze melkpoeder toevoegt. Het is dan een soort gekruide melk dat er niet smakelijk uitziet, maar wat wel effectief is. Bij voorkeur maken de kraamverzorgenden gebruik van thee zonder theïne, want anders slaapt de baby niet.

#### 3.12. Vergroting van de eigen regie en autonomie

De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden antwoorden unaniem bevestigend op de vraag of de nieuwe manier van werken, heeft bijgedragen aan het vergroten van meer autonomie en regie in hun werk. Twee geïnterviewde kraamverzorgenden geven dat ze ook in hun 'dienstbaarheid' autonomer zijn geworden. Ze zeggen minder overdreven hun best te doen, want steeds dat stapje extra willen zetten zou een valkuil zijn voor veel kraamverzorgenden, want:

*We zijn allemaal zorgmensen en we doen allemaal te hard ons best. We willen zorgen.*

*Ik had bijvoorbeeld de neiging om in die dienstbaarheid toch een stapje verder te gaan. Dan ging ik er de vaart achter zetten om extra dingen te doen. Ik was ook gauw vermoeid. Tegenwoordig denk ik: Nee terug, rustig en dan nog steeds merk ik dat ouders het voldoende vinden. Ik deed best aan overzorg; altijd nog iets meer willen doen. Dat hoeft helemaal niet.*

Deze kraamverzorgende zegt dat de opleiding haar hiervan bewust heeft gemaakt. Meer autonomie is belangrijk om de noodzakelijke rust te kunnen meebrengen in een gezin.

*Door de Natuurlijke Kraamzorg ben ik veel meer naar mijzelf gaan kijken. Wie ben ik? Ik moest tijdens de opleiding een beschrijving geven over het maken van soep. Toen zei ik: Ja dat vind ik leuk en mensen vinden het lekker ruiken, toen zei Maria: Nee, dat vraag ik niet. Wat doet het met jou? Niet vlug die soep, hup hup, maar het vertraagt mij ook en maakt mij bewust van mijn handelen. En het is niet alleen de soep, maar meer hoe sta ik in een gezin. Ik ben natuurlijk een zorgmens en ik zorg vooral voor anderen. Maar ik ben er zelf ook. Ik breng mezelf mee. Ik ben me er bewuster van wat breng ik mee?*

Het werkplezier van de kraamverzorgenden is dus zeker vergroot door Natuurlijke Kraamzorg geven de geïnterviewde kraamverzorgenden aan. De Natuurlijke Kraamzorg werkt verbredend en verdiepend op hun reguliere kraamzorgkennis en -aanpak. De geïnterviewde kraamvrouwen zeggen weer het gevoel te hebben dat ze een zorgtaak hebben en dat ze niet meer de 'poetsvrouw' zijn.

*Ik ben kraamverzorgster, geen poetsvrouw. Dat laatste gevoel heb ik wel een tijdje gehad. Van god, moet ik nu weer de badkamer schoonmaken. Nu maak ik een kamillespoeling, waardoor mensen zich echt verzorgd voelen. En als mensen zich verzorgd voelen dan voel je je ook belangrijk. Dat is fijn. Mensen knappen er ook eerder van op. Eerder als je veel uren in een gezin zat, dan had je wel eens tijd over en als je dat aangaf, dan werd er gezegd: Ga maar een cake bakken. Ja, ik ga zeker de hele tijd cakes bakken. Dat is niet mijn werk. Ik ben kraamverzorgster, ik ben geen bakker.*

De Natuurlijke Kraamzorgaanpak maakt het werk afwisselender voor de kraamverzorgenden. Dat maakt het werk leuker volgens de geïnterviewden.

*Eigenlijk doe ik niks meer standaard. Ik doe ook niet standaard meer de baby in bad, ja ook niet als het gewicht in stijgende lijn is. Niet iedere baby is er ook al aan toe. Wat wel terugkomt is de zorg en de voeding. En ik doe ook om de twee dagen het bed verschonen, zoals in de reguliere zorg. Dat is ook lekker. Maar ik doe ook de voetinwrijving, op de derde of vierde dag, maar ook dat is niet standaard. De een wil het wat eerder bij de ander pak je het iets later op omdat je merkt dat ze er toch niet aan toe zijn.*

Vaak vinden de geïnterviewde kraamvrouwen de met de Natuurlijke Kraamzorg behaalde resultaten bemoedigend en dat draagt ook bij aan het werkplezier. Zo lijkt er sprake te zijn van minder huilende baby's en de kraamvrouwen voelen zich gezien, gehoord en gedragen doordat ze mogen ontspannen.

Dit grotere werkplezier komt volgens de geïnterviewden ook doordat ouders meer autonomie/regie in hun gezinsleven ervaren, waardoor de geïnterviewde kraamverzorgende het gevoel hebben dat ze de gezinnen beter achterlaten. Zelfvertrouwen bij de ouders wordt dan ook vaak genoemd als belangrijk resultaat waaraan de kraamverzorgenden merken dat de autonomie is toegenomen.

*Ik kan ze meer bieden. Ik kijk met de ouders veel bewuster naar het kindje en naar de situatie, dus dat je niet de standaard dingen afwerkt, maar dat je met ouders heel bewust meekijkt, dus ouders leert kijken en dat je daardoor ouders meer zelfvertrouwen geeft.*

### *Intuïtie*

In de interviews is ook gevraagd naar het toepassen van intuïtie in de kraamzorgaanpak. Daar hebben de geïnterviewde kraamvrouwen geen uitgesproken mening over. Ze zeggen sowieso sensitief te zijn en dat de Natuurlijke Kraamzorg dit wel heeft versterkt. Zoals uit bovenstaande blijkt maken ze allemaal gebruik van de temperamenten om de behoeftes van de kraamvrouw te kunnen inschatten, maar de fenomenologie passen ze niet bewust toe.

*Mijn intuïtie is wel versterkt, zo van: nu moet ik even voorzichtig zijn, een stapje terugdoen, een goed luisterend oor zijn. Daar is ook aandacht aan besteed in de opleiding, door lessen over dat we allemaal hier iets te doen hebben op deze aarde.*

### 3.13. Gevoelens van veiligheid

Op de vraag of Natuurlijke Kraamzorg kan bijdragen aan het vergroten van het gevoel van veiligheid bij ouders, kwam weinig respons van de geïnterviewden, waarschijnlijk omdat ze de veiligheid als een soort van vanzelfsprekendheid beschouwen. Een kraamverzorgende gaf aan dat het feit dat ze de ouders laat meedenken en laat meervaren, bijdraagt aan het gevoel van veiligheid. Kraamverzorgenden en ouders doen de zorg voor de baby samen in plaats van dat de kraamverzorgende zegt: zo moet je het doen.

### 3.14. Omgang met KCKZ-protocollen

De Natuurlijke Kraamverzorgenden werken met veel verschillende verloskundigen samen. In sommige kraambedden kan dit voor onduidelijkheid zorgen. De Natuurlijke Kraamverzorgende streeft er actief naar de samenwerking zo goed mogelijk te laten verlopen door gedane handelingen te registreren in het zorgdossier. Daarom is

gevraagd naar hoe de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden omgaan met eventuele afwijkingen van het geldende protocol.

Bijna alle geïnterviewde kraamverzorgenden melden eventuele afwijkingen van het geldende protocol.

*Volgens protocol moet het kindje op de rug slapen. Maar het komt best vaak voor dat ze op hun zij liggen want dat vinden baby's soms aangenaam. Maar dan moeten we daar wel een notitie van maken. Dat zetten we dan in de temperatuurlijst dat we dat dus gedaan hebben. Wel in overleg met de verloskundige en het gezin. Je mag het nooit zelf en zonder verloskundige beslissen. Het moet wel altijd in overleg. Dat is ook een stukje zelfbescherming.*

Twee geïnterviewden melden niet altijd alles in het zorgplan.

*Ten aanzien van het zorgplan weten ze al dat ik niet aan vinken doe. Het zorgplan is niet het doel. De zorg voor moeder en kind, dat is het doel. Bij regulier heb ik dat ook wel eens aangekaart: Bij jullie is er maar één doel en dat is het zorgplan. Als ik maar alles afvink, dan is het goed, terwijl het vaak niet passend is. Maar het gaat dan wel op je eigen verantwoording. Je moet wel kennis hebben, want stel dat het fout gaat...*

*Afwijkingen meld ik wel, maar een gewone kamillebuikwikkel niet.*

Wat opvalt is dat de meeste geïnterviewde kraamverzorgenden een goede relatie hebben met de verloskundigen waar ze mee samenwerken. Vaak genieten ze compleet vertrouwen.

*Ik werk samen met een vaste groep verloskundigen en die hebben er alle vertrouwen in. Soms zeg ik: Ik heb nog niks op papier staan en dan zeggen ze: ja we kennen je, geef maar aan als er iets bijzonders is. Ook zij hebben er alle vertrouwen in. Ze zien ook dat moeder en kind het goed doen.*

*Vorig jaar heb ik bij twee verloskundigen gekraamd en die hebben expliciet aangegeven dat ze Natuurlijke Kraamzorg willen. Zij dragen Natuurlijke Kraamzorg ook een heel warm hart toe. Dat is erg fijn. Met hen werk ik ook samen. Dat zijn mensen die ons ook op de kaart kunnen zetten. Dat zijn mensen uit de praktijk.*

*Gelukkig hebben wij hier in de omgeving veel verloskundigen die heel erg zijn voor natuurlijke middeltjes en we weten ook wel bij deze verloskundige moeten we het wel even overleggen en bij deze niet, want die vindt alles prima.*

In het sporadische geval dat een verloskundige het niet eens is met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak, zeggen twee kraamverzorgenden dat uiteindelijk het oordeel van de ouders de doorslag geeft om iets wel of niet te doen.

*Ondertussen kennen veel verloskundigen mij al. Maar soms heb je wel eens een verloskundige die zegt: Ik vind dat je dit en dit moet doen. Dan bespreek ik dat met ouders, want zij hebben de regie. En vaak heb ik dan een gezin die zegt dat ze toch meer vertrouwen in mij hebben. Ik ben ook wat ouder en heb meer ervaring.*

Een ander zegt:

*Ik ben niet van het stiekeme. Ik zeg tegen de verloskundige: Joh het lijkt me heerlijk om bij deze vrouw kamillespoelingen te geven, omdat dat rust geeft en reinigend is voor haar hechtingen. Ik wil het wel even met je delen. Ik ga dat dan niet vragen zo van: Wat vind je ervan? Ik zeg: Ik wil het even met je delen want ik weet dat het werkt. Dan heb ik 1x gehad dat ik een verloskundige trof toen ik het had over kamilletoepassing of een ijskompres die zei: O nee daar geloof ik helemaal niet in. Dat moet je maar niet doen. Ik zeg: Ok, dan hebben we dat besproken. Toen was ze nog niet de deur uit toen zei die kraamvrouw: Hallo ik ben er ook nog; baas over eigen lijf. Graag wel toepassen. Dat is wel mooi, maar ook lastig. Dan zeg ik tegen de verloskundige: De kraamvrouw vindt het toch wel prettig om het te proberen, maar ik wil wel dat je het weet. Dus op een vriendelijke manier meedelen, niet gaan vragen.*

De Natuurlijke Kraamzorg heeft ook protocollen, maar die zien de geïnterviewde kraamverzorgenden meer als een gebruiksaanwijzing. Ze worden niet als dwingend ervaren.

De geïnterviewde kraamverzorgenden geven aan dat er zich in hun praktijk nauwelijks situaties voordoen waarin de uitvoering van het reguliere KCKZ-protocol (borstvoeding, bijvoeding) en hun intuïtief/situatief handelen op gespannen voet met elkaar staan. Twee geïnterviewden noemen dat het temperaturen wel eens voor gefronste wenkbrauwen kan zorgen bij deze of gene.



*Bij regulier willen ze dat je de baby zoveel keer temperatuurt. Daar kom ik niet onderuit, maar zodra ik de eerste 5 dagen geweest ben en het kan minder dan, graag minder, tenzij nodig. Maar er zijn ook veel overeenkomsten. Zoals ook het inwikkelen. Beiden kraamzorgaanpakken (Natuurlijke Kraamzorg en regulier) komen toch meer naar elkaar toe.*

*Ik temperatuur de baby wel. In de Natuurlijke Kraamzorg doe je dat eigenlijk niet dan voel je aan de voetjes. Ik heb wel eens van collega's gehoord dat dat wel eens een beetje botst met de verloskundige, omdat ze wel echt een temperatuur willen hebben; cijfertjes in plaats van dat wij met onze handen temperaturen. Sommige ouders willen bij elke luierverschoning een thermometer in die baby stoppen. Maar je moet ze erop laten vertrouwen dat aan die voetjes voelen ook prima werkt en dat steeds die thermometer inbrengen toch wel een inbreuk is bij zo'n kindje. Sommige verloskundigen willen dat wel exact weten. Maar dan zeg ik: nou die is zo stabiel en zo goed. Sommigen vinden dat wel ok. Maar soms als de ouders niet te overtuigen zijn en constant willen temperaturen dan kan dat wel eens een dingetje zijn.*

Soms zijn het voornamelijk de collega's van de geïnterviewden die commentaar hebben op de Natuurlijke kraamzorg.

*De meeste last ondervind ik dus niet van mijn werkgever of de verloskundige maar van mijn regulier werkende collega's die me aflossen. Ze voelen zich een beetje bedreigd door die Natuurlijke Kraamzorgaanpak zo van doen wij het dan niet goed? Sommigen hebben zoiets van als of het zo erg is dat je de doekjes niet verwarmt. Dat is natuurlijk ook niet erg, maar waarom zou je het de baby niet makkelijk maken? Je vindt het toch ook lekker als je uit de douche komt en je hebt een warme handdoek om. Ik heb het gevoel dat ze zich aangevallen voelen.*

Maar de Natuurlijke kraamzorg leidt zelden tot onenigheid of discussie bij de geïnterviewde kraamverzorgenden, behalve bij één kraamverzorgende die wel eens moeilijkheden heeft gehad met het consultatiebureau, waar men bang was voor warmtestuwing en ook het wikkelen zag men niet zitten. Het consultatiebureau heeft zich in dit geval strak aan de protocollen gehouden.

*Ze zeggen dat je het kindje niet moet blijven wikkelen want dat is helemaal niet goed. Dat mutsje moet af als het op temperatuur is. En terwijl wij vanuit Natuurlijke Kraamzorg zoiets hebben van die muts moet zo lang mogelijk op, dat ze niet te veel prikkels binnenkrijgen.*

Door de bank genomen ervaren alle geïnterviewden voldoende vrijheid om de principes van de Natuurlijke Kraamzorg toe te passen.

### 3.15. Langer doorwerken

Het blijkt dat er een grote uitstroom is van kraamverzorgenden uit de sector. Dat is een ongewenste ontwikkeling. De praktijk laat zien dat de Natuurlijke Kraamverzorgenden langer doorwerken omdat ze gemotiveerd zouden zijn. Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is daarom gevraagd of dat voor hen ook geldt.

De geïnterviewde kraamverzorgenden vinden deze vraag moeilijk te beantwoorden. Ze kunnen nu nog niet overzien wat ze in de toekomst gaan doen, hoewel twee geïnterviewden wel aangeven dat ze langer willen doorwerken, omdat ze hun werk nog te leuk vinden. Een van hen is al in de zestig, dus voor haar is dit onderwerp vrij actueel.

De geïnterviewden vinden weliswaar de Natuurlijke Kraamzorg verrijkend en verdiepend en inspirerend, maar er komt ook veel extra's bij kijken. En dat moet allemaal plaatsvinden naast de bijscholing van reguliere kraamzorg. Zo moeten de geïnterviewden voor Natuurlijke Kraamzorg-bijscholing regelmatig naar Zeist. Verder is er een paar keer per jaar een intercollegiaal overleg of er is een lezing van een gastspreker of een boekbespreking die ze moeten bijwonen.

De reden waarom de geïnterviewde kraamverzorgenden er niet zo zeker van zijn dat ze langer zullen doorwerken, ondanks dat de Natuurlijke Kraamzorg het werk interessanter heeft gemaakt, ligt in de aard van het werk zelf. Het gaat dan om de onregelmatigheid die aan het werk is verbonden, de verdiensten niet erg royaal zijn en dat er soms in 2 gezinnen op 1 dag gewerkt moet worden (het dubbelen). Dat kan het werk (op termijn) minder aantrekkelijk maken.

Op de vraag hoe dat zit bij collega's of Natuurlijke Kraamzorg voor hen een overweging zou zijn om langer door te werken, komt geen eenduidig antwoord. Een geïnterviewde zegt dat ze een collega heeft die al met pensioen maar die speciaal blijft om bij te springen voor Natuurlijke Kraamzorg gezinnen. Het 'zweverige' imago schrikt volgens sommige geïnterviewden andere kraamverzorgenden af om ook Natuurlijke Kraamzorg te gaan doen.

*Ik heb twee vriendinnen in deze sector. De een hoor je wel eens zuchten. Over een paar jaar stop ik er mee. Ze zitten allemaal in het stramien van dit moet en dit moet. Misschien kijk ik intensiever naar mensen omdat ik dat heb geleerd bij de Natuurlijke Kraamzorg. Ik doe nooit zomaar iets. Maar deze vriendinnen zijn vaak moe. Eentje is ook 62 en die zegt: nou ik ga daar (Natuurlijke Kraamzorg) niet meer aan beginnen. Ze vindt het te zweverig. De ander van 50 die vraagt steeds meer en krijgt er steeds meer belangstelling voor.*

*De andere reguliere collega's die worden afgeschrikt door het antroposofische gedeelte, die willen dan wel de vaardigheden hebben, maar die vinden de achterliggende gedachte dan snel te zweverig worden. Ik zeg dan: Je hoeft niet per se die antroposofische achtergrond te hebben en te kennen, maar als jij maar beseft dat het meer kennis geeft bij de hulp aan het gezin.*

Een open houding is belangrijk om Natuurlijke Kraamzorg te kunnen toepassen. Uit de interviews blijkt dat er ook een aantal kraamverzorgenden is dat de Natuurlijke Kraamzorg opleiding heeft gedaan maar er uiteindelijk niks meer mee doet. Kennelijk is het niet voor elke kraamverzorgende weggelegd, zoals uit het citaat van een geïnterviewde blijkt, van wie een collega met afgrijzen vroeg:

*Ga jij aan die vrouw haar voeten zitten?*

### 3.16. Meer bekendheid voor Natuurlijke Kraamzorg

In de interviews kwam aan de orde of het belangrijk is dat de bekendheid met de Natuurlijke Kraamzorg groter wordt. Alle geïnterviewden vinden dit belangrijk, maar helaas is het op dit moment ook zo dat mensen die Natuurlijke Kraamzorg aanvragen niet altijd Natuurlijke Kraamzorg krijgen. Dat vinden de geïnterviewde kraamverzorgenden geen goede ontwikkeling, omdat het gezinnen betreft die zich vaak hebben ingelezen omdat ze positieve geluiden hebben gehoord van vrienden en bekenden en vervolgens kosten hebben gemaakt om alle materialen aan te schaffen. Dan vinden de geïnterviewden het jammer als deze gezinnen geen Natuurlijke Kraamzorg krijgen omdat er geen geschikte kraamverzorgenden zijn. Daarom vinden de geïnterviewden het belangrijk dat de intake wordt gedaan door Natuurlijke Kraamverzorgenden omdat die een duidelijke schifting kunnen maken tussen aanvragers die echt vanuit overtuiging hebben gekozen voor Natuurlijke Kraamzorgen zij die alleen door het woordje 'natuurlijk' getriggerd worden, maar eigenlijk niet goed weten waarvoor ze kiezen.

*We maken ook weinig reclame met ons groep, want als wij steeds nee moeten verkopen is dat een slechte reclame. Mensen weten ons toch wel te vinden. Nu is het zo, ja als je Natuurlijke Kraamzorg wilt dan moet je op tijd zijn.*

Op welke wijze zou meer bekendheid gegeven kunnen worden aan Natuurlijke Kraamzorg? Volgens de geïnterviewden zou de leiding van kraamcentra geënthousiasmeerd kunnen worden voor wat Natuurlijke Kraamzorg te bieden heeft, zodat meer reguliere kraamverzorgenden de opleiding mogen gaan volgen. Bij ZZP'ers is werving moeilijker omdat die de opleiding uit eigen zak moeten betalen. Vaak zijn dat een-pitters. Enthousiasme kan de ZZP'ers over de streep trekken, denken de geïnterviewden.

Volgens de geïnterviewden wordt Natuurlijke Kraamzorg nog lang niet altijd serieus genomen door reguliere kraamverzorgenden. Over het algemeen zou hier sprake zijn van onbekend maakt onbemind. Vaak zou het vooroordeel heersen dat Natuurlijke Kraamzorg zweverig is of geitenwollensokken.

Enkele geïnterviewde kraamverzorgenden hebben daarom de handschoen opgenomen en geven zelf voorlichting over wat Natuurlijke Kraamzorg precies inhoudt. Naast voorlichting aan ouders geven zij voorlichting aan een breder publiek. Andere ideeën die in de interviews genoemd zijn: het geven van gastlessen bij reguliere kraamzorgopleidingen en het onder de hoede nemen van jonge kraamverzorgsters door ervaren Natuurlijke Kraamverzorgenden. Op deze manier zouden aspirant collega's met eigen ogen kunnen zien hoe Natuurlijke Kraamzorg hun leven kan verrijken en hun werkplezier kan vergroten. Volgens de geïnterviewde kraamverzorgenden kun je hier alleen achter komen door het zelf te doen.

*Dan gaat dat zweverige er ook vanaf, dan zien ze dat het heel praktisch is.*

### 3.17. Samenvatting

Met vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn diepte-interviews gehouden om het onderwerp Natuurlijke Kraamzorg te exploreren. Ze noemden als een belangrijk **oogmerk** van de Natuurlijke Kraamzorg dat de pasgeboren baby goed moet kunnen 'aarden' of 'landen' in zijn lichaam. Volgens de geïnterviewden is hiervoor in de eerste plaats rust nodig voor zowel moeder als kind. Dit kan bewerkstelligd worden door ritme en regelmaat (vaste tijden van voeding, aankleden, slapen).

Uit de interviews blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende zich over het algemeen beschouwt als **'spreekbuis'** van het pasgeboren kind om de behoeften van het kind te verwoorden. De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden vinden het belangrijk om te zorgen dat het **hechtingsproces** tussen ouder en kind zo goed mogelijk verloopt. Daarom is het belangrijk dat de eerste week in het teken staat van kennismaking van de ouders met het kindje en vice versa. Daarom moeten eventuele storende invloeden van buitenaf zo veel mogelijk worden teruggedrongen (denk aan mobieltjes, visite, radio- en televisie), vinden de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden.

Om het laten landen van het kindje te vergemakkelijken moet het de baby zo aangenaam mogelijk gemaakt worden. **Warmte** is daarom een essentieel onderdeel in de aanpak vinden de geïnterviewde kraamverzorgenden. Het zorgt er volgens hen voor dat het kindje niet bezig is zijn energie te steken in warm blijven, maar in zijn eigen groei en ontwikkeling. De geïnterviewde kraamverzorgenden zien dat door de warmte een baby'tje sneller terug is op het geboortegewicht dan toen zij nog geen warmte toepasten. De geïnterviewde kraamverzorgenden proberen nut en noodzaak van warmte over te brengen op de ouders, zodat zij dat ook zelf toepassen. Het is volgens hen ook belangrijk dat de **moeder warm** blijft zodat ze al haar energie kan richten op haar kindje. Ouders zijn volgens de geïnterviewden over het algemeen overtuigd van de voordelen die warmte hen biedt.

Ook over het ondersteunen van de tastzin door het vasthouden van de handjes tijdens het verschonen, de wikkelmethode, de wijze van roteren van de baby bij het verschonen, het gebruik van natuurlijke materialen (zijden rompertje, wollen mutsje) en de prikkelreductie zijn de geïnterviewde kraamverzorgenden enthousiast. Deze toepassingen hebben volgens de geïnterviewde kraamverzorgenden allemaal als doel om het de baby zo aangenaam mogelijk te maken, zodat het kindje zich **behaaglijk in zijn eigen lichaam** ervaart en zich welkom voelt en het hechtings- en kennismakingsproces tussen ouder en kind goed verloopt. Als de baby zich tevreden en voldaan en begrepen voelt zal dit volgens de geïnterviewden effect hebben op de moeder, zodat zij weer snel tot rust komt waardoor ze beter herstelt en de bevalling makkelijker en vlotter kan verwerken.

Volgens de geïnterviewden heeft de Natuurlijke Kraamzorg zeker meerwaarde voor het gezin en de maatschappij. In de eerste plaats zou de **groei van de baby voorspoediger** verlopen. Ook maken de geïnterviewden melding van **minder huilende baby's**. Andere genoemde problemen die behandeld of voorkomen zouden

kunnen worden door Natuurlijke Kraamzorg zijn: krampjes bij de baby, spruw, hechtingsproblemen, slaapproblemen en zelfs hulp bij gedrag van andere jonge gezinsleden. Ook de moeder vaart volgens de geïnterviewden wel bij de Natuurlijke Kraamzorg. Ze herstelt sneller en hoeft minder vaak bij de dokter aan te kloppen met allerlei kwaaltjes, die met natuurlijke middelen makkelijk te verhelpen of te behandelen zijn, zoals: naweeën, borstvoeding die niet op gang komt, hechtingen die moeilijk helen, aambeien, stress, futloosheid en slaapproblemen.

De Natuurlijke Kraamzorgaanpak zorgt volgens de geïnterviewden bovendien voor **meer werkplezier** en **meer autonomie** in het werk. Zij spreken over 'verdieping', 'verrijking' en 'verbreding' van hun werk. Het werk is niet meer standaard verzorging, maar afwisselend en maatwerk. De Natuurlijke Kraamverzorgenden kijken wat nodig is in het kraamgezin en spelen daarop in. Hierdoor voelen zij zich niet meer de 'poetsvrouw', want ze geven aan dat ze zien dat door hun zorg mensen opknappen. Dat vinden ze bemoedigend en het schenkt hen **voldoening** in het werk.

Maar ook op persoonlijk vlak zeggen de geïnterviewde kraamverzorgenden veel te hebben gehad aan de opleiding tot Natuurlijk Kraamverzorgende. Ze geven aan dat ze door hun kennis van de temperamenten **begripvoller** en **geduldiger** zijn geworden. Sommige geïnterviewden zeggen ook **assertiever** te zijn geworden: dat wil zeggen dat ze zich bewuster zijn van de valkuil dat ze als 'zorgmens' soms een neiging tot 'overzorg' hebben. Dat altijd meer willen doen dan nodig is, kan onrust in een gezin met zich teweegbrengen. Dat is funest voor een fijne en goede kraamweek, vinden ze.

Het wordt aan de hand van de interviews niet duidelijk of de Natuurlijke Kraamverzorgenden ook bereid zijn om langer door te werken, dus na hun pensioen. Dat zou namelijk een mogelijke oplossing zijn voor het tekort aan Natuurlijke Kraamverzorgenden om aan de grote vraag van ouders te kunnen voldoen. Weliswaar blijkt uit de interviews dat Natuurlijke Kraamverzorgenden hun werk leuker vinden nu ze Natuurlijke Kraamzorg doen, maar er zijn andere factoren die het werk hun minder aantrekkelijk zouden maken, zoals het onregelmatige karakter van de diensten, de in de ogen van de geïnterviewde kraamverzorgenden matige betaling en het 'dubbelen' (in 2 gezinnen op 1 dag kramen).

Onder de geïnterviewden is consensus over de wenselijkheid om de bekendheid met Natuurlijke Kraamzorg te vergroten. Enkele van hen dragen daar ook al hun steentje aan bij door het geven van voorlichting over Natuurlijke Kraamzorg aan ouders en aan een breder publiek. Maar ze vinden dat voorkomen moet worden dat gezinnen die

bewust kiezen voor Natuurlijke Kraamzorg dit niet krijgen. Dit komt nu al voor als gevolg van het grote tekort aan Natuurlijke Kraamverzorgenden. Daarom pleiten de geïnterviewden om Natuurlijke Kraamverzorgenden de intake te laten doen, zodat een duidelijke schifting gemaakt kan worden tussen ouders die vol overtuiging kiezen voor Natuurlijke Kraamzorg en ouders die daar minder bewust voor kiezen. Ze hopen dat hierdoor de beperkt beschikbare Natuurlijke Kraamzorg-uren bij de juiste gezinnen terecht komen (zij die de materialen hebben aangeschaft en zich hebben ingelezen)

Ook is het volgens de geïnterviewden zaak om de Natuurlijke Kraamzorg te promoten op reguliere kraamzorgopleidingen zodat er in de toekomst meer Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn, bijvoorbeeld door middel van gastsprekers of het onder de hoede nemen van een jonge aspirant kraamverzorgende door een ervaren 'oude rot in het vak'. De geïnterviewde kraamverzorgenden erkennen dat Natuurlijke Kraamzorg niet bij elke kraamverzorgende past. Het volgen van de opleiding vergt namelijk extra inspanning. Daar is niet iedereen toe bereid. Bovendien is een bepaalde open houding gewenst: sommige reguliere kraamverzorgende zouden nog worden afgeschrikt door het imago dat aan de Natuurlijke Kraamzorg kleeft: zweverig of geitenwollensokkengedoe. Maar dat is ook een kwestie van onbekend maakt onbemind. De sleutel ligt volgens de geïnterviewden in het enthousiasmeren en het benadrukken van de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg voor het kraamgezin, de maatschappij, maar ook voor de kraamverzorgende zelf. Naast dat de Natuurlijke Kraamzorg het werk leuker maakt, geven de geïnterviewde kraamverzorgenden vooral aan dat ze met de Natuurlijke Kraamzorg duidelijke resultaten boeken als het gaat om het mogelijk maken van een fijne en goede kraamweek.

## 4. Enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden

### 4.1. Inleiding

Om de resultaten uit de diepte-interviews in een breder perspectief te plaatsen, is een survey gehouden onder Natuurlijke Kraamverzorgenden. Dit hoofdstuk geeft de resultaten weer van de survey onder 163 gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden<sup>3</sup>. Op 30 november 2021 is aan hen een online vragenlijst verstuurd. Gevraagd is wat zij verstaan onder Natuurlijke Kraamzorg. Daarnaast ging de vragenlijst over welke klachten zij hebben weten te voorkomen of verholpen met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak en wat het voor henzelf betekent om Natuurlijke Kraamverzorgende te zijn. Ook de bekendheid van Natuurlijke Kraamzorg bij het grote publiek kwam aan bod, evenals de ideeën die zij hebben om meer reguliere kraamverzorgenden te motiveren tot het volgen van de opleiding tot Natuurlijke Kraamzorgverzorgende.

### 4.2. Respons

Zeventig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben de vragenlijst geopend en 67 van hen hebben de vragenlijst daadwerkelijk ingevuld. Het responspercentage is 41%.

Iets meer dan de helft (54%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden die de vragenlijst heeft ingevuld, werkt als ZZP'er. De overige kraamverzorgenden (46%) werken in loondienst.

### 4.3. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg

Wat houdt de Natuurlijke Kraamzorg in de praktijk in? Om deze vraag te beantwoorden is aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden gevraagd hoe vaak zij in hun meest recente kraamzorg in een gezin dat Natuurlijke Kraamzorg heeft aangevraagd, het onderstaande hebben toegepast (zie Figuur 1). Een zeer ruime meerderheid (> = 85%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden past het volgende bijna elke dag tot dagelijks toe:

- Ouders leren kijken wat een kindje nodig heeft (97% doet dat bijna elke dag tot dagelijks);
- Rust, ritme en regelmaat aanbrengen in het gezin (95%),
- De schoonmaak en de was (94%),
- Gesprekken met ouders voeren om ze bewust te maken van de behoeftes van hun kindje (92%),

---

<sup>3</sup> Dit waren kraamverzorgenden die in de afgelopen 10 jaar zijn opgeleid, die waren aangeschreven met de ons bekende mailadressen en die niet hadden laten weten dat ze liever niet mee wilden doen aan de enquête.



- Warmtezorg toepassen bij de verzorging (o.a. warme handen, warm aankleedkussen, warme doekjes en warme luiers) (91%),
- De baby contact laten maken met het aankleedkussen/ de ondergrond houden bij het verschonen (91%),
- De verwarmende werking toepassen van o.a. pantoffels, kruik in bed, theeën, omslagdoek (85%).

Ruim twee derde tot bijna vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden doen de volgende activiteiten bijna elke dag tot dagelijks:

- Inwickelen van de baby (79% doet dat bijna elke dag tot dagelijks),
- Toepassen van kruidentheeeën (74%),
- Kamillespoelingen (bij hechtingen en naweeën) (73%),
- Gebruiken van wol- zijden mutsjes voor de baby (72%),
- Gebruiken van wol- zijden rompertje voor de baby (69%).

De Natuurlijke Kraamverzorgenden passen onderstaande het minst toe in hun meest recente kraamweek:

- Kwarkkompres bij de moeder (85% doet dat nooit tot een enkele keer),
- Gebruik Heilwolle bij de moeder (69%),
- Buikwikkel bij de moeder (63%),
- Verdiepende gesprekken over hoe een kind op aarde komt (62%).

Hierbij moet worden opgemerkt dat deze laatste toepassingen (kwarkkompres, gebruik van Heilwolle en buikwikkel bij de moeder en de verdiepende gesprekken) zich minder lenen voor toepassing op dagelijkse basis. Ze worden toegepast als de situatie daarom vraagt.

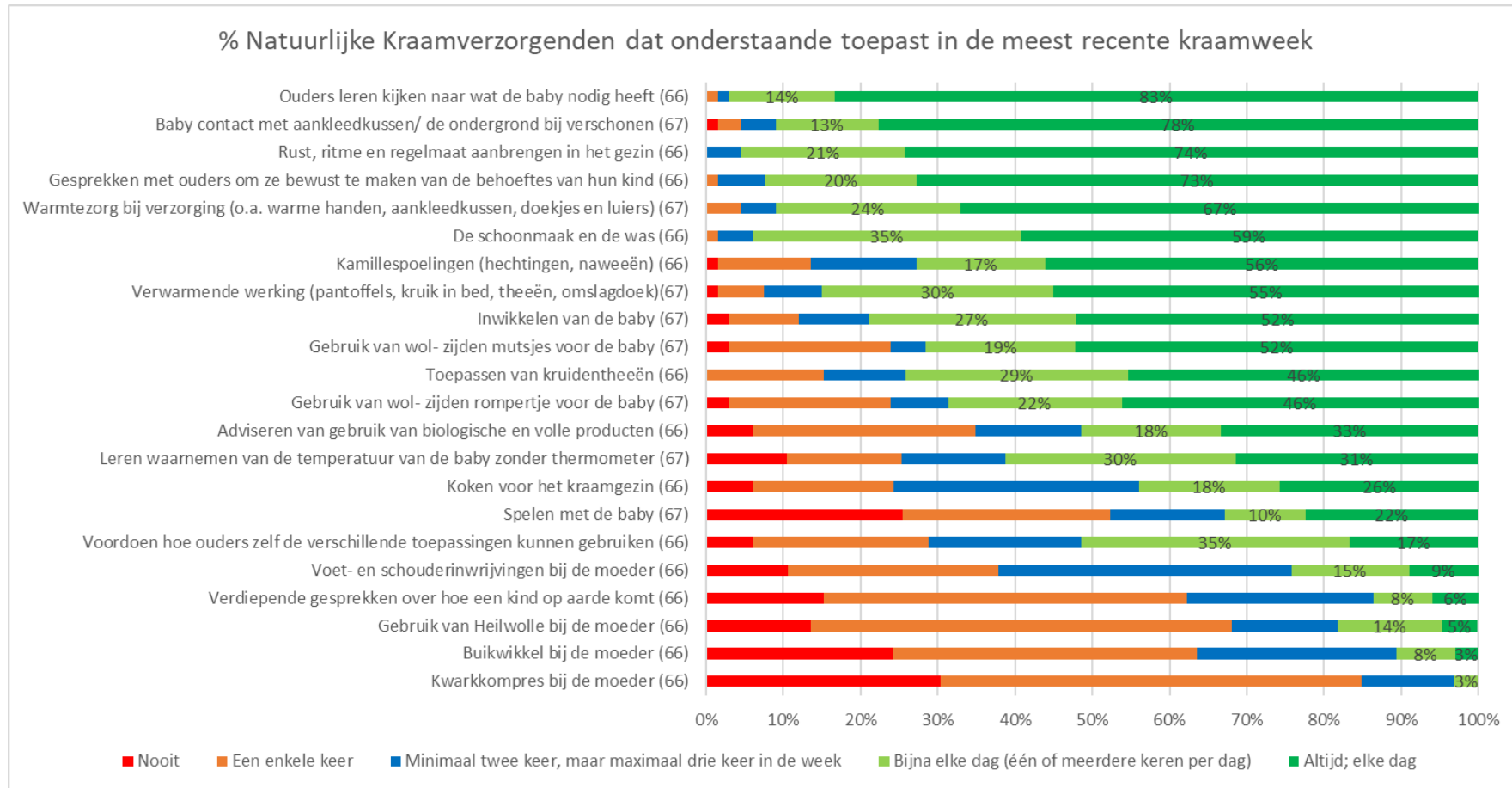
Natuurlijke Kraamverzorgenden die werken als ZZP'er, geven significant vaker aan dat ze (bijna) elke dag wol-zijden mutsjes gebruiken dan Natuurlijke Kraamverzorgenden in loondienst, respectievelijk 83% en 58%. Ook geven de Natuurlijke Kraamverzorgenden die werker als ZZP'er, significant vaker aan dat ze (bijna) elke dag koken voor het kraamgezin, vergeleken met degenen die werken in loondienst, respectievelijk 58% en 27%

Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is gevraagd om een top drie te geven van de belangrijkste boodschappen die zij aan het eind van hun kraamzorg hebben willen overbrengen aan de ouders. De belangrijkste boodschappen zijn weergegeven in Tabel 1. Ruim twee derde (68%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden wil het belang overbrengen van een goede hechting van de baby met beide ouders met behulp van warmtezorg en tastzin. Ruim twee derde (67%) wil het belang van warmtezorg voor

moeder en kind overbrengen. Meer dan de helft (56%) wil op de ouders overbrengen dat het belangrijk is dat ze leren afstemmen op de behoeftes van hun baby. Bijna de helft (49%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden benadrukt bij ouders het belang van rust en regelmaat in een gezin.

Drie Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben de antwoordoptie 'anders' aangevinkt. Eén van hen zegt niet te kunnen kiezen en alle antwoordopties belangrijk te vinden. De tweede Natuurlijke Kraamverzorgende geeft aan het belang van borstvoeding 'die de basis legt' op de ouders te willen overbrengen. De derde kraamverzorgende wil op de ouders overbrengen dat ze 'vooral hun onderbuikgevoel moeten gebruiken'.

Figuur 1: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat onderstaande toepast in de meest recente kraamweek.



Tabel 1: De belangrijkste boodschappen van de Natuurlijke Kraamzorg die Natuurlijke Kraamverzorgenden aan het eind van hun kraamzorg hebben willen overbrengen (n=66).

	Aantal keer aangevinkt	% van totaal aantal keer aangevinkt	% respondenten dat heeft aangevinkt
Een goede hechting van de baby met beide ouders met behulp van warmtezig en tastzin	45	23%	68%
Warmtezig voor moeder en kind	44	22%	67%
Leren afstemmen op de behoeftes van de baby	37	19%	56%
Rust, regelmaat in een gezin, timemanagement	32	16%	49%
Het gebruik van natuurlijke materialen zoals wol en zijde	15	8%	23%
Voedzame en biologische voeding voor het hele gezin	11	6%	17%
Het gebruik van natuurlijke middelen zoals kamille, lavendel en rozenolie	11	6%	17%
Anders	3	2%	5%
Totaal	198	100%	

#### 4.4. Voorkomen van gezondheidsproblemen

In hoeverre voorkomen de Natuurlijke Kraamverzorgenden met hun aanpak grote en kleine (gezondheids)problemen? Om hierachter te komen is aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden gevraagd welke vijf grote of kleine (gezondheids)problemen zij in het afgelopen jaar hebben weten te voorkomen of verholpen door middel van hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Onzekerheid van ouders over de verzorging van hun baby is het meest genoemde antwoord. Bijna twee derde (65%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden geeft aan deze onzekerheid bij ouders over de verzorging van hun baby te hebben voorkomen of verholpen (zie Tabel 2). Op de tweede plaats van meest genoemde antwoorden staat krampjes bij de baby. Ruim drie op de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden (62%) geven aan dit probleem te hebben verholpen. Ruim de helft (51%) geeft aan stress bij de moeder te hebben verholpen of voorkomen, gevolgd door de stagnerende borstvoeding, die bijna de helft van de Natuurlijke Kraamverzorgenden heeft dit weten te verhelpen of voorkomen. Opvallend is dat onzekerheid en stress bij de moeder in de top 3 voorkomen en dus de meest voorkomende problemen lijken te zijn waar de Natuurlijke Kraamverzorgenden mee te maken krijgen. De

kraamverzorgenden die de categorie 'anders' hebben aangevinkt, hebben alleen als toelichting gegeven dat ze alle antwoordopties hadden willen aanvinken omdat 'alles langskomt in de kraamzorg en dan kan ik hen wat bieden.'

Natuurlijke Kraamverzorgenden in loondienst geven significant vaker aan dat ze overmatig huilen door de baby hebben voorkomen of verholpen in het afgelopen jaar dan Natuurlijke Kraamverzorgenden die werken als ZZP'er (respectievelijk 60% en 29%). Zij hebben daarentegen significant minder vaak aangegeven slaapproblemen bij de moeders te hebben verholpen of voorkomen, vergeleken met de ZZP'ers (respectievelijk 17% en 54%).

*Tabel 2: Vijf grote of kleine (gezondheids)problemen die de Natuurlijke Kraamverzorgenden in het afgelopen jaar hebben weten te voorkomen of verholpen door middel van hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak (n=65).*

	<b>Aantal keer aangevinkt</b>	<b>% van totaal aantal keer aangevinkt</b>	<b>% respondenten dat heeft aangevinkt</b>
Onzekerheid over de verzorging van de baby	42	13%	65%
Krampjes bij de baby	40	12%	62%
Stress bij de moeder	33	10%	51%
Borstvoeding die stagneert	31	10%	48%
Overmatig huilen door de baby	28	9%	43%
(borst)ontstekingen	27	8%	42%
Slaapproblemen bij de moeder	24	7%	37%
Slaapproblemen bij de baby	19	6%	29%
Hechtingen die moeilijk helen	18	6%	28%
Groeiproblemen	17	5%	26%
Onzekerheid over de gezondheid van de baby	11	3%	17%
Geelzien van de baby	10	3%	15%
Hechtingsproblemen tussen baby en ouders	10	3%	15%
Aambeien	7	2%	11%
Spruw bij de baby	3	1%	5%
Relatieproblemen tussen gezinsleden, ook oudere kinderen	2	1%	3%
Spruw bij de moeder	0	0%	0%
Anders	3	1%	5%
<b>Totaal</b>	<b>325</b>	<b>100%</b>	

#### 4.5. Kennis over de temperamenten

In de opleiding tot Natuurlijke Kraamverzorgende leren de kraamverzorgenden over werken met de temperamenten. Volgens de oude Grieken werd de gemoedstoestand van mensen bepaald door het (on)evenwicht tussen vier lichaamssappen of humores. Al naargelang de overheersende *humor*, werden mensen grofweg ingedeeld in vier temperamenten, die samenhangen met de vier elementen aarde, water, lucht en vuur. Ook aandoeningen werden toegeschreven aan een teveel of tekort aan bepaalde sappen. Het idee van de vier sappen werd door Hippocrates ontwikkeld en door Galenus verder uitgebouwd. Het bleef overeind tijdens de gehele middeleeuwen en lang daarna en werd pas halverwege de negentiende eeuw als methode voor medische diagnose definitief verlaten. Voor een karakterologische typering is deze typologie nog steeds bruikbaar. Van de elementen zijn 4 tegenstellingen afgeleid: koud, warm, vochtig en droog, die dan weer werden gecombineerd tot tweetallen. Als volgt:

1. Vuur ==> warm en droog: gele gal: cholericus
2. Lucht ==> warm en vochtig: bloed: sanguinisch
3. Water ==> koud en vochtig: flegma: flegmatisch
4. Aarde ==> koud en droog: zwarte gal: melancholisch.

Ruim een kwart (27%) van de Natuurlijke Kraamverzorgenden maakt gebruik van de kennis over de temperamenten in het werk/ aanpak in het kraamgezin, bijna de helft maakt daar soms gebruik van (48%) en een kwart maakt er geen gebruik van.

In totaal hebben 43 Natuurlijke Kraamverzorgenden hun antwoord toegelicht. De Natuurlijke Kraamverzorgenden die aangeven gebruik te maken van de kennis over temperamenten in het werk in het kraamgezin, geven voornamelijk aan dat deze kennis hen helpt om te anticiperen op de behoeftes van het kraamgezin, die zij hebben geobserveerd. Dit zou tevens leiden tot een betere verstandhouding/ werkrelatie tussen kraamverzorgende en kraamgezin. Of zoals de volgende Natuurlijke Kraamverzorgenden het zelf verwoordden:

*De temperamenten laten vaak zien wat iemand nodig heeft en hoe ik mijn aanpak in het gezin kan afstemmen op de behoefte van de kraamvrouw. Inzicht in hoe iemand in elkaar zit, hoe hij reageert en hoe ik mezelf daardoor beter op het gezin kan afstemmen. Aangezien temperamenten verschillen, verschilt ook de aanpak. Het inzicht hierin zorgt tevens voor een betere verstandhouding tussen ouder en kraamverzorgende.*

*Zo kan ik snel de prioriteiten van het gezin ontdekken. Waar de een veel bevestiging nodig heeft, wil de ander juist gewoon lekker zelf uitvinden. Het is handig als je dit snel door hebt voor de juiste insteek.*

*Als ik merk dat het niet vanzelf goed gaat vraag ik me af welk temperament in huis overheerst en daar pas ik mijn beleid op aan. Ik denk dan niet dat het aan mij ligt of aan hun, ik zie dat het probleem gelegen is in de combinatie van een baby krijgen en een bepaald temperament hebben.*

De Natuurlijke Kraamverzorgenden die soms de temperamenten gebruiken, geven relatief vaak aan dat het gezin er 'open voor moet staan'. Kennelijk bedoelen zij dat ze de temperamenten ook bespreekbaar (willen) maken binnen het kraamgezin.

*Als ouders er voor open staan wel. En je moet ook de tijd en gelegenheid hebben want je vertelt al zoveel.*

*Als een gezin hier behoefte en vraag naar heeft geef ik mijn kennis mee.*

*Het is vooral wat ik waarneem, en niet altijd wat ik bespreek met ouders*

Sommigen van hen hebben het gevoel dat ze nog niet over genoeg kennis over de temperamenten beschikken om het toe te passen of ze zijn er nog wat onzeker over de toepassing ervan.

*Ik ben nog maar kort bezig in Natuurlijke Kraamzorg dus ik moet het mijzelf nog goed eigen maken, maar kan wel uitleggen dat niet elk kind baat heeft bij dezelfde benadering.*

*Ik vind het nog moeilijk om in te schatten welk temperament er is bij gezinsleden. Ik heb daar wat langer tijd voor nodig om het te zien en ben er nog niet helemaal in thuis.*

*Ik pas me goed aan in gezin en ik kijk per gezin wat ze nodig hebben maar merk dat ik te weinig kijk naar de verschillende temperamenten en hoe hiermee om te gaan.*

Slechts een klein aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden dat aangeeft de kennis van de temperamenten niet toe te passen, heeft hierop een toelichting gegeven. Enkelen van hen geven aan dat ze er niet zo in thuis zijn, er minder mee hebben of dat de

kraamouders er niet voor open staan. Ook bij hen heerst klaarblijkelijk de opvatting dat ze deze kennis op ouders dienen over te brengen.

*Hierin ben ik niet genoeg thuis. We hebben dit tijdens de opleiding wel behandeld, maar dit sprak me minder aan. Ik ben meer van de toepassingen d.m.v. warmte­zorg en in­wrijvingen, rust en regelmaat. Dus alles wat op fysiek gebied is ingesteld en niet zozeer op het mentale gedeelte en de achterliggende gedachten hierin, want dat is toch lastig als je niet antroposofisch bent opgegroeid.*

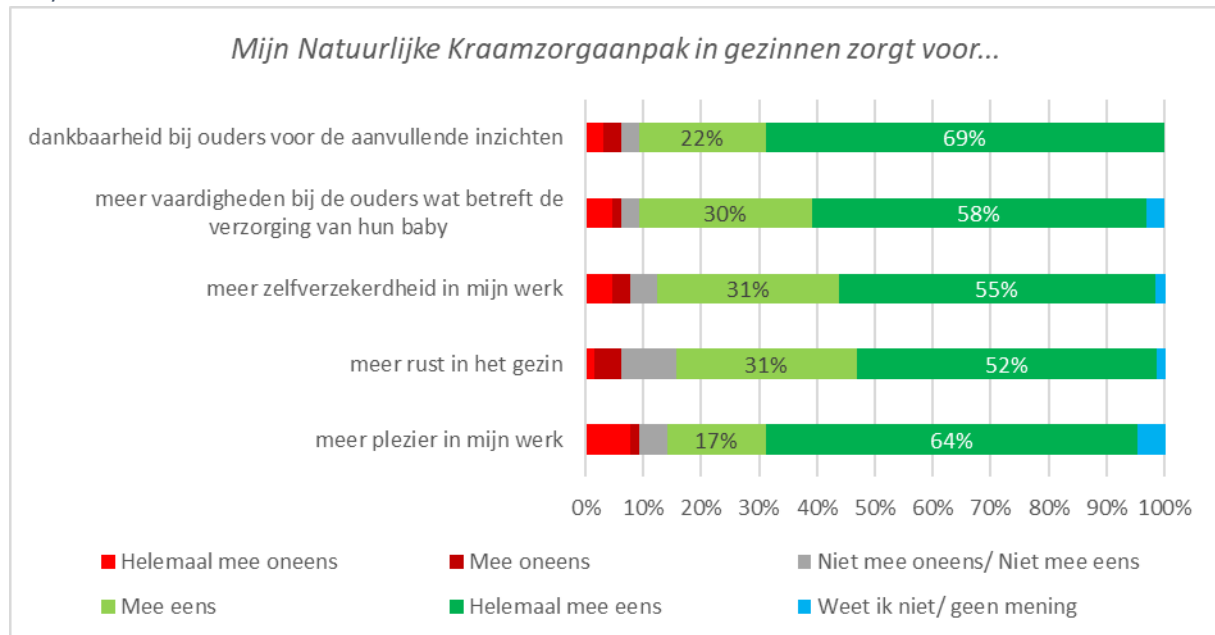
*Ik vind zelf dat ik hier nog te weinig over kan uitleggen aan de ouders.*

*Ik ben nog bezig met mijn opleiding en weet er nog onvoldoende van.*

Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is een aantal uitspraken voorgelegd over de uitwerking van hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak in de kraamgezinnen (zie Figuur 2). Een zeer ruime meerderheid is het (helemaal) met de stelling eens dat de Natuurlijke Kraamzorgaanpak in gezinnen zorgt voor dankbaarheid bij ouders voor de aanvullende inzichten (ruim negen van de tien Natuurlijke Kraamverzorgenden is het hiermee (helemaal) eens). Ook met de andere uitspraken over de uitwerking van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak in gezinnen, is een zeer ruime meerderheid van de Natuurlijke Kraamverzorgenden het (helemaal) eens. Ruim vier van de vijf tot bijna negen van de tien Natuurlijke Kraamverzorgenden vinden dat de Natuurlijke Kraamzorg aanpak in gezinnen zorgt voor meer vaardigheden bij de ouders wat betreft de verzorging van hun baby, meer zelfverzekerdheid en plezier in hun eigen werk, meer rust in het kraamgezin.



Figuur 2: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat het oneens/eens is met onderstaande uitspraken (n=64)



Eenenveertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. Hieruit blijkt dat een aanzienlijke groep van hen door de Natuurlijke Kraamzorg zelfverzekerder is geworden in het werk. Dat uit zich bij sommigen van hen ook in de toepassing van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak in reguliere gezinnen, omdat ze gemerkt hebben daarmee resultaten te boeken. Maar ook dat ze de Natuurlijke Kraamzorgaanpak (de warmte zorg wordt vaak genoemd) zo'n verdieping en verrijking vinden dat ze deze daarom ook toepassen in gezinnen die reguliere kraamzorg hebben aangevraagd. Hieronder volgt een bloemlezing van de gegeven antwoorden die dit illustreert.

*Door de opleiding Natuurlijke Kraamzorg is het belang van hoe we het vroeger deden duidelijk geworden. Tegenwoordig moet alles snel en gemakkelijk. Hoe fijn om te ervaren dat warmte zorg, rust, wollen en zijde kleding en omslagdoeken zo positief uitwerken. Ook de aandacht voor voeding voor met name de zogende moeder is heel fijn. Je ziet de mensen bewuster bezig met wat goed is voor hun kindje. De toepassingen en inzichten die ik geleerd heb, pas ik ook toe in reguliere kraamgezinnen en ik merk dat die hier ook voor open staan. Hierdoor ben ik veel zelfverzekerder in mijn werk geworden.*

*Ondanks mijn jarenlange ervaring in de reguliere kraamzorg, heb ik zoveel mogen leren van de Natuurlijke Kraamzorg, dat ik nog enthousiaster ben geworden en meer*

*zelfvertrouwen heb ontwikkeld. Door mijn kennis en ervaring weer over te brengen op de ouders krijgen zij ook meer zelfvertrouwen als ouder en daar zijn zij mij weer dankbaar voor. Goede (warmte-)zorg brengt altijd meer rust.*

Daarnaast geven de Natuurlijke Kraamverzorgenden in hun toelichting aan dat ze door het volgen van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg meer kennis hebben opgedaan over zaken die ze intuïtief al deden en die in de praktijk goed lijkt te werken. Zij hebben hierdoor het gevoel dat ze nu meer weten waaróm ze bepaalde zaken doen of dat ze kundiger zijn geworden als kraamverzorgende en ze daardoor ook dingen beter kunnen beargumenteren/verwoorden. Dit wordt geïllustreerd aan de hand van de onderstaande selectie van toelichtingen.

*Deze opleiding Natuurlijke Kraamzorg is voor wat betreft mijn zorgverlening in de kraamzorg het allerbeste dat mij is overkomen. Ik heb zóveel beter leren kijken naar: "wat is HIER nodig" En dat "HIER" is altijd nèt even anders. Het maakt het werk veel interessanter en gepaster bij waar je komt te werken. Je krijgt in de opleiding een prachtig palet mee aan mogelijkheden om de kraamweek elke keer prachtig in te kleuren.*

*Deze manier van werken probeerde ik altijd al te doen, nu heb ik inzichten en meer zekerheid dat wat ik intuïtief doe ook geborgd is in kennis.*

*Ik heb meer verdieping in mijn vak. Het kijken naar de unieke situatie en de gezinnen als individu te benaderen en niet allemaal hetzelfde, waardoor het geen lopende band werk wordt, je kundiger bent en ook door verloskundige serieuzer wordt genomen.*

*Vanuit de Natuurlijke Kraamzorg kan ik veel meer context geven over de warmtezorg. Waar men in de reguliere zorg vertelt dat het belangrijk is, kan ik vanuit de Natuurlijke Kraamzorg vertellen over het warmte-organisme en ontstaat er een breder begrip bij de ouders.*

De Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan positieve resultaten te boeken door middel van hun aanpak. Ze noemen vaak de positieve effecten van warmtezorg en van het aanbrengen van rust in het kraamgezin. De meerwaarde die de Natuurlijke Kraamzorgaanpak volgens hen oplevert, vinden ze een verrijking en verdieping van hun werk. Het geeft ze dan ook veel voldoening. De Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat de Natuurlijke Kraamzorgaanpak positief wordt ontvangen door het kraamgezin omdat men ziet dat het werkt, zo zeggen ze. Ouders zijn volgens hen

dankbaar dat ze geholpen worden door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Dit maakt dat ouders er ook opener voor staan en meer van af willen weten. Dat geldt soms ook voor reguliere gezinnen, hetgeen weer het plezier en voldoening in het werk als Natuurlijke Kraamverzorgende vergroot. De volgende bloemlezing illustreert het bovenstaande.

*Ik heb meer bagage die ik kan gebruiken vanuit de Natuurlijke Kraamzorg en ik heb meer persoonlijke verdieping en verbreding opgedaan. Ik ben een veel betere kraamverzorgende geworden naar mijn idee. Ook bij 'reguliere gezinnen' pas ik mijn kennis en vaardigheden toe waar ze heel dankbaar naar terugkijken. Bijv. bij de voetinwrijving.*

*Het is een verdieping en verrijking. Ouders die voor Natuurlijke Kraamzorg kiezen zijn vaak heel bewust van een gezonde levensstijl en opvoeding, zijn leergierig, zetten goede zorg bovenaan voor moeder kind, hele gezin.*

*Het is een hele fijne methode wat veel rust brengt in de gezinnen. De ouders zijn echt sponzen en willen alles weten. Daarbij vinden de ouders het ook erg prettig zelf geholpen worden bij ongemakken.*

*Tijdens de opleiding en mijn eerste kennismaking met alle vaardigheden die de Natuurlijke Kraamzorg te bieden heeft, werden tijdens het observeren en waarnemen van de effecten van mijn handelingen die het heeft op zowel kraamvrouw als baby zichtbaar. Dit heeft een diepe indruk op me nagelaten en me gesterkt om dit voor ieder kind en kraamvrouw te proberen te bewerkstelligen. De betere slaap en de rustigere reacties van de baby op de verzorging, het verminderen van de krampjes, het vertrouwen dat de ouders kregen tijdens deze eerste dagen, het betere verloop van het kraambed. De impact en effecten van mijn handelingen was erg groot. De warmte zorg is een groot goed voor moeder en kind en ik ben me ook warmer gaan voelen. In mijn lijf en in mijn verzorging van het gezin. Ik kreeg weer handvatten om echt te gaan zorgen en verzorgen i.p.v. een paracetamol oplossen in water.*

*Ouders die kiezen voor Natuurlijke Kraamzorg staan hier ook heel erg voor open. Ze zijn heel bewust en vinden het fijn dat je hun kunt begeleiden bij de verzorging van*

*hun kindje en natuurlijke middelen in kunt zetten om problemen en ongemak te voorkomen of te verlichten.*

Drie Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn kritisch in hun toelichting. Een van hen vindt dat de Natuurlijke Kraamzorg aan sommige aspecten (huid op huidcontact) meer aandacht zou moeten besteden.

*Met name een warmtelamp boven het aankleedkussen en warme billendoekjes brengen veel rust. Ook huid op huid is goed om te doen, maar wordt te weinig aangekaart in de Natuurlijke Kraamzorg.*

#### 4.6. Persoonlijke ontwikkeling

In de toelichtingen op de vorige vraag blijkt al dat veel Natuurlijke Kraamverzorgenden enthousiast zijn over de impact van de opleiding Natuurlijke Kraamzorg op hun werk en op hun persoonlijke ontwikkeling. Er is in de vragenlijst ook expliciet gevraagd naar de impact van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak op hun persoonlijke ontwikkeling. Van de 64 Natuurlijke Kraamverzorgenden die antwoord gaven op de vraag of de kennis van de opleiding plus de ervaring die ze hebben opgedaan als Natuurlijke Kraamverzorgende, heeft gezorgd voor een verrijking in hun persoonlijke ontwikkeling, zeggen ruim vier van de vijf (83%) volmondig 'ja', 14% zegt 'enigszins', 2% zegt 'nee' en de 1% weet het niet/ heeft geen mening.

Vijfenvertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. De antwoorden die het meeste worden gegeven hebben te maken met dat de Natuurlijke Kraamverzorgenden vinden dat ze meer kennis en inzicht hebben opgedaan, sommigen noemen dat 'verdieping' of 'verrijking' van hun kennis. Ze hebben door deze verdieping of verrijking van hun kennis meer handvatten om gezinnen te helpen. Hier spreekt veel voldoening uit, zo blijkt uit de onderstaande antwoorden.

*Zo veel extra kennis opgedaan tijdens de opleiding op alle vlakken verdieping gehad. Voor mij verdieping en bevestiging wat ik al beetje toepaste (warmtezorg, wikkelen) maar vooral weten waarom je de dingen zo doet, meer inzichten in menszijn.*

*De kennis heeft zeker voor een verrijking gezorgd. Het werkt fijn. En de toepassingen helpen ook daadwerkelijk, zonder te veel te moeten pushen. Mensen zijn dankbaar hiervoor.*

*De kennis en ervaring raakt verweven met je persoonlijkheid, dan is het niet moeilijk om uit te dragen, het geeft zoveel plezier, voldoening en waardering.*

*Ik kijk toch met andere ogen of zie meer verdieping in mijn handelen, ook privé.*

*Ik heb meer kennis, waardoor ik zelf meer beslissingen durf te nemen en verloskundigen ook meer overlaten aan mij.*

*Het waarom, achter de praktische handelingen, kun je nu onderbouwen. Maar bovenal, je hebt meer "bagage" Bij temperamenten bijvoorbeeld, zo zonder oordeel. Dit geeft voor jezelf ook meer rust.*

De verdieping en verrijking die de Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben ervaren, hebben gezorgd, zo blijkt uit de toelichtingen, voor meer bewustwording van het eigen handelen en meer zelfverzekerdheid, wat bij sommigen weer heeft geleid tot een verandering in de persoonlijke ontwikkeling (meer rust, meer inlevingsvermogen, meer compassie, meer geluk) of in het eigen handelen (zelf toepassen van de warmte zorg, minder oordelen, betere houding/uitstraling ).

*De opleiding heeft mij in mijn persoonlijke ontwikkeling enorm verrijkt. Communicatief ben ik veel sterker geworden, concreter, meer "to the point". Ik kan dingen beter omschrijven door alles weg te laten wat er niet toe doet. De diepgang in het gedachtegoed van de antroposofie is interessant om mee bekend te zijn. Wat er voor mij toe doet, daar ga ik mee verder. Ik werk voor een regulier bureau. Er zijn prachtige bruggen te slaan van Natuurlijke Kraamzorg naar regulier. Nog altijd dankbaar dat ik deze opleiding vanuit mijn kraamzorgorganisatie mocht gaan doen.*

*Ik sta veel steviger in mijn schoenen ook in het dagelijks leven.*

*Ik blijf dicht bij mezelf, waardoor ik merk dat ik wat ik uitdraag ook van invloed is op het gezin door een fijnere samenwerking. Dit levert vaak mooie gesprekken.*

*Ik ben ook veel over mezelf te weten gekomen.*

*Op persoonlijk vlak heb ik verrijking ontvangen omdat ik dicht bij mezelf blijf, zelf ook rustiger ben geworden en helderder heb hoe het met mij gaat.*

*De opgedane inzichten in menswording hebben me diep geraakt. Ik ben me ook zelf persoonlijk warmer gaan verzorgen, andere onderkleding gekocht en veel meer begrip gekregen voor mijn eigen persoonlijke ontwikkeling als mens. Ik ben een ander mens geworden, sta anders in het leven. Het is moeilijk hier woorden aan te geven. Ook het begrip voor mezelf is veranderd en zeker ook voor mijn medemens en mijn kinderen.*

Er zijn er twee Natuurlijke Kraamverzorgenden die minder enthousiast zijn over de betekenis van de Natuurlijke Kraamzorg voor hun persoonlijke ontwikkeling. Zij geven aan dat ze zich minder kunnen vinden in de antroposofische achtergrond van de Natuurlijke Kraamzorg.

*Ik zie dit als een strenge geloofsovertuiging waar ik mij niet in kan vinden. Dat vond ik jammer, ik bedoel hiermee dat er geen mogelijkheden waren om te discussiëren over onderwerpen. Het kon allemaal maar op 1 manier. Hier leiden niet meer wegen naar Rome als je begrijpt wat ik bedoel.*

*Ik sta niet achter alles van de antroposofie. Wil ook geen dingen opgedrongen krijgen die niet onderbouwd en of onderzocht zijn. Verder zorgen alle opleidingen voor een verrijking.*

Verder zijn er twee andere Natuurlijke Kraamverzorgenden die aangeven dat ze eerder al veel hadden gedaan hebben op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

#### 4.7. Het doorwerken van de inzichten

De vraag is in hoeverre de inzichten uit de Natuurlijke Kraamzorg doorwerken in het werk van de Natuurlijke Kraamverzorgenden. Van de 64 Natuurlijke Kraamverzorgenden die deze vraag hebben beantwoord, zeggen bijna vier van de vijf (78%) 'ja', 20% zegt 'enigszins' en 2% zegt 'nee'.

Negenendertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben dit toegelicht. Over het algemeen geven de Natuurlijke Kraamverzorgenden aan dat ze de dingen die ze hebben geleerd in de opleiding Natuurlijke Kraamzorg ook toepassen in hun werk, vooral de warmtezorg wordt daarbij vaak genoemd. De Natuurlijke Kraamverzorgenden zeggen dat door hun aanpak rust in het kraamgezin ontstaat. Dit maakt dat ze niet meer anders kunnen handelen, dus ook in reguliere gezinnen passen zij de Natuurlijke Kraamzorg (vaak) toe.

*Nu ik de kennis heb van de Natuurlijke Kraamzorg, kan ik bepaalde handelingen niet meer anders doen. Nu ik weet wat een warme verschoning voor een baby betekent, kan ik niet anders meer dan het op deze manier doen.*

*Werk altijd met warmte voor moeder en kind, gebruik natuurlijke middelen voor ongemak, gebruik ook de inwrijvingen waar nodig. Soms krijg je fijne gesprekken met ouders en nemen ze inzichten van je over omdat ze zien dat het hun kind goed doet.*

*Zeker, je kan deze inzichten niet bij de voordeur parkeren.*

*"Wat is hier nodig"..... "wat heeft de baby nodig"... "wat heeft de moeder nodig, de vader, of het gezin....?" Ik heb een enorm heldere kijk leren krijgen in mijn werk en enorm veel zelfvertrouwen in de dingen die ik kan voorstellen. Ik kan rust brengen in uiteenlopende situaties. Werken met mijn hoofd, mijn hart en handen.*

*Ook in reguliere gezinnen pas ik veel toe, vooral verschonen zonder huilen en warmte voor zorg. Aangepast aan de toegankelijkheid hiervoor van het gezin. Ik leg dingen uit vanuit het kind en dan wordt dit meestal gewaardeerd.*

*Ik heb nu een rugzak vol, waaruit ik kan putten als er dingen zijn die niet zo lekker lopen, zoals teveel of te weinig melkproductie, tepelkloven of het voorkomen hiervan. Last van hechtingen, obstipatie en naweeën. Darmkrampjes bij de baby. Moeilijk in slaap komen van moeder, etc,etc.*

*Al de vaardigheden die ik heb geleerd pas ik ook toe in de reguliere gezinnen en dat wordt altijd met veel waardering en warmte ontvangen.*

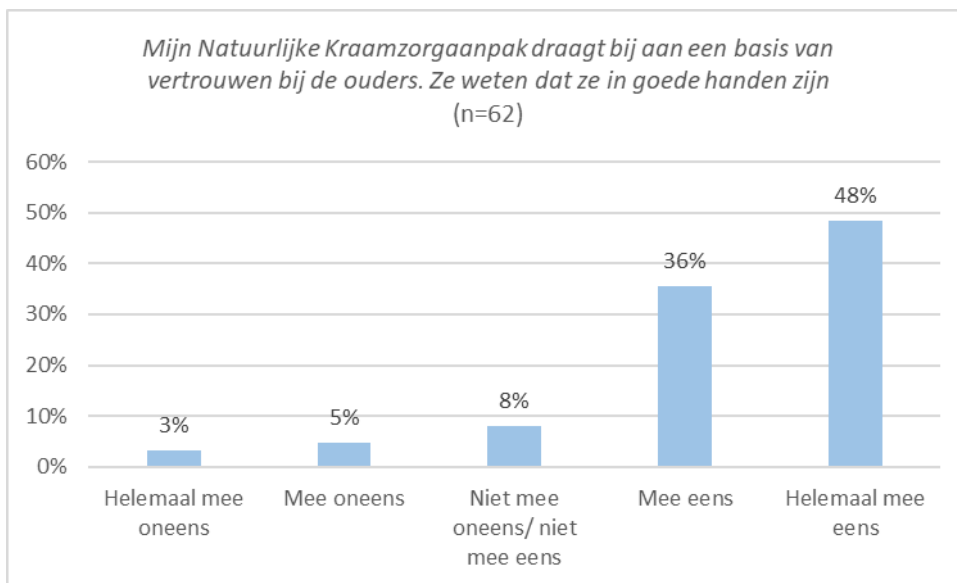
Ook hier is één Natuurlijke Kraamverzorgende expliciet kritisch over de mate waarin de inzichten van de Natuurlijke Kraamzorg doorwerken in het werk. Zij kan zich niet vinden in de antroposofische gedachte achter de Natuurlijke Kraamzorg (wel in de warmte voor zorg). Deze Natuurlijke Kraamverzorgende gaf op de vorige vraag ook al een toelichting van gelijke strekking.

*Warmte voor zorg en hechting wel. Al het antroposofische eromheen niet. Ook niet alle aangeleerde handelingen. Sommige stroken niet met onderbouwde studies en zet ik dan ook niet in.*

#### 4.8. Het gevoel bij de ouders dat ze in goede handen zijn

Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is gevraagd in hoeverre zij het eens zijn met de uitspraak: *Mijn Natuurlijke Kraamzorgaanpak draagt bij aan een basis van vertrouwen bij de ouders. Ze weten dat ze in goede handen zijn.* Het blijkt dat ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden het hier (helemaal) mee eens zijn (Zie Figuur 3).

Figuur 3: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat het eens met de volgende uitspraak.



Tweeëndertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hierop een toelichting gegeven. Natuurlijke Kraamverzorgenden die het met de uitspraak eens zijn, noemen vaak dat door toepassingen te laten zien en door de gedachte achter de Natuurlijke Kraamzorgaanpak uit te leggen, ze zorgen voor vertrouwen. Als ouders zien dat de aanpak werkt dan geeft dat volgens de Natuurlijke Kraamverzorgenden eveneens vertrouwen.

*Ouders zien dat het werkt, ervaren het ook zelf en dat geeft vertrouwen, zeggen dat ook vaak.*

*Door mijn aanpak en uitleg begrijpen ouders veel meer over de ontwikkeling in de vroege fase van het leven van hun kindje. Ik kan onderbouwd uitleggen waarom ik iets doe zoals ik het doe. Als mensen dat door hebben, nemen ze vaak de werkwijze ook over.*



*Je geeft ouders zoveel handvatten en specifieke zorg, dat mensen zich gehoord en gezien voelen en dat vinden ouders heel belangrijk.*

*Ik ben het er mee eens. Ze vertrouwen je volledig. Ook omdat je dingen uit kan leggen als het anders gaat dan ze gewend zijn. Bijvoorbeeld als ze bij hun 1e kind reguliere zorg gehad hebben, die wel 2x per dag de baby temperatuurde. En ik ze dan kan leren hoe het anders kan.*

*Omdat wat ik uitleg en voordoen klopt met wat er gebeurt.*

*Ik denk dat ouders vertrouwen krijgen als ze zien dat je bewust naar dingen kijkt en met liefde zorg biedt. Dat je ze naar zichzelf toe brengt door ze zelf te laten nadenken. Ik heb door de Natuurlijke Kraamzorg opleiding een mooie verdieping gevonden. Ik zou het wel graag als normaal zien. De zorg die ik bied probeer ik bij iedereen te laten passen. Op maat. Ik ben geen geitenwollen sok en veel gezinnen lijken dit ook niet te zoeken. Ik heb zelf wel het idee dat de Natuurlijke Kraamzorg te veel in een hoek gedreven wordt.*

Uit de toelichtingen blijkt dat ouders die Natuurlijke Kraamzorg hebben aangevraagd, ook echt interesse hebben in de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Hieruit spreekt ook vertrouwen bij de ouders.

*Ouders die kiezen voor Natuurlijke Kraamzorg zijn ouders die het vaak anders willen en zijn zorgvuldig op zoek naar wat die andere vorm voor hun kan betekenen. Regelmatig is in hun leven het een en ander gebeurd waardoor ze willen dat hun kindje op een andere manier benaderd wordt dan dat zij zelf ervaren hebben. Het kan ondersteunend werken dat ouders een informatieavond bijwonen. Zo weten ze niet alleen welke handelingen ze kunnen verwachten, maar ook de achterliggende gedachten wat onze handelingen betekent voor de eerste ervaringen die hun kindje opdoet in hun leven en wat de Natuurlijke Kraamzorg verzorging voor hun betekent. Dit geeft vertrouwen. Ik ben ervan overtuigd dat ouders die een Natuurlijke Kraamzorg week achter de rug hebben steviger en sterker in hun schoenen staan.*

*Ik merk dat ouders heel open staan voor de kennis die ik aanbied. Ze "slurpen" de kennis beter binnen als reguliere gezinnen.*

De Natuurlijke Kraamverzorgenden geven ook aan dat de rust die in het gezin is gekomen door hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak, zorgt voor vertrouwen bij de ouders dat ze in goede handen zijn.

*Klopt, ik zorg ervoor dat zowel papa en mama samen met kun kindje kunnen rusten. Zonder veel bezoek en mobiele telefoontjes. Leer ze zoveel mogelijk over hoe ze hun baby het beste kunnen verschonen zodat het kindje zich welkom voelt.*

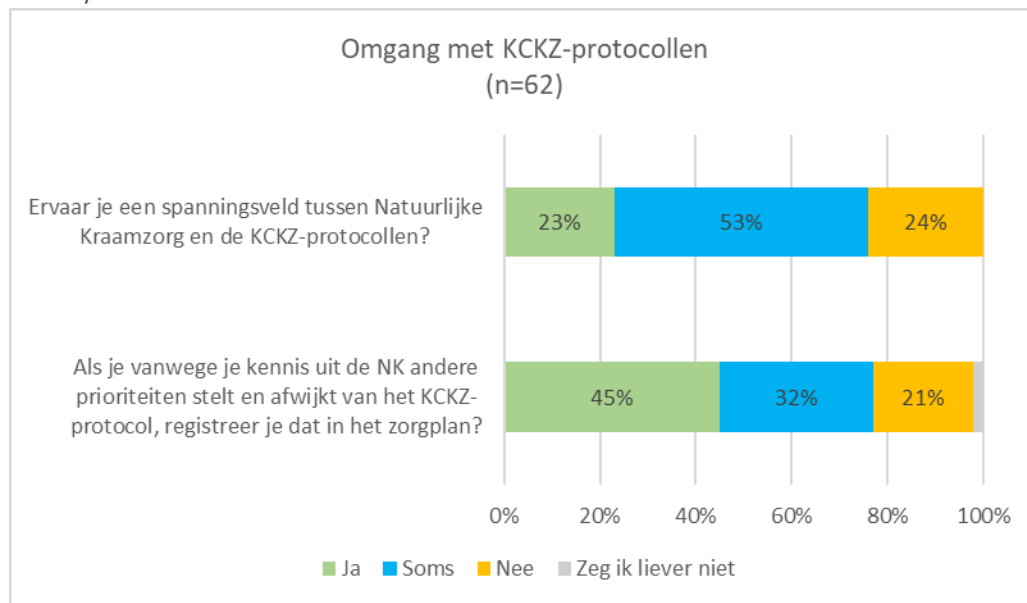
*Ik merk dat mensen vol vertrouwen aan de kraamweek beginnen als ze weten dat ik kom. Dat scheelt al veel onnodige stress.*

*Vaak in de evaluatie gesprekken die ik met ze voer, hoor ik vaak terug dat ik rust in het gezin breng en dat ik, vooral belangrijk, hun in hun waarde laat.*

#### 4.9. Omgang met protocollen

In de zorg en met name in de kraamzorg is al het handelen situatief handelen. De protocollen en richtlijnen van de KCKZ en de NK zijn daarbij belangrijke richtsnoeren. Het kan voorkomen dat de situatie vraagt om af te wijken van het een of andere protocol. Daarom is de vraag gesteld aan de NK verzorgenden of zij een spanningsveld ervaren tussen de KCKZ protocollen en die van de NK. Bijna een kwart van de Natuurlijke Kraamverzorgenden geeft aan een spanningsveld te ervaren tussen Natuurlijke Kraamzorg en de KCKZ-protocollen en meer dan de helft ervaart soms een spanningsveld, een kwart ervaart geen spanningsveld (zie Figuur 4). Minder dan de helft van de Natuurlijke Kraamverzorgenden (45%) antwoordt bevestigend op de vraag of ze eventuele afwijkingen van het KCKZ-protocol registreren in het zorgplan, bijna een derde zegt dit soms te doen en ruim twee op de vijf antwoorden 'nee' (zie Figuur 4).

Figuur 4: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden wat haar ervaringen zijn met de omgang met KCKZ-protocollen



Negenendertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben een toelichting gegeven. De kraamverzorgenden ervaren een spanningsveld wat betreft een aantal dingen. Ze noemen vooral de wikkeldoek, mutsjes en strikken, het temperatuur na elke verschoning van de baby, bij elkaar slapen, slaaphouding van de baby en het uitstellen van het badritueel. Er zijn Natuurlijke Kraamverzorgenden die toelichten dat ze zich bewust zijn van de KCKZ-protocollen, maar ook dat ze vinden dat deze soms te strak zijn en weinig ruimte laten voor andere inzichten, gebaseerd op expertise, vertrouwen, kennis en intuïtie. De KCKZ-protocollen zouden te veel uitgaan van 'angst' dat handelingen verkeerd uitpakken. Uit de toelichtingen blijkt dat Natuurlijke Kraamverzorgenden een eventuele afwijking van het KCKZ-protocol vooral bespreken met de ouders om te zien hoe zij er tegen aankijken en om te beslissen hoe met de KCKZ-protocollen wordt omgegaan.

*Ik ben me bewust van de protocollen maar bespreek met ouders hoe zij en ik er tegen aan kijken en daarna hoe we er mee omgaan*

*Met betrekking tot de muts, het inwikkelen e.d. Maar mensen waar ik kraam slapen met hun Kids en dat is ook lastig m.b.t. de protocollen van KCKZ. Toch vind ik het belangrijk om uit te leggen hoe je dat veilig doet i.p.v. dingen verbieden.*

*In de Natuurlijke Kraamzorg laat je meer los. Kijk naar het kind. Zoals je baby niet telkens temperaturen. Tuurlijk wordt de veiligheid gewaarborgd maar we leren de*

*ouders meer naar hun gevoel en naar hun kind te kijken in plaats van de cijfers. Je ziet hierdoor ouders meer zelfvertrouwen krijgen en ze weten sneller wat hun kindje nodig heeft.*

*In de Natuurlijke Kraamzorg werken we ook meer intuïtief. Dat is nu juist wat volgens KCKZ niet kan en mag. Tenminste als het de protocollen betreft. Wikkelen is al gauw een losse doek in bed, mutsje ophouden ook als kindje zich goed op temperatuur houdt wordt uitgelegd als let op voor "oververhitting" of "een kindje moet afharden". Als een verloskundige daar op zit, kan het nog wel eens botsen. Gelukkig kan ik het wel goed uitleggen, maar ik blijf het lastig vinden dat die protocollen zo vanuit angst gebruikt worden.*

Op het al dan niet registreren van afwijkingen van het KCKZ-protocol in het zorgplan, hebben 38 Natuurlijke Kraamverzorgenden een toelichting gegeven. Van hen geeft de groep die altijd afwijkingen in het zorgplan registreert, aan dat ze registreren om zich te verantwoorden. In het zorgplan omschrijven zij dan de situatie en onderbouwen hun keuzes om af te wijken van het protocol. Een groot aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden benadrukt dat registreren in het zorgplan gebeurt in afstemming met de ouders. Dit gebeurt ook uit zelfbescherming van de Natuurlijke Kraamverzorgenden. Ze schrijven bijvoorbeeld alles op zodat ouders op de hoogte zijn van de eventuele risico's die zijn verbonden aan een handeling en dat de verantwoordelijkheid hiervoor bij de ouders zelf ligt (er is sprake van informed consent). Vooral ten aanzien van temperaturen van de baby is de kans groot dat zij nog wel eens afwijken van het protocol. De kraamverzorgenden registreren deze afwijking vervolgens in het zorgplan. Soms registreren de Natuurlijke Kraamverzorgenden dit omdat zij denken dat andere zorgprofessionals er weinig begrip voor zouden hebben wanneer de temperatuur op een andere manier wordt waargenomen. Bij sommigen is een afwijking van het KCKZ-protocol nog niet voorgekomen, maar mocht zich die voordoen in de toekomst dan geven deze kraamverzorgenden aan dit te zullen registreren in het zorgplan. Ook omdat deze Natuurlijke Kraamverzorgenden vinden dat het KCKZ-protocol de basis is.

*Zeker. Maar altijd bij twijfel dan handel je volgens de KCKZ. Want veiligheid is belangrijk. Maar door de Natuurlijke Kraamzorg heb je juist minder gevaarlijke situaties omdat er sneller gezien/ gevoeld wordt en je dan meteen kan handelen.*

*Ik schrijf alles op wat afwijkt van de reguliere zorg. De ouders zijn hiervan op de hoogte- van eventuele risico's die er zijn en dat zij de eindverantwoordelijkheid hebben hierover.*

*Ik doe dit ook alleen in afstemming met de ouders, waarbij ik ook uitleg wat gebruikelijk is / volgens KCKZ protocol. Ik leg de keuze uiteindelijk ook bij de ouders en ben niet drukkend in mijn advies.*

*Ik schrijf alles op in overleg met gezin.*

Degenen die soms afwijkingen van het KCKZ-protocol in het zorgplan registreren, geven als toelichting dat dit afhankelijk is van de situatie, de ouders of de verloskundige. Als ouders iets echt willen, dan geven de Natuurlijke Kraamverzorgende aan dat de ouders verantwoordelijk zijn en registreren zij dat wel of niet in het zorgplan. Soms werken de kraamverzorgenden ook samen met verloskundigen die ook een natuurlijke aanpak voorstaan, die respecteren de keuze van ouders om bijvoorbeeld niet rectaal te temperen. Dat deze Natuurlijke Kraamverzorgenden steeds per situatie een afweging maken om te registreren in het zorgplan, blijkt uit de volgende citaten.

*Ik wil het liefst handelen vanuit vertrouwen. Als ik dan altijd opschrijf als iets niet volgens de KCKZ-protocollen gedaan wordt, ben ik ook angstig bezig. Maar het is wel een dilemma.*

*Als ik iets vind vanuit Natuurlijke Kraamzorg dan kan dit soms in strijd zijn met het KCKZ- protocol. Ik zal altijd refereren naar het protocol en mijn gezinnen aangeven dat deze leidend zijn maar ook draag ik mijn visie over wat betreft de Natuurlijke Kraamzorg aan gezinnen en laat ze zelf meebeslissen.*

*Als de ouders iets echt willen geef ik aan dat zij verantwoordelijk zijn, tenzij ik het echt niet vertrouw. Ik adviseer en ben door andere kennis wel wat ruimer gaan denken waardoor ik denk flexibeler werk.*

*Ligt eraan wat er speelt en of het zin heeft om dit te benoemen.*

*Ik benoem het bij de verloskundige.*

De minderheid die de vraag of ze afwijkingen van het KCKZ-protocol registreert in het zorgplan, met 'nee' beantwoordt, geeft als toelichting vaak dat ze een zorgvuldige afweging maken om niet te registreren, bijvoorbeeld omdat ouders sturend of verantwoordelijk zijn. Soms delen ze de afwijkingen van het KCKZ-protocol liever persoonlijk met de verloskundigen, dan dat ze registreren in het zorgplan. Er zijn ook Natuurlijke Kraamverzorgenden die alleen die dingen registreren in het zorgplan die ze belangrijk vinden. De veiligheid voor het gezin houden zij wel scherp in de gaten.

*Ik registreer alleen dingen in het zorgplan waarvan ik denk dat ze belangrijk zijn om te delen met de ouders. Het zorgplan is mijns inziens voor het kraamgezin. Mochten er echt belangrijke dingen zijn die met anderen gedeeld moeten worden, bijvoorbeeld de verloskundige, dan neem ik persoonlijk contact met hem/haar op, na toestemming van de ouders.*

*Ik doe dat niet tenzij er in het gezin al kennis aanwezig is en zij absoluut zelf de keuze maken voor iets maken. Dat zal ik dan zeker zo opschrijven.*

*Ik doe alleen dingen die veilig zijn. Daar let ik op. Of de bedmaterialen goed ademend en natuurlijk zijn of er voldoende frisse lucht in de ruimte is.*

Gevraagd is met wie de Natuurlijke Kraamverzorgenden overleggen, als ze vanwege hun aanvullende inzichten uit de Natuurlijke Kraamzorg afwijken van het KCKZ-protocol. De Natuurlijke Kraamverzorgenden konden meerdere antwoorden geven. Ouders is het meest genoemde antwoord, gevolgd door de verloskundige(n) met wie ze samenwerken. Bijna elke Natuurlijke Kraamverzorgende geeft aan met ouders te overleggen. En bijna negen van de tien overleggen met de verloskundige. Meer dan een kwart overlegt met een collega-kraamverzorgende (zie Tabel 3).

Tabel 3: Percentage Kraamverzorgenden dat overleg pleegt met verschillende partijen, wanneer zij bij aanvullende inzichten uit de Natuurlijke Kraamzorg afwijken van het KCKZ-protocol (n=62)

	Aantal keer aange- vinkt	% van totaal aantal keer aangevinkt	% respondent -en dat heeft aangevinkt
Ouders	59	40%	95%
De verloskundige(n) met wie ik samenwerk	53	36%	86%
Collega-kraamverzorgenden	17	12%	27%
De lactatiekundige	5	3%	8%
Kraamzorgorganisatie en/of mijn teamleider	5	3%	8%
Ik overleg niet	3	2%	5%
Anders	3	2%	5%
Het consultatiebureau	2	1%	3%
Totaal	147	100%	

Vierentwintig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. Hieruit blijkt dat de ouders en de verloskundigen de belangrijkste partijen zijn om mee te overleggen als kraamverzorgenden afwijken van het KCKZ-protocol in verband met hun aanvullende inzichten uit de Natuurlijke Kraamzorg. Vaak is de reden hiervoor dat de Natuurlijke Kraamverzorgenden de ouders als 'eindverantwoordelijk' zien en niet de protocollen. Ze overleggen in het algemeen met de verloskundige, omdat ze haar medisch verantwoordelijk achten. Ze benadrukken dat het in de communicatie gaat om duidelijke onderbouwing, waarom ze eventueel afwijken van het KCKZ-protocol en om welke situatie het gaat, zo blijkt uit onderstaande citaten.

*De verloskundige is eindverantwoordelijk voor het kraambed. Zij mag van mij verwachten dat ik werk volgens de protocollen KCKZ. Echter mijn eigen reguliere organisatie wijkt ook op enkele punten af van deze protocollen. Het is altijd belangrijk kort te sluiten waarom je iets op een bepaalde manier verantwoordelijk wilt doen.*

*Ik werk vanuit mijn eigen inzichten en overtuigingen. Niet als tegenstelling van die van de KCKZ.*

*Omdat de verloskundige uiteindelijk medisch verantwoordelijk is voor het kraambed laat ik het haar weten als ik zorg lever die afwijkt van het protocol zoals zij het kent, zoals bijvoorbeeld niet-rectaal temperaturen.*

*Protocol kan ondersteunen maar is niet "de baas", altijd ouders mee laten beslissen.*

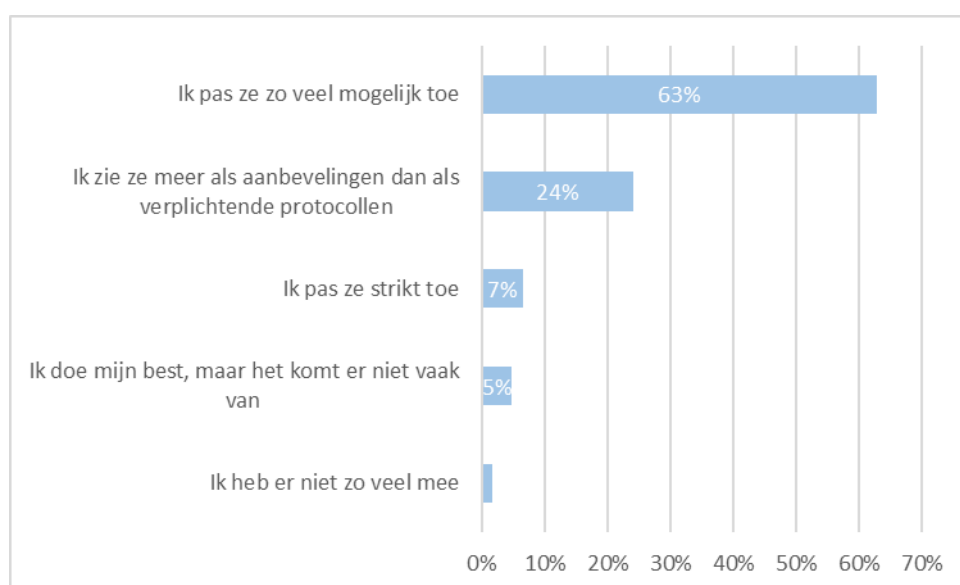
*Als iets afwijkt overleg ik met gezin i.v.m. protocollen en als de verloskundige komt, meld ik wat wij doen.*

*Mijn organisatie laat mij hierin vrij, als ik het maar noteer in het zorgplan. Als ouders zich er niet prettig bij voelen doen ze het niet, geen punt. Heb zelf bij verloskundige gewerkt en daar ging ook een wereld open op gebied van de Natuurlijke Kraamzorg, vooral de warmtezorg.*

Naast de KCKZ-protocollen zijn er ook NK-protocollen om toe te passen bij een behandeling. Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is gevraagd hoe zij deze toepassen.

Figuur 5 is een weergave van deze antwoorden. Ruim drie van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat zij deze NK-protocollen zoveel mogelijk toepassen. Bijna een kwart ziet ze meer als aanbeveling dan als verplichtende protocollen.

*Figuur 5: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat aangeeft hoe zij de NK-protocollen toepast (n=62).*



Eenendertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. Over het algemeen blijkt hieruit dat de Natuurlijke Kraamverzorgenden trachten de NK-protocollen na te leven, maar soms zijn de aanbevolen materialen niet in het kraamgezin aanwezig. Dan wordt daarvan afgeweken. De Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat ze vooral kijken wat er bij de ouders past en wat de situatie van hen vraagt. Het gaat ook om 'meebewegen' met de ouders en de



situatie. De toepassing van NK-protocollen hangt daarnaast samen met de hoeveelheid praktijkervaring van de Natuurlijke Kraamverzorgende. Een ervaren Natuurlijke Kraamverzorgende geeft aan dat zij vooral handelt op basis van kennis en gevoel. Over het algemeen vinden de Natuurlijke Kraamverzorgenden de NK-protocollen een goede richtlijn/handleiding, die de eenduidigheid in de Natuurlijke Kraamzorgaanpak ten goede komt en die voor de meeste Natuurlijke Kraamverzorgenden fungeren als begeleidende protocollen. Hieronder volgt een greep uit de antwoorden die dit illustreert.

*Indien van toepassing, pas ik protocollen toe. Dan kunnen er de ene keer meer zijn dan een andere keer.*

*Ik vind dat het voor mij zeker geen verplicht protocol is. Ik gebruik waarvan ik denk wat op dat moment goed is.*

*Het is een zienswijze met vaardigheden die ik net als andere kennis en kunde toepas als de situatie erom vraagt. Sommige handelingen zijn mijn dagelijkse handelen geworden.*

*Niet altijd zijn alle materialen in huis, dan pas ik dit aan met wat er wel is en mogelijk is.*

*Ik doe altijd afstemmen op de gezinnen waar ik werk. Soms pas ik niet alle NK-protocollen toe.*

*Ik pas ze strikt toe. Ze zijn goed uitgedacht en iedere handeling die je doet heeft een reden. Het is wel soms moeilijk als je niet de juiste materialen hebt, dan moet je roeien met de riemen die je hebt. Maar je handelingen bij de voetinwrijving luisteren nauw. Zo ook bij de kamille olie buikwikkel of welke handeling dan ook. Als je besluit om bij de kamille olie buikwikkel geen kruik aan de voeten van de kraamvrouw te leggen, dan heeft ze ten eerste geen prettige ervaring en ten tweede bereik je niet hetgeen wat je voor ogen hebt. Ook een voetinwrijving met koude handen kun jij je niet ontspannen en dit blijf je voelen alsof iemand je voeten met pepermuntolie ingewreven heeft. Dan kun je niet in slaap komen en je schrikt en er is geen overgave om in slaap te kunnen vallen.*

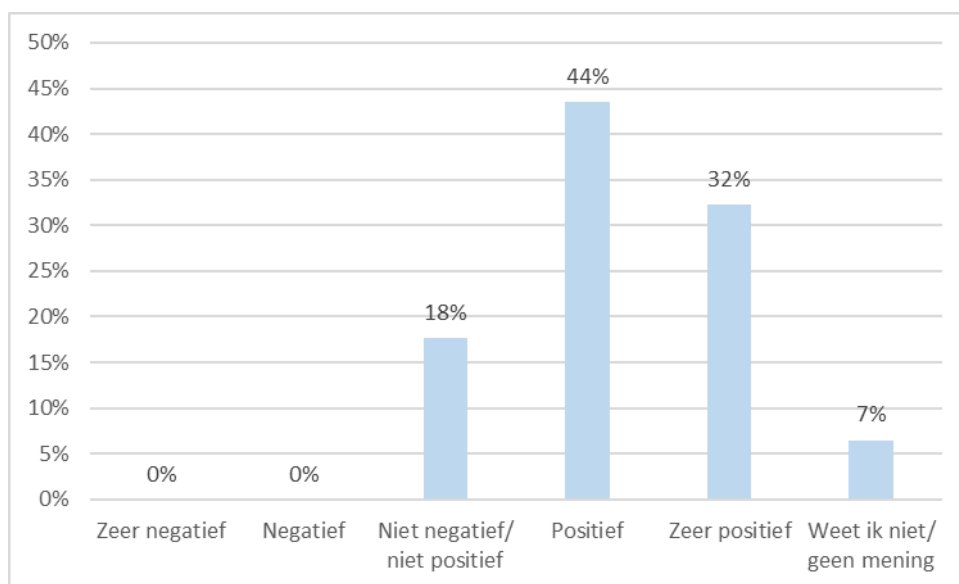
*In de loop der jaren ontwikkel je je eigen stijl. Dat is vaak een samengaan van allerlei (aanvullende) inzichten en lessen, die je hebt gehad.*

*Omdat je sommige handelingen niet zo vaak doet, probeer je ze zo precies mogelijk te volgen.*

#### 4.10. Samenwerking met verloskundige(n)

Een goede samenwerking met de verloskundige(n) is belangrijk voor een goed verloop van de kraamweek. De houding van een verloskundige ten opzichte van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak is hierop van invloed. Meer dan driekwart van de Natuurlijke Kraamverzorgenden geeft aan dat de verloskundige(n) met wie zij samenwerkt (zeer) positief staat/staan tegenover de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Geen enkele Natuurlijke Kraamverzorgende denkt dat de verloskundige(en) met wie zij samenwerkt, negatief denkt over de Natuurlijke Kraamzorgaanpak (zie Figuur 6).

*Figuur 6: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat aangeeft hoe de verloskundigen met wie zij samenwerken over het algemeen staan tegenover hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak (n=62).*



Zevenendertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. Hieruit komen verschillende ervaringen naar voren. De ene Natuurlijke Kraamverzorgende zegt dat het erg afhankelijk is van de verloskundigenpraktijk of verloskundigen positief denken over de Natuurlijke Kraamzorgaanpak of niet. Volgens een klein aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn er 'onverschillige' verloskundigen die het allemaal niet veel zouden kunnen schelen (gebrek aan interesse) of die er 'niets mee hebben' of 'sceptisch' zijn. Enkele Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat sommige verloskundigen wel negatief staan ten opzichte van sommige specifieke Natuurlijke Kraamzorgtoepassingen (één kraamverzorgende noemt bijvoorbeeld de kamillespoelingen, die andere verloskundigen weer als positieve toepassing zien). Vaak

wordt deze negatieve opvatting of scepsis betiteld als 'onwetendheid' of 'verloskundigen snappen het niet'. Maar uit de meeste commentaren spreekt toch een positieve houding van de verloskundigen ten opzichte van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Sommige Natuurlijke Kraamverzorgenden werken zelfs samen met een 'holistische verloskundige' of met verloskundigen die speciaal naar de kraamverzorgenden verwijzen waarvan zij weten dat die werken met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Uit veel toelichtingen wordt als reden genoemd voor het enthousiasme van de verloskundigen over de Natuurlijke Kraamzorgaanpak, dat zij zien dat er resultaat mee wordt geboekt (meer rust en regelmaat in een gezin, minder huilen door de baby, beter genezende hechtingen, minder gewichtsverlies bij de baby) of omdat verloskundigen weten dat de Natuurlijke Kraamverzorgende ruime ervaring heeft en er eigenlijk nooit problemen zijn geweest. Over het algemeen is het volgens de Natuurlijke Kraamverzorgende zo dat als het kraamgezin blij is, de verloskundige dat ook is. Een aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden geeft in de toelichting aan dat zij goede uitleg geeft aan de verloskundigen. Volgens deze Natuurlijke Kraamverzorgenden draagt dit ook bij aan een positieve houding van de verloskundigen over de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. De volgende citaten illustreren het bovenstaande.

*Gezin is blij met mij, dan is de verloskundige dat ook!*

*Voor sommige verloskundigen is het helemaal nieuw en hebben ze er geen ervaring mee. Ze steken er dan zelf nog wat van op. Er zijn ook verloskundigen die zelf op deze manier werken, en die vinden het alleen maar fijn dat de Natuurlijke Kraamzorg aanwezig is in de gezinnen om deze werkwijze verder door te voeren in de kraamweek.*

*Sommige willen er absoluut niets van weten, anderen zijn nieuwsgierig en een aantal is helemaal in.*

*Geen negatieve ervaring, ze zijn soms verrast en laten me er graag over vertellen.*

*Er is altijd goed geleverde zorg, met tevreden ouders en blije baby's. Zij zien dat de manier waarop ik de zorg lever er bijna nooit verlenging nodig is en ouders zich goed voorbereid voelen op de periode die voor hun staat.*

*De meeste verloskundigen ken ik al 20 jaar, ze weten hoe ik werk en zien de positieve gevolgen van de natuurlijke aanpak, zoals meer rust in huis, geen ondertemperatuur bij de baby en beter en mooier genezende hechtingen met kamille spoelingen.*

*Hangt een beetje af van met wie je werkt. Verschillende VK's zijn enthousiast. Andere minder of weten niet eens wat het inhoudt.*

*Ik werk vooral met verloskundige die cliënten naar mij verwijzen, om mijn werkwijze. Ook met verloskundigen die niet/ weinig bekend zijn met NK, nooit problemen gehad.*

#### 4.11. Vrij voelen

Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is gevraagd of ze zich vrij voelen om de Natuurlijke Kraamzorg toe te passen. Van de 62 Natuurlijke Kraamverzorgenden die hebben geantwoord, hebben bijna negen van de tien (87%) 'ja' geantwoord, 13% zegt 'soms', geen enkele Natuurlijke Kraamverzorgende zegt 'nee'.

In totaal hebben 34 Natuurlijke Kraamverzorgenden dit toegelicht. Wat opvalt is dat veel Natuurlijke Kraamverzorgenden die zich vrij voelen om Natuurlijke Kraamzorg toe te passen, aangeven dat de Natuurlijke Kraamzorg een onderdeel van hun handelen en soms ook van hun identiteit is geworden. Ze kunnen vaak niet meer anders werken dan volgens de Natuurlijke Kraamzorgaanpak, zo geven ze aan. Wel vinden de Natuurlijke Kraamverzorgenden het belangrijk dat gezinnen achter de aanpak staan. Daarom geven zij goede voorlichting en uitleg zodat de kraamgezinnen weten waar ze aan toe zijn. Zij doen dit tijdens de kennismaking, intake, inschrijving en tijdens de kraamweek of ze verwijzen naar hun website waar uitleg staat hoe zij als Natuurlijke Kraamverzorgenden te werk gaan. De Natuurlijke Kraamverzorgenden laten de keuze dus aan de ouders. Uit de toelichtingen blijkt met name dat de vrijheid om Natuurlijke Kraamzorg toe te passen vooral wordt bewerkstelligd als ouders hier bewust voor kiezen en er enthousiast en tevreden over zijn. De groep die zich vrij voelt geeft in de toelichting niet aan beperkingen of hinder vanuit werkgeverzijde te ondervinden bij de toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg. Er is wat betreft het gevoel van vrijheid om de Natuurlijke Kraamzorg toe te passen, geen verschil tussen kraamvrouwen in loondienst en zij die werken als ZZP'er. Hieronder volgt een kleine selectie uit de citaten die het voorgaande illustreert.

*Ik voel mij vrij om de zorg toe te passen die het gezin nodig heeft. Welke zorg er dan ook nodig is.*

*Na een eerste gesprek met mijn huidige werkgever zei zij: "Voel je vrij, in te werken zoals je doet"*

*Ook in de reguliere gezinnen pas ik veel Natuurlijke Kraamzorg toe, zeker de warmtezorg, rust, regelmaat, kamillespoeling en voetinwrijving en ik vertel waarom ik het zo doe.*

*In ieder gezin gebruik ik de Natuurlijke Kraamzorg ook in reguliere gezinnen. Als er dan vragen, gesprekken komen hierover en mensen raken geïnteresseerd, dat is zo mooi. Die zijn je vaak erg dankbaar.*

*Dat is afhankelijk van het gezin en de verloskundige. Daarbij ook nog aan de aanwezige materialen. Maar roterend verschonen kan overal. Sommige ouders vinden het zelfs de grootste onzin als ik het kindje met warm water de billetjes wilde doen. Hij moest er maar aan wennen dat het koud was. Vaak zei ik tegen de ouders als er iets was; daar zetten we de kamille voor in en ik benoemde dan niet dat dit uit de Natuurlijke Kraamzorg kwam. Gewoon alsof het iets heel normaal was en iedereen dat deed.*

*De Natuurlijke Kraamzorg is wat mensen naar mij toe brengt.*

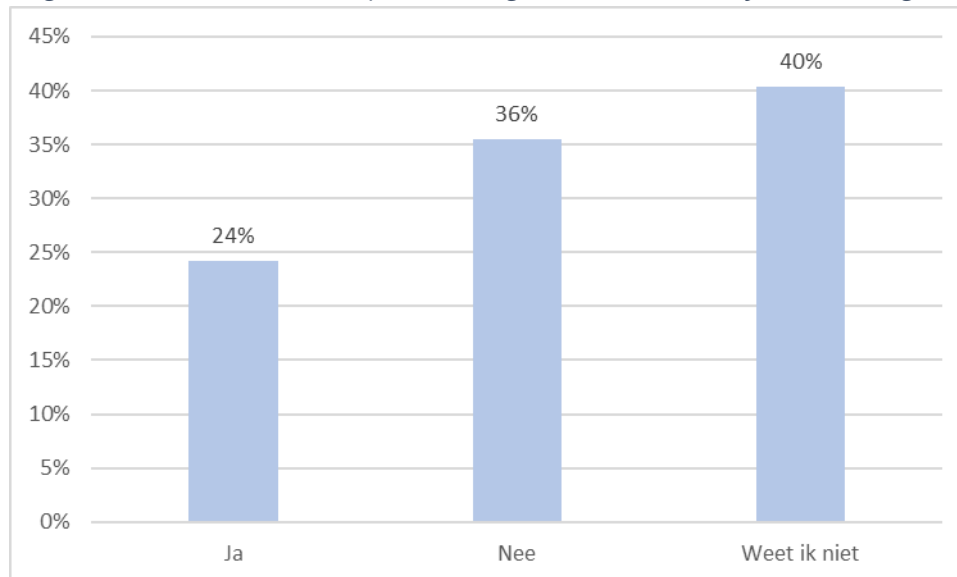
*Ik vraag bij de inschrijving altijd wat ouders aanspreekt op mijn website over de natuurlijke zorg. Dat kan verschillend zijn maar maakt het mogelijk om de zorg toe te passen in de kraamweek, altijd in overleg met de ouders.*

#### 4.12. Langer doorwerken

In de praktijk blijkt dat er grote vraag is naar Natuurlijke Kraamzorg vanuit de gezinnen, maar dat er een tekort is aan gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden. Langer doorwerken van de huidige Natuurlijke Kraamverzorgenden zou hier enig soelaas kunnen bieden. Dit sluit aan bij het voorgaande waaruit blijkt dat 84% van de Natuurlijke Kraamverzorgende aangeeft meer plezier in het werk te hebben door toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg. Maar betekent dit ook dat zij hierdoor geneigd zijn om langer door te werken (dus na hun pensionering) omdat ze Natuurlijke Kraamzorg toepassen? Deze vraag is niet eenduidig te beantwoorden, omdat bijna een kwart aangeeft langer te willen doorwerken. Maar bijna twee van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden willen dat niet en een iets grotere groep, exact twee van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden, geeft aan het nog niet te weten. Er zijn, naast een grote groep 'nee-zeggers', dus nog veel 'twijfelaars' onder de Natuurlijke

Kraamverzorgenden als het gaat over langer doorwerken (zie Figuur 7). Wat betreft langer doorwerken zijn er geen verschillen in opvatting tussen Natuurlijke Kraamverzorgenden die werken in loondienst en zij die werken als ZZP'er.

*Figuur 7: Percentage Natuurlijke Kraamverzorgenden dat aangeeft al dan niet van plan te zijn om langer door te werken (dus na pensionering) omdat ze Natuurlijke Kraamzorg toepast (n=62).*



Er zijn 37 Natuurlijke Kraamverzorgenden die hun antwoord hebben toegelicht. Uit toelichtingen van degenen die bevestigend antwoorden op de vraag over langer doorwerken, komt naar voren dat plezier in het werk en verdieping wat betreft kennis, belangrijke factoren zijn. Er wordt gezegd dat de toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg 'rustiger' maakt waardoor 'je langer meekunt'. Er is onder de respondenten een aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden dat al met pensioen is en dat nog steeds doorwerkt. Deze Natuurlijke Kraamverzorgenden willen graag voeling houden met de praktijk of vinden het mooi dat zij hun kennis en ervaring kunnen doorgeven aan jongere generaties vrouwen. Een enkeling geeft aan dat de Natuurlijke Kraamzorgaanpak onderdeel uitmaakt van wie ze zijn. Dat alles bij elkaar geeft deze Natuurlijke Kraamverzorgenden voldoening en maakt dat ze langer (willen) doorwerken. De volgende selectie aan toelichtingen illustreert dit.

*Ik ben inmiddels al gepensioneerd en werk juist door. Ik zie dat het zoveel doet om op deze manier te werken in gezinnen daar krijg je energie van.*

*Ik ben er van overtuigd dat ik door de verdieping in de Natuurlijke Kraamzorg mijn werk langer kan doen. Meer werkplezier, minder stress, ik kan er meer van mezelf in kwijt.*

*Je bent als mens om te blijven werken daar zit geen leeftijd aan vast.*

*Ik heb heel veel plezier en voldoening van mijn werk doordat mijn eigenheid erin spreekt. Door meer kennis van en interesse in alleen het reguliere, blijft werken in de kraamzorg een levendig proces.*

*Het duurt nog even, maar dit is zeker een vak waarin je rustiger aan wat langer door kan. Ik vind het mooi om als ervaren vrouw kennis door te geven aan jongere generaties. Dit vak leent zich daar uitstekend voor. Juist omdat je in de periode na een zwangerschap en bevalling zo dicht bij de essentie van leven en van vrouwelijkheid komt.*

Van degenen die zeggen niet langer te willen doorwerken, geven de meesten aan dat het werk als kraamverzorgende in zijn algemeenheid best zwaar is, niet alleen fysiek, maar ook door de onregelmatigheid/ slechte planbaarheid van het werk, de werkdruk en de 'onderbetaling' van het vak kraamverzorgende. Andere redenen om niet langer te willen doorwerken zijn: willen genieten van de vrijheid en van het pensioen en van kleinkinderen die er tegen die tijd waarschijnlijk zullen zijn, en dat samen met manlief (die soms al met pensioen is). Ook slechte gezondheid wordt als reden genoemd om niet langer te willen doorwerken. Een enkele kraamverzorgende weet niet of ze überhaupt kraamverzorgende wil blijven, los van de Natuurlijke Kraamzorg. Hieronder een selectie van antwoorden die dit illustreert.

*Fysiek toch een zwaar beroep, zeker qua 8 tot 10 dagen.*

*Als ik het werk te zwaar vind worden, stop ik. De Natuurlijke Kraamzorg heeft hierop geen invloed.*

*Ik zou graag van mijn pensioen willen genieten en dan andere het stokje overdragen.*

*Ik wil wel nu meer Natuurlijke Kraamzorggezinnen draaien die er bewust voor kiezen. Maar dat is in een organisatie lastig planbaar. Het werk in de kraamzorg is zwaar omdat het erg onregelmatig is en onderbetaald wordt. Maar ook al word ik blij van de Natuurlijke Kraamzorg, ik wil niet doorwerken na mijn pensionering.*

*Dit gaat mij persoonlijk vanwege gezondheid redenen niet lukken helaas. Maar met zóveel meer plezier in je werk zal dat bij collega's zeker het geval kunnen zijn. Ik ken er écht al voorbeelden van.*

*Ik ben al gestopt. Vond de onregelmatige diensten, oproepbaar zijn en werkdruk teveel/te hoog. Ben geen 25 meer ;)*

In enkele toelichtingen van de Natuurlijke Kraamverzorgenden die aangeven nog niet te weten of ze langer doorwerken na hun pensionering, wordt ook de fysiek zware belasting van het werk genoemd als reden naar voren dat ze het niet zeker weten. Het is voor sommige Natuurlijke Kraamverzorgenden nog een lange periode tot het pensioen, waarin nog veel kan gebeuren qua gezondheid en werkomstandigheden. Dit maakt dat velen van hen nog geen idee hebben of ze langer zullen doorwerken of niet, hoewel sommigen enthousiast zijn en aangeven dat ze de 'leukste baan van de wereld hebben'.

*Echt geen idee.*

*Hoewel ik het een prachtig vak vind, is de fysieke belasting ook enorm. Tel daarbij de grote onregelmatigheid op. Het kost mij veel tijd om weer te herstellen na de zorg.*

*Ik wilde dat, denk ik, sowieso al omdat ik de leukste baan van de wereld heb ;-)*

*Ik denk wel dat je het werk hierdoor langer uit zal voeren. Maar ik weet nog niet tot hoe lang.*

*Momenteel doe ik mijn werk met veel plezier maar heb een chronische ziekte en weet niet hoelang ik dit werk lichamenlijk kan blijven doen. Ook vind ik het heel belangrijk om connectie met ouders te hebben, mocht ik dat kwijt raken dan zou ik dit werk niet meer willen doen.*

#### 4.13. Publieksaandacht voor Natuurlijke Kraamzorg

Aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden is gevraagd of zij het belangrijk vinden dat er bij het grote publiek mee aandacht komt over wat Natuurlijke Kraamzorg inhoudt. Een ruime meerderheid van hen, ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden, zegt 'ja'.



Zesendertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hun antwoord toegelicht. Een aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden zegt dat nog veel ouders niet op de hoogte zijn van het bestaan van Natuurlijke Kraamzorg ('onbekend maakt onbemind'). Over het algemeen vinden de Natuurlijke Kraamverzorgenden het een goede zaak als er meer aandacht zou komen voor Natuurlijke Kraamzorg, omdat die ouders en kinderen zou kunnen helpen om een goede start te maken, waardoor meer ouders en kinderen deze begeleiding zouden kunnen ervaren met de 'warme aandacht' en 'liefdevolle' zorg 'op maat'. Denk aan de warmte en voetinwrijvingen. Meer publieksaandacht zou volgens de Natuurlijke Kraamverzorgenden ook kunnen leiden tot een soepele kraamweek voor meer kraamgezinnen (zodat deze gezinnen meer rust en harmonie in het kraamgezin kunnen ervaren, net als een betere verzorging van de baby, betere voeding binnen het kraamgezin en een betere relatie tussen ouders en kinderen). Maar er is een andere kleine groep Natuurlijke Kraamverzorgenden die aangeeft al genoeg werk te hebben. Daarnaast zijn er enkele Natuurlijke Kraamverzorgenden die vinden dat de Natuurlijke Kraamzorg niet bij elke gezin past, bijvoorbeeld omdat niet elk gezin er voor open staat of vanwege de antroposofische achtergrond van Natuurlijke Kraamzorg. Deze Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn weliswaar te spreken over de Natuurlijke Kraamzorg, maar vinden vaak ook dat de Natuurlijke Kraamzorg zich moet ontdoen van zijn antroposofische veren. De volgende toelichtingen illustreren het voorgaande.

*Mensen hebben vaak geen idee wat het werkelijk inhoudt.*

*Alle gezinnen hebben baat bij liefdevolle benadering.*

*Het is een mooie manier van werken en past veel beter op zorg op maat.*

*Het is zorg die altijd het gezin ten goede komt. Antroposofisch of niet dat maakt eigenlijk niet uit.*

*Maar dan op de niet antroposofische manier.*

*Het is fijn als mensen ervaren wat Natuurlijke Kraamzorg voor positieve dingen brengt. Echter merk ik ook dat er gezinnen zijn die Natuurlijke Kraamzorg aanvragen en niet echt weten wat het inhoudt. Ze hebben dan ook geen speciale spullen aangeschaft.*

*Omdat dit ten voordele is van een gezonde relatie met ouders en kinderen*

*Als je weet hoe belangrijk deze manier van verzorgen is voor de menswording van je kindje, dan ben je bereid ook de extra moeite te doen die dit kost. Uiteindelijk kost het je minder tijd, omdat veel soepeler verloop met deze manier van verzorgen. Ik heb het als een dag en nacht verschil ervaren de verzorging met Natuurlijke Kraamzorg of regulier. Echter niet iedereen staat ervoor open of wil de achtergronden weten.*

#### 4.14. Suggesties voor werving meer Natuurlijke Kraamverzorgenden

Meer publieksaandacht voor Natuurlijke Kraamzorg kan leiden tot een grotere vraag naar Natuurlijke Kraamzorg. Op dit moment zijn er al minder opgeleide Natuurlijke Kraamverzorgenden dan er vraag naar is. Daarom is gevraagd aan de Natuurlijke Kraamverzorgenden hoe ervoor gezorgd kan worden dat dit verandert.

Vierenveertig Natuurlijke Kraamverzorgenden hebben hierop gereageerd met een toelichting. Er worden veel verschillende suggesties gedaan. Meer bekendheid geven is een van de meest genoemde. De manier waarop verschilt nogal, namelijk:<sup>4</sup>

- Informeren van (aspirant-)collega's, bijvoorbeeld door informatieavonden, maar ook gewoon door erover te vertellen in persoonlijke contacten door nut en noodzaak uitventen van de Natuurlijke Kraamzorg,
- Meer voorlichting geven aan leerlingen op po- en vo-scholen (ook snuffelstages),
- De verloskundigen laten meelopen zodat zij kunnen ervaren wat de resultaten zijn van Natuurlijke Kraamzorg,
- Gewoon goede kwaliteit leveren ('de beste reclame'),
- Meer voorlichting geven aan ouders over wat Natuurlijke Kraamzorg inhoudt,
- Reguliere kraamverzorgers de basisbeginselen van de Natuurlijke Kraamzorg bijbrengen (warmtezorg, tastzinontwikkeling en het belang van ritme en regelmaat),
- Ouders alleen de basisbeginselen bijbrengen van de Natuurlijke Kraamzorg zonder verdieping of achtergrondinformatie (warmtezorg, ritme en regelmaat en prikkelreductie),
- Kraamzorgorganisaties benaderen voor scholingen,
- werven bij Doela-opleidingen,
- Meer artikelen in de media (vakbladen),

---

<sup>4</sup> In willekeurige volgorde.

- Meer informatie/voorlichting bij kraamopleidingen en kraamzorgorganisaties,
- Meer promotie door de tevredenheid van kraamgezinnen uitventen/ Natuurlijke Kraamgezinnen zelf laten vertellen,
- Meer informatie geven op verloskundigenpraktijken.

Ten aanzien van het opleiden tot Natuurlijke Kraamverzorgenden wordt opgemerkt:<sup>5</sup>

- Meer opleidingen bieden,
- De NK-kennis in de basisopleiding aanbieden,
- Combineren/integreren van reguliere kraamzorg met als specialisatie Natuurlijke Kraamzorg, bijvoorbeeld door NK-modules aan te bieden in de reguliere opleiding,
- Prettige, wijze en open opleiders aantrekken,
- Natuurlijke Kraamzorg in de opleiding aanbieden zonder antroposofische kaders of onderricht in de antroposofische menskunde.
- Minder strenge opleidingseisen, zoals verplicht te volgen onderdelen ((bij)scholingen in Zeist, conferenties, intervisies), maar meer cursussen aanbieden waarmee de kraamverzorgende een certificaat kan behalen bij goed gevolg (Veel kraamverzorgenden zouden aan te veel verplichtingen moeten doen waarop ze 'stuk lopen'. Naast de reguliere kraamzorgopleiding moeten er NK-scholingen worden gevolgd evenals intervisies en conferenties die moeten worden bijgewoond. Dan zijn er nog scholingen van de KCKZ en de teamvergaderingen van de kraamzorgorganisatie zelf. Dus dat kost veel tijd).

Ook worden er in de toelichtingen pleidooien gehouden voor betere randvoorwaarden. Zo zouden zorgverzekeraars het belang van Natuurlijke Kraamzorg moeten gaan inzien, zodat er een betere betaling van de Natuurlijke Kraamverzorgende komt. Ook meer duobanen zouden kunnen helpen om het werk aantrekkelijker te maken (zoals 5 dagen achter elkaar werken en daarna vrij). Een enkeling pleit voor het werken als ZZP'er, omdat dat organisatorische belemmeringen zou schelen vanuit de kraamzorgorganisatie om Natuurlijke Kraamzorg toe te passen. ZZP'ers zouden zich namelijk beter kunnen verenigen en samenwerken in de Natuurlijke Kraamzorg, waardoor de Natuurlijke Kraamverzorgenden elkaar beter kunnen ondersteunen, wat het werk als Natuurlijke Kraamverzorgende aantrekkelijker zou maken.

Enkele markante toelichtingen die bovenstaande illustreren.

---

<sup>5</sup> In willekeurige volgorde.

*Je moet als kraamverzorgende al veel bijscholingen volgen en dan komt daar nog de scholingen van NK bij, dat kan voor sommige teveel zijn. Ook gezien wat het van ons vraagt om flexibel te zijn in je werk. Kraamverzorgster zouden wel extra betaald mogen worden voor hun inzet want je doet veel meer.*

*Kraamverzorgende is een beroep waar je heel onregelmatig werkt en bijna niet te combineren is met een jong gezin, hierdoor komen we kraamverzorgende te kort en dan is specialiseren ook nog een extra moeilijk punt. Misschien in de reguliere opleiding toevoegen als een extra examen*

*Minder eisen stellen na diplomering, zal meer mensen enthousiast maken de opleiding te volgen. Kennis en ervaring neem je mee, maar er is een begin en eindpunt. Het vraagt toch wel veel inzet, terwijl je er niet meer voor betaald krijgt dan de reguliere kraamzorg.*

*Ik denk dat er een etiket op de Natuurlijke Kraamzorg plakt dat het te zweverig is en niet alle verzorgenden kunnen zich hierin vinden en willen ook niet door hun drukke werkzaamheden allerlei overleggen, conferentie en scholingen in Zeist doen. Ik merk dit binnen mijn eigen werkgever. Ik denk dat als je cursussen aanbiedt met goed gevolg een certificaat kunt behalen, dat je meer verzorgenden kunt bereiken.*

*Het vraagt een omslag in het denken van organisaties in het inzetten van de Natuurlijke Kraamverzorgenden. Ik heb zelf aan GBZL voorgesteld om in aparte teams te werken met alleen maar Natuurlijke Kraamverzorgenden. Echter dat vroeg weer enorme inzet van hun en geen geregeld leven. Er waren zoveel haken en ogen aan dat ik veel ideeën van mij in de organisatie heb zien afvloeien. Het beste is om als ZZP'er te werken, dan heb je met organisatorische problemen niets van doen. Ik denk nog beter en meer verenigen onder elkaar als ZZP'ers, zodat je in gebieden elkaar ondersteunt en met elkaar samenwerkt*

#### 4.15. Samenvatting

Eind 2021 is aan 163 Natuurlijke Kraamverzorgenden een online vragenlijst verstuurd over de Natuurlijke Kraamzorg. De respons is 41%. Vierenvijftig procent werkt als ZZP'er. De overige kraamverzorgenden werken in loondienst.

## Inhoud Natuurlijke Kraamzorg

De belangrijkste thema's uit de Natuurlijke Kraamzorg komen bij de meeste (> = 85%) kraamverzorgenden dagelijks of bijna dagelijks aan bod. Rust, ritme en regelmaat aanbieden, de schoonmaak en de was doen, warmtezorg toepassen, verschoneren zonder huilen, met de ouders meekijken naar wat het kind nodig heeft en ze daarvan bewust maken. Ook de andere thema's uit de Natuurlijke Kraamzorg worden vaak toegepast, zoals: kledingadviezen, inwikkelen van de baby, kruidentheeën en kamillespoelingen.

Natuurlijke Kraamverzorgenden ZZP'ers gebruiken vaker wol-zijden mutsjes voor de baby en koken vaker voor het gezin dan zij die in loondienst werken.

## Voorkómen van gezondheidsproblemen

Het vermoeden bestaat dat de Natuurlijke Kraamzorg gezondheidsproblemen kan voorkómen en verhelpen. Dat blijkt inderdaad het geval te zijn, afgaande op de antwoorden van de Natuurlijke Kraamverzorgenden. Op de eerste plaats (65%) staat het voorkómen van onzekerheid bij de ouders over de verzorging van hun baby. Op de tweede plaats (62%) staat het verhelpen van buikkrampjes bij de baby. Daarna komen: stress bij de moeder (51%), stagnerende borstvoeding (48%) en overmatig huilen van de baby (43%).

## Persoonlijke ontwikkeling

De opleiding Natuurlijke Kraamzorg vraagt van de cursisten niet alleen kennisvermeerdering, maar ook persoonlijke ontwikkeling. In de enquête is, terugkijkend, gevraagd of de Natuurlijke Kraamverzorgende dit ook zo ervaren. 83% antwoordt volmondig ja, 14% enigszins.

## Het doorwerken van de inzichten

In de enquête is ook gevraagd of de kennis en de inzichten van de opleiding doorwerken in het dagelijks werk. Hierop antwoordt 78% ja en 20% enigszins.

Voor 84% van de ondervraagden geldt dat de aanpak van de Natuurlijke Kraamzorg bijdraagt aan een vertrouwensbasis bij de ouders. Die weten dat ze in goede handen zijn.

## Omgang met protocollen / samenwerken

De omgang met protocollen en richtlijnen zijn in de zorg, ook in de kraamzorg, van groot belang. In de enquête is gevraagd of de kraamverzorgende een spanningsveld

ervaren tussen de reguliere protocollen enerzijds en die van de Natuurlijke Kraamzorg anderzijds. Voor 24% speelt dat spanningsveld niet, voor de overigen meer of minder wel. Voor alle protocollen en richtlijnen geldt, dat ze nooit blind kunnen worden toegepast zonder de context erbij te betrekken. Dat geldt volgens degenen die de enquête hebben ingevuld voor zowel de reguliere als de NK-protocollen. Eventuele afwijkingen van het reguliere protocol wordt niet altijd (53%) in het zorgplan genoteerd.

Veel vaker (86%) overleggen de natuurlijke kraamverzorgenden met de betrokken verloskundigen over de aanpak in een bepaald geval, ook gezien de protocollen. In vrijwel alle gevallen (95%) wordt het wel of niet toepassen van bepaalde adviezen, richtlijnen of protocollen met de ouders besproken.

Tijdens de kraamzorg-week heeft de verloskundige de regie. Zij doet dat in samenspraak met de kraamverzorgende. Omdat een goede samenwerking van groot belang is, is in de enquête gevraagd naar de kwaliteit daarvan. Volgens degenen die de enquête hebben ingevuld is die samenwerking meestal (76%) prima. Geen enkele keer is aangegeven dat de verloskundige negatief zou denken over de Natuurlijke Kraamzorg.

Dat maakt dat vrijwel alle (87%) Natuurlijk Kraamverzorgenden zich vrij voelen om de Natuurlijke Kraamzorg toe te passen.

### Maatschappelijke aspecten

Er is een tekort aan kraamverzorgenden die Natuurlijke Kraamzorg bieden. Het zou een deel van een oplossing zijn, als de Natuurlijk Kraamverzorgenden langer zouden doorwerken. Desgevraagd geeft een minderheid (24%) aan dat te willen. Een iets grotere groep (36%) is dat niet van plan en 40% geeft aan het nog niet te weten. Er is in dit opzicht geen verschil tussen de ZZP'ers en zij die in loondienst werken.

De meeste kraamverzorgenden die de enquête hebben ingevuld geven aan het belangrijk te vinden dat er bij het grote publiek meer aandacht komt voor de Natuurlijke Kraamzorg. Aan de andere kant wordt ook opgemerkt dat meer aandacht wellicht meer vraag zal genereren. En dat, terwijl er nu al te weinig Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn.

Er zijn verschillende suggesties gegeven om de opleiding Natuurlijke Kraamzorg meer bekendheid te geven, onder andere door hem in te bedden in de reguliere opleiding.

Het verbeteren van de randvoorwaarden voor het uitoefenen van het beroep, onder andere de salariering, is voor veel kraamverzorgenden een belangrijk punt.

## 5. Enquête onder Moeders die Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen

### 5.2. Inleiding

In het vorige hoofdstuk is de Natuurlijke Kraamzorg besproken vanuit het perspectief van de uitvoerders, namelijk vanuit de kraamverzorgenden. Maar wat vinden de afnemers (de klanten) van de Natuurlijke Kraamzorg? Dit hoofdstuk geeft de resultaten weer van de enquête die is gehouden onder 163 moeders die Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen in het jaar voor de enquête. Op 1 februari 2022 is aan hen een online vragenlijst verstuurd. Aan de moeders is onder andere gevraagd welk beeld zij hebben van de Natuurlijke Kraamzorg, hoe tevreden zijn ze over de toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg en welke grote of kleine (gezondheids)klachten zijn voorkomen of verholpen met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Verder kwamen aan bod: de inzichten en vaardigheden die deze jonge moeders hebben opgedaan door de Natuurlijke Kraamverzorgende. Ook kwam in de enquête naar voren in hoeverre de moeders het nodig vinden om meer bekendheid te geven aan de Natuurlijke Kraamzorg bij het grote publiek en welke ideeën zij hierover hebben.

### 5.3. Respons

Voor de werving van respondenten kon niet geput worden uit een algemeen klantenbestand. Kraamvrouwen moeten immers beschermd worden tegen ongewenste reclame en verzoeken tot deelname aan onderzoek. Bij de werving van respondenten waren we dus afhankelijk van de medewerking van de aanbieders van kraamzorg. De respondenten zijn verzameld door aan de bij de opleiding voor Natuurlijke Kraamzorg bekende Natuurlijke Kraamverzorgenden, de e-mailadressen op te vragen van moeders waarbij zij in het afgelopen jaar Natuurlijke Kraamzorg hebben gegeven en die toestemming gaven dat de Hogeschool ze kon benaderen met een online vragenlijst. Uiteindelijk zijn 163 e-mailadressen aangeleverd en er zijn even zoveel vragenlijsten verstuurd. Honderdtwintig jonge moeders hebben de vragenlijst geopend en ingevuld. Een gereede schatting is dat 20% van het totaal aantal gezinnen dat afgelopen jaar Natuurlijke Kraamzorg heeft ontvangen, een online vragenlijst heeft ontvangen. Het responspercentage is uitzonderlijk hoog: 74%.

### 5.4. Inhoud Natuurlijke Kraamzorg

Allereerst, wat betekent de Natuurlijke Kraamzorg in de praktijk volgens de moeders? Om deze vraag te beantwoorden is aan hen gevraagd in hoeverre in hun meest recente kraamweek de Natuurlijke Kraamzorg handelingen zijn toegepast (zie Figuur 8). Een ruime meerderheid (> = 75%) van de moeders



geeft aan dat de Natuurlijke Kraamverzorgende in de meest recente kraamweek het volgende bijna elke dag tot dagelijks heeft toegepast:

- Warmtezorg bij verzorging (bijvoorbeeld warme handen, aankleedkussen, doekjes en luiers) (86% van de moeders geeft aan dat dit bijna elke dag tot dagelijks is toegepast),
- Verwarmende verzorging van de moeder (bijvoorbeeld pantoffels, kruik in bed, theeën, omslagdoek) (86%),
- Baby contact laten houden met het aankleedkussen bij het verschonen (83%)
- De schoonmaak en de was (82%),
- Rust, ritme en regelmaat aanbrengen in ons gezin (78%),
- Goed voordoen hoe wij zelf als ouders de Natuurlijke Kraamzorg-handelingen kunnen toepassen (77%),
- Ons als ouders leren kijken naar wat onze baby nodig heeft (75%).

Ongeveer twee derde tot iets meer dan zeven van de tien moeders geeft aan dat de Natuurlijke Kraamverzorgende de volgende activiteiten bijna elke dag tot dagelijks heeft toegepast:

- Gesprekken met ons als ouders om ons bewust te maken van de behoeftes van onze baby (71% van de moeders geeft aan dat dit bijna elke dag tot dagelijks is toegepast),
- Gebruik van wol- zijden mutsjes voor onze baby (69%),
- Kamillespoelingen (hechtingen, naweeën) (65% van de moeders geeft aan dat dit bijna elke dag tot dagelijks is toegepast).

De moeders geven van onderstaande handelingen aan dat deze het minst zijn toegepast in hun recente kraamweek (nooit of een enkele keer):

- Kwarkkompres bij mij als moeder (86% van de moeders geeft aan dat dit nooit tot een enkele keer is toegepast),
- Buikwikkel bij mij als moeder (73%),
- Gebruik van Heilwolle bij mij als moeder (68%),
- Verdiepende gesprekken met ons als ouders over hoe een kind op aarde komt (63%).

Aan de moeders is gevraagd hoe belangrijk zij bepaalde handelingen of toepassingen vinden voor een fijne en goede kraamweek. Figuur 9 geeft hiervan een overzicht. Een ruime meerderheid van de moeders ( $\geq 75\%$ ) vindt de volgende toepassingen/handeling belangrijk of erg belangrijk.

- Ons als ouders leren kijken naar wat onze baby nodig heeft (93% van de moeders vindt dit (erg) belangrijk),
- Warmtezorg bij verzorging (warme handen, warm aankleedkussen, warme doekjes en warme luiers) (92%),
- Goed voordoen hoe ouders de Natuurlijke Kraamzorg-handelingen kunnen toepassen (91%),
- Gesprekken met ouders om ons bewust te maken van de behoeftes van onze baby (90%),
- Rust, ritme en regelmaat aanbrengen in ons gezin (90%),
- Verwarmende verzorging voor de moeder (bijvoorbeeld pantoffels, kruik in bed, theeën, omslagdoek) (90%),
- De schoonmaak en de was (80%),
- Kamillespoelingen (hechtingen, naweeën) (76%),
- Voet- en/ of schouderinwrijvingen bij mij als moeder (75%).

Er zijn ook aspecten die voor de moeders van minder belang zijn voor een goede en fijne kraamweek. In de vragenlijst heette dit (erg) onbelangrijk:

- Verdiepende gesprekken met ons als ouders over hoe een kind op aarde komt (17% van de moeders vindt dit (erg) onbelangrijk),
- Koken voor ons gezin (16%),
- Advies aan ouders over biologische en volwaardige producten (zoals volle melk en volle kaas) (15%).

Afgaande op de inschatting van de moeders zelf, dan blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende in grote lijnen handelt in overeenstemming met datgene wat de moeder belangrijk vindt als het gaat om het hebben van een fijne en goede kraamweek. De frequentie van de toepassing van de verschillende handelingen door de Natuurlijke Kraamverzorgenden volgens de moeders, wordt voor 67% verklaard door het belang dat de moeders hechten aan deze handelingen/toepassingen<sup>6</sup>. Een verklaarde variantie liggend in een bandbreedte van 70 tot 100 wordt over het algemeen gezien als een hoge correlatie.

Deze conclusie (dat de Natuurlijke Kraamverzorgende in grote lijnen handelt in overeenstemming met dat wat de kraamvrouw belangrijk vindt) wordt in, iets mindere mate, bevestigd, wanneer de antwoorden van de Natuurlijke Kraamverzorgenden op

---

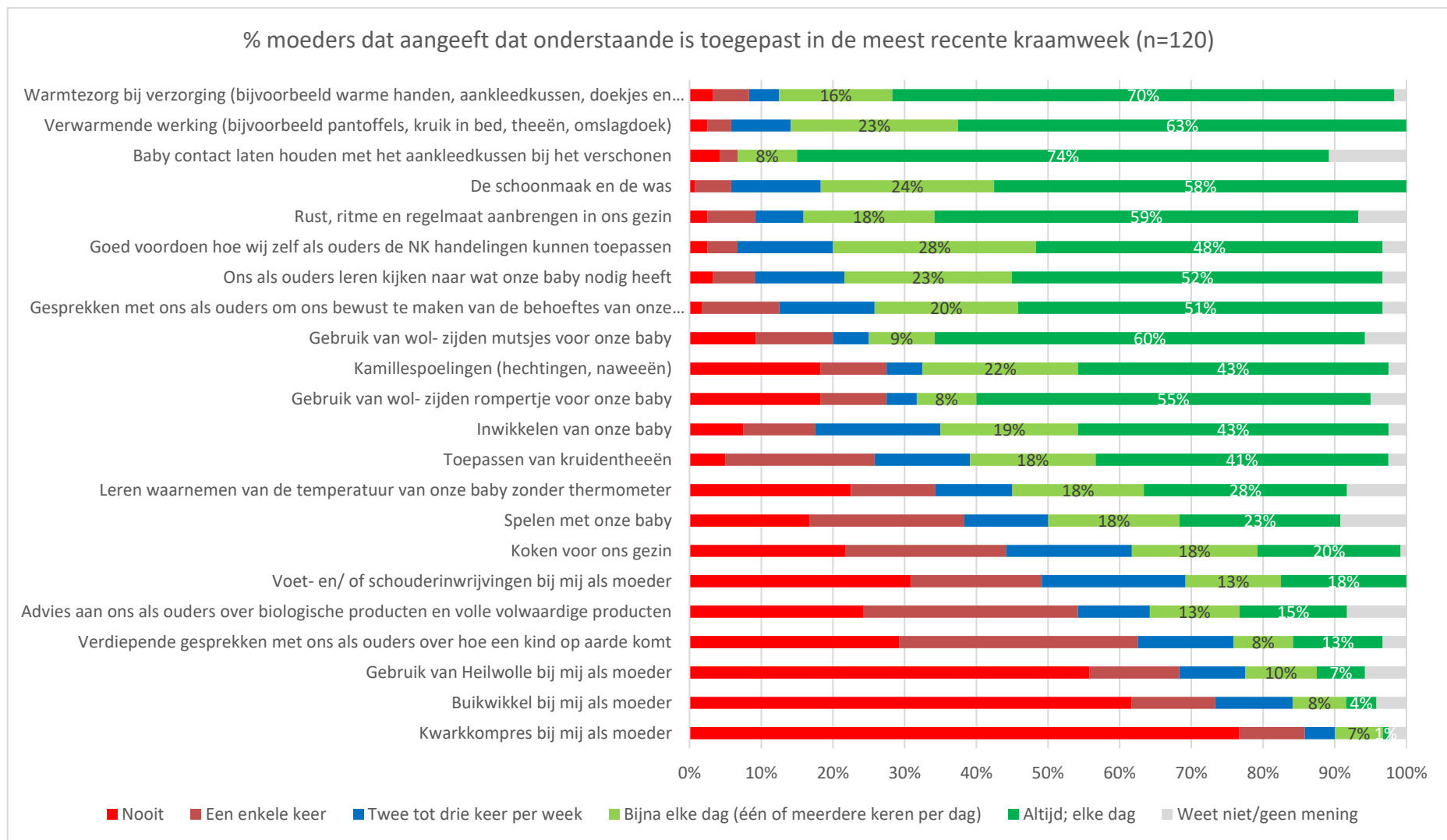
<sup>6</sup> Significante lineaire regressie: Frequentie toepassing/ handeling door de Natuurlijke Kraamverzorgende volgens de moeder (uit de vragenlijst moeders)  $\hat{=} - 4,34 + 1,93 \times$  Gehecht belang aan de handeling volgens de moeder (uit de vragenlijst moeders); verklaarde variantie is 0,672

de vraag over de frequentie van de verschillende NK-toepassingen, worden gecombineerd met de antwoorden van de moeders over het belang dat zij hechten aan deze handelingen/toepassingen. De frequentie van de toepassing van de verschillende handelingen door de Natuurlijke Kraamverzorgende volgens de Natuurlijke Kraamverzorgende, wordt voor 63% verklaard door het belang dat moeders hechten aan deze handelingen/toepassingen.<sup>7</sup> Dit betekent dat de Natuurlijke Kraamverzorgende haar aanpak over het algemeen in hoge mate afstemt op wat de moeder belangrijk vindt. Maar, rekening houdend met de wensen van de moeder, handelt de Natuurlijke Kraamverzorgende ook autonoom, volgens eigen inzicht, op basis van haar expertise: er lijkt dus niet klakkeloos sprake te zijn van 'u vraagt, wij draaien'.

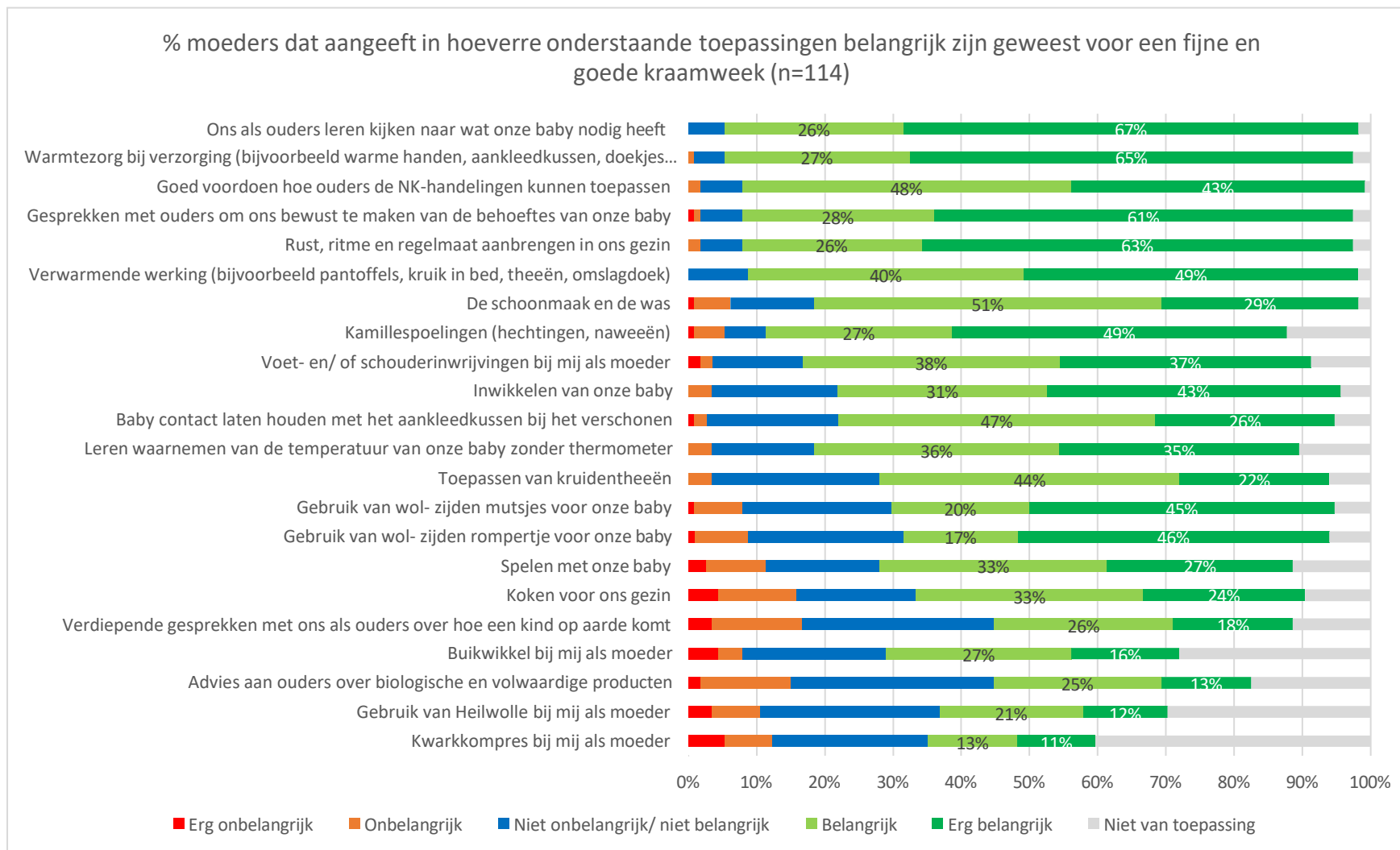
---

<sup>7</sup>Significante lineaire regressie: Frequentie toepassing/handeling door de Natuurlijke Kraamverzorgende volgens de Natuurlijke Kraamverzorgende (uit de vragenlijst Natuurlijke Kraamverzorgenden)= -3,34 + 1,73 x Gehecht belang aan de handeling volgens de moeder (uit de vragenlijst moeders); verklaarde variantie is 0,6252

Figuur 8: Percentage moeders dat aangeeft dat onderstaande is toegepast in de meest recente kraamweek



Figuur 9: Percentage moeders dat aangeeft in hoeverre onderstaande toepassingen belangrijk zijn geweest voor een fijne en goede kraamweek



## 5.5. Tips overbrengen op ouders

In de loop van de kraamweek heeft de Natuurlijke Kraamverzorgende meestal een aantal belangrijke tips over willen brengen op de ouders. De moeders hebben meerdere antwoorden gegeven op de vraag welke inzichten de Natuurlijke Kraamverzorgende heeft willen overdragen (zie Tabel 4). Volgens de meeste moeders hebben de Natuurlijke Kraamverzorgenden de warmte­zorg voor moeder en baby willen overbrengen. Op de tweede plaats staat een goede hechting van de baby met de ouders met behulp van warmte­zorg en zorg voor de tastzin. Het gebruik van natuurlijke middelen zoals kamille, lavendel en rozenolie staat op de derde plaats. Onder de categorie 'anders' noemen moeders hulp bij borstvoeding op natuurlijke wijze, maar ook het aanbrengen van rust op verzoek van de moeder zelf. En een enkele keer wordt het leren zorgen voor twee kinderen in plaats van één genoemd. Een andere opmerking die wordt genoemd is dat een moeder vooraf gesproken heeft over aspecten van zo natuurlijk mogelijk bevallen met alle bijbehorende aspecten.

*Tabel 4: De belangrijkste boodschappen die de Natuurlijke Kraamverzorgende volgens de moeder op de ouders heeft willen overbrengen*

	<b>Aantal keer aangevinkt</b>	<b>% van totaal aantal keer aangevinkt</b>	<b>% van respon­den­ ten dat heeft geantwoord</b>
Warmte­zorg voor mij als moeder en onze baby	87	20%	76%
Een goede hechting van onze baby met ons als ouders met behulp van o.m. de warmte­zorg, en zorg voor de tastzin	83	19%	73%
Het gebruik van natuurlijke middelen zoals kamille, lavendel en rozenolie	64	15%	56%
Het gebruik van natuurlijke materialen zoals wol en zijde	63	14%	55%
Leren afstemmen op de behoeftes van onze baby	61	14%	54%
Rust en regelmaat in ons gezin, timemanagement	45	10%	40%
Voedzame en biologische voeding voor ons hele gezin	21	5%	18%
Anders	18	4%	16%
<b>Totaal aantal antwoorden</b>	<b>442</b>	<b>100%</b>	

## 5.6. Voorkomen van gezondheidsproblemen

In hoeverre voorkomt de Natuurlijke Kraamzorgaanpak grote en kleine (gezondheids)problemen in kraamgezinnen? Om hierachter te komen is aan de moeders gevraagd welke grote of kleine (gezondheids)problemen de Natuurlijke Kraamverzorgenden met hun aanpak hebben weten te voorkomen of verholpen. Ze konden maximaal vijf antwoorden geven (zie Tabel 5). (Borst)ontstekingen is het meest genoemde antwoord. Bijna de helft van de moeders noemt dit, gevolgd door stress bij mij als moeder (44%), borstvoeding die stagneert (39%) en onzekerheid over de verzorging van de baby (39%). In de 'anders'-categorie noemen moeders een enkele keer: 'enorm pijnlijke naweeën', 'het gebruik van moedermelk voor meerdere kwaaltjes', algehele 'onzekerheid over eigen keuzes; voorkomen dat je van je eigen kern afraakt', 'de temperatuur van de baby' en 'voedingsopties voor de borstweigerende baby'.

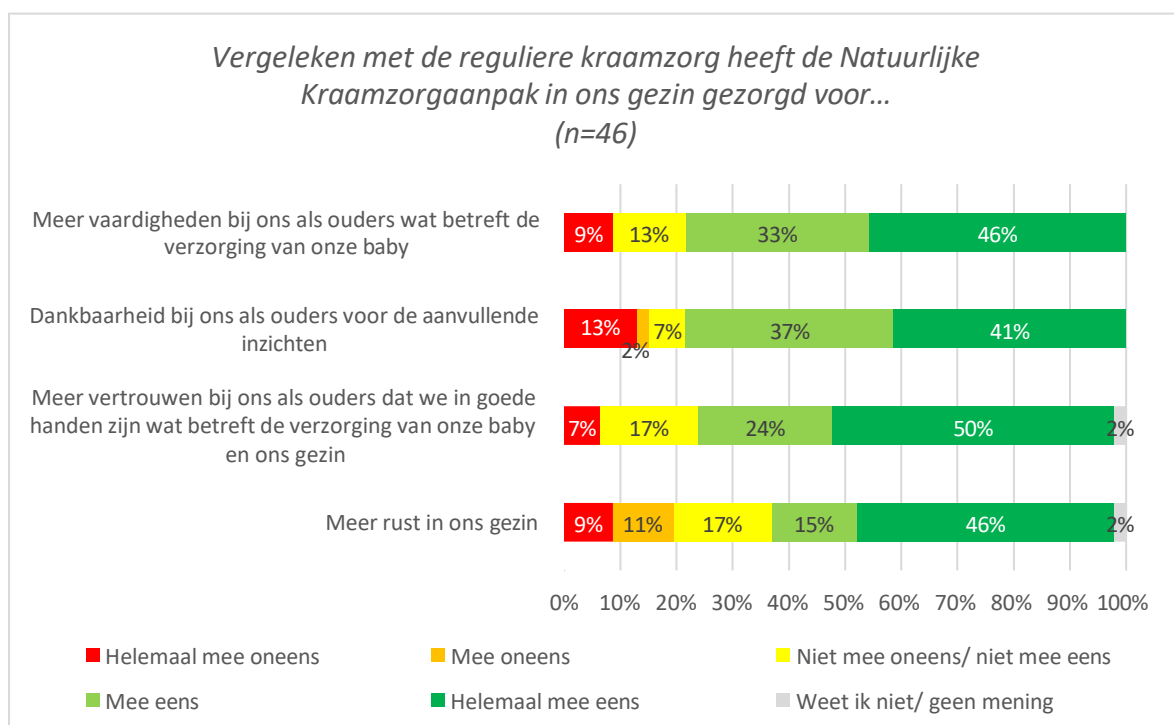
*Tabel 5: De (gezondheids)problemen die volgens de moeders zijn voorkomen of behandeld door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak (meerdere antwoorden mogelijk, maximaal vijf antwoorden)*

	<b>Aantal keer aangevinkt</b>	<b>% van totaal aantal keer aangevinkt</b>	<b>% van respondenten dat heeft geantwoord</b>
(borst)ontstekingen	54	13%	48%
Stress bij mij als moeder	50	12%	44%
Borstvoeding die stagneert	44	11%	39%
Onzekerheid over de verzorging van onze baby	44	11%	39%
Krampjes bij onze baby	35	9%	31%
Onzekerheid over de gezondheid van onze baby	30	7%	27%
Hechtingen die moeilijk helen	29	7%	26%
Slaapproblemen bij onze baby	21	5%	19%
Slaapproblemen bij mij als moeder	17	4%	15%
Hechtingsproblemen tussen onze baby en ons als ouders	17	4%	15%
Overmatig huilen door onze baby	17	4%	15%
Geelzien van onze baby	11	3%	10%
Aambeien	9	2%	8%
Groeiproblemen	5	1%	4%
Spruw bij onze baby	4	1%	4%
Spruw bij mij als moeder	4	1%	4%
Relatieproblemen binnen ons gezin	2	1%	2%
Anders	8	2%	7%
Ik zou het niet weten	5	1%	4%
Totaal aantal antwoorden	406	100%	

## 5.7. Vergelijking reguliere en Natuurlijke Kraamzorg

Het is interessant om meer te weten over gezinnen die zowel reguliere als Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen. Hebben zij verschillen ervaren en zo ja, welke? Aan 46 moeders die zowel ervaring hebben met reguliere als Natuurlijke Kraamzorg zijn vier stellingen voorgelegd. Figuur 10 geeft hiervan een weergave. De antwoorden zijn vrij positief ten aanzien van de meerwaarde van Natuurlijke Kraamzorg vergeleken met reguliere kraamzorg. Bijna vier van de vijf moeders die ervaring hebben met zowel reguliere als Natuurlijke Kraamzorg, zijn het (helemaal) eens met de stelling dat de Natuurlijke Kraamzorg heeft gezorgd voor meer vaardigheden bij de ouders wat betreft de verzorging van de baby. Bijna vier van de vijf moeders zijn het (helemaal) eens met de stelling dat de Natuurlijke Kraamzorg heeft geleid tot dankbaarheid bij hen als ouders voor de aanvullende inzichten. Bijna driekwart van de moeders is het (helemaal) eens met de stelling dat ze meer vertrouwen hebben dat ze als ouders in goede handen zijn wat betreft de verzorging van de baby en wat betreft de verzorging van het gezin. Ruim drie van de vijf moeders zijn het (helemaal) eens met de stelling dat er meer rust in het gezin is gekomen.

*Figuur 10: vier stellingen over de vergelijking tussen reguliere en Natuurlijke Kraamzorg*



Aan deze 46 moeders die zowel ervaring hebben met reguliere als Natuurlijke Kraamzorg, is gevraagd om hun antwoord toe te lichten. Drieëndertig moeders hebben dit gedaan. Uit hun antwoorden blijkt vooral dat Natuurlijke Kraamzorg vergeleken met



de reguliere kraamzorg, het accent meer legt op verzorging en welbevinden in plaats van op het huishouden. Moeders gebruiken formuleringen als: 'meer verbinding' en 'rust en vertrouwen' en 'zachtheid en warmte' in het persoonlijk contact met de Natuurlijke Kraamverzorgende. Ook noemen moeders vaak in hun toelichtingen dat ze iets geleerd hebben van de Natuurlijke Kraamverzorgende. Moeders spreken in dit verband over: 'een andere denkwijze' en 'het opdoen van kennis en inzichten'. Moeders noemen vaak warmtezorg als een nieuw inzicht, waarvan zij zeggen dat zij en de baby er baat bij hebben gehad. Ook de natuurlijke middelen en natuurlijke aanpak waarmee de Natuurlijke Kraamverzorgende werkt, noemen ze vaak als waardevol inzicht (bijvoorbeeld werken met natuurlijke materialen, inwickelen, omhulling, kijken naar je kindje, de kamillespoeling). Voor moeders die nog geen ervaring hadden met de Natuurlijke Kraamzorg, leverde dit verrassend positieve resultaten op (bijvoorbeeld meer rust in het gezin, minder huilen door de baby). Daarnaast zijn er ook moeders die bewust hebben gekozen voor Natuurlijke Kraamzorg omdat deze vorm van kraamzorg op hun levensvisie aansluit. Volgende citaten illustreren bovenstaande:

*Beide keren een zelfstandige kraamverzorgster gehad. Eerste keer meer reguliere aanpak en tweede keer natuurlijk kraamzorg. Beiden brachten op hun eigen manier rust, de eerste meer praktisch, de tweede meer emotioneel. Natuurlijke kraamzorg heeft wel echt een toegevoegde waarde, omdat ze gewoonweg meer kennis hebben en een hele fijne holistische benadering, wat meer verbonden is met werken vanuit het hart in plaats van uit het hoofd. Maakt ook als moeder dat je meer stil staat bij jouw eigen zelfzorg.*

*De inzichten en kennis vanuit de natuurlijke kraamzorg zijn overdraagbaar op momenten in de toekomst. Je leert kijken naar je kindje, signalen oppikken en daarop keuzes maken. Dat alles vanuit een breder gedachtegoed en niet in een specifieke situatie. Daarom zijn de kennis en inzichten die we opdeden ook nuttig voor de lange termijn.*

*Er is zoveel veranderd in ons gezin na onze kraamzorg op allerlei vlakken. Zo ontzettend dankbaar!*

*Het concept warmtezorg was tot mijn verdriet totaal nieuw voor me. Had ik dit geweten bij m'n eerste kindje dan was het misschien geen/minder een huilbaby (geworden). Dat het warm houden een kind ZO veel kost en ten koste van wat was een totaal nieuw inzicht voor me.*

*Ik ben zelf verloskundige, bij mijn eerste 2 kinderen heb ik gewone kraamzorg gehad. Bij mijn laatste 2 natuurlijk. Rust en warmte stond veel meer centraal. Hierdoor was er een veel relaxtere sfeer mijn zoontjes hebben weinig gehuild omdat ze altijd comfortabel waren. Ze was onze steun en toeverlaat. Bij de Natuurlijke Kraamzorg hadden we in de 2 keer dezelfde kraamverzorgster.*

*Onze reguliere kraamzorg functioneerde vooral als een hulp in de huishouding die ons actief handelend aanleerde/oplegde hoe we de baby moesten verzorgen. Onze Natuurlijke Kraamzorg voegde zich bescheiden in ons gezin, observeerde hoe wij de baby verzorgden en stuurde met suggesties en gesprekken bij hoe we dat beter/natuurlijker konden doen.*

#### 5.8. Gevoelens van veiligheid/ professionaliteit

Het is belangrijk dat ouders zich veilig voelen en dat ze vertrouwen hebben in de professionaliteit van de Natuurlijke Kraamverzorgende. Een aantal vragen in de enquête ging hierover. Een ruime meerderheid, bijna negen van de tien (87%), van de moeders antwoordt 'nee' op de vraag of ze ooit twijfels heeft gehad over het nut en/of de noodzaak van een aspect van de Natuurlijke Kraamzorg.

Zeventig moeders hebben hun antwoord toegelicht. De meeste moeders geven aan dat Natuurlijke Kraamzorg past bij hun levensvisie/ overtuiging en hebben bewust voor deze vorm van kraamzorg gekozen. Dit doen ze omdat ze een voorstander zijn van een zo natuurlijk mogelijke kraamzorg met gebruik van natuurlijke middelen (onbewerkte producten, biologisch eten, oliën, wol etc.) Ook kiest een aantal ouders bewust voor Natuurlijke Kraamzorg vanuit hun antroposofische achtergrond. Maar er is ook een aantal moeders dat aangeeft dat ze niet wist wat de Natuurlijke Kraamzorg precies inhield, maar dat ze toen ze er eenmaal mee in aanraking kwam er uiteindelijk wel enthousiast over werd. Verder is er een klein aantal moeders dat een vooroordeel had ten opzichte van de Natuurlijke Kraamzorg (te zweverig), maar toen deze moeders eenmaal Natuurlijk Kraamzorg ontvingen, in een aantal gevallen pas bij het tweede kind, bleek van dat vooroordeel weinig te kloppen. Vooral de warmtezorg, de liefde en het respect brengen in het gezin, het helpen 'landen van de baby' en de natuurlijke middelen worden door deze moeders als positieve aspecten van de Natuurlijke Kraamzorg genoemd.

*Het belang van warmte voor zowel moeder als kind is me heel goed uitgelegd en ik kan me er erg goed in vinden. Ik merk de weldaad ervan bij mijzelf en onze kindjes.*

*Daarbij voel ik ook het respect dat afkomt van natuurlijke kraamzorg en dat is zeker in zo'n kwetsbare gevoelige periode van extra groot belang voor de (mentale) gezondheid.*

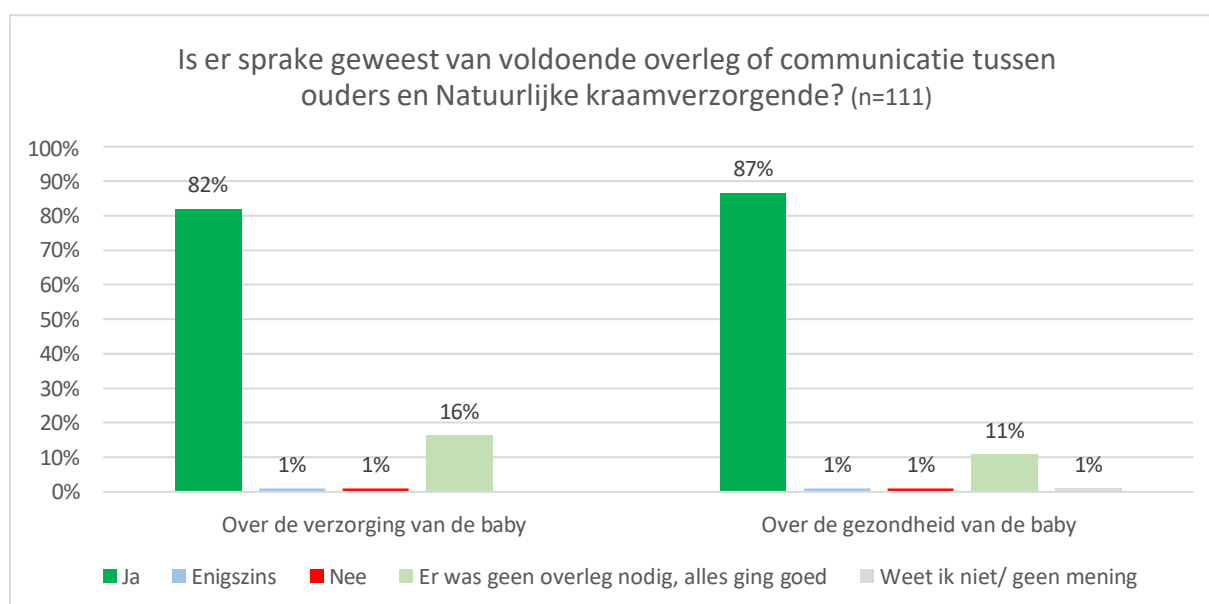
*In eerste instantie was ik zeer sceptisch. Het had voor mij een te hoog "geitenwollensokken" gehalte. Maar omdat een vriendin hier vol van was (zij is onze natuurlijke kraamverzorgster) vond ik dat ik als verloskundige het moest proberen om het verschil te ervaren en daarna ouders betere uitleg te kunnen geven.*

*Wij hebben voor onze kraamverzorgende gekozen, zonder te weten wat Natuurlijke Kraamzorg precies inhield. Maar we waren positief verrast.*

### 5.9. Overleg

Aan de moeders is gevraagd of er sprake was van voldoende overleg of communicatie met de Natuurlijke Kraamverzorgende over zowel de verzorging als de gezondheid van de baby. De antwoorden zijn weergegeven in Figuur 11. Een ruime meerderheid, ruim vier van de vijf, geeft aan dat er sprake was van voldoende overleg of communicatie over de verzorging van de baby. Bij 16% van de moeders was er helemaal geen overleg nodig omdat alles goed ging (zie Figuur 11).

*Figuur 11: Percentage moeders dat aangeeft of er sprake is geweest van voldoende overleg of communicatie over de verzorging en de gezondheid van de baby.*



Achtenvijftig moeders hebben hun antwoord ten aanzien van communicatie over de verzorging van de baby toegelicht. Uit de antwoorden blijkt dat er veel overleg is tussen ouders en Natuurlijke Kraamverzorgende. Vaak begint dit al bij de intake. Toepassingen en handelingen doen de Natuurlijke Kraamverzorgende en ouders doorgaans in gezamenlijkheid. Het blijkt dat in relatief veel gevallen de Natuurlijke Kraamverzorgende een moment op de dag heeft ingeruimd voor informatieoverdracht of een gesprek. Soms was dit niet nodig, omdat, zoals de moeders zelf aangeven, de kraamzorg allemaal op een 'natuurlijke' wijze of 'vanzelf' verliep. Dat wil zeggen dat de Natuurlijke Kraamverzorgende goed aanvoelt wat de wensen van de ouders zijn en daarop inspeelt. Er zijn ook ouders die heel goed weten wat ze willen en daar heeft de Natuurlijke Kraamverzorgende volgens hen dan ook goed op ingespeeld. Kennelijk zijn deze moeders goed in staat om hun wensen zowel verbaal als non-verbaal kenbaar te maken zodat de Natuurlijke Kraamverzorgende de verzorging daarop kan afstemmen.

*De verzorging verliep heel natuurlijk en soepel. De kraamverzorgende nam ons op natuurlijke wijze mee in de verzorging waardoor wij alles prettig konden leren en het vanzelf geheel hebben overgenomen.*

*Het ging heel natuurlijk, de kraamzorg vulde mij als vanzelf aan zonder dat ik veel hoefde te vragen.*

Figuur 11 laat ook zien dat de communicatie over gezondheid van de baby bij een zeer ruime meerderheid goed verloopt. Bijna negen van de tien moeders antwoorden 'ja' op de vraag of er sprake is geweest van voldoende overleg of communicatie tussen de ouders en de Natuurlijke Kraamverzorgende over de gezondheid van de baby. Daarnaast geeft 11% van de moeders aan dat er geen overleg nodig was over de gezondheid van de baby, omdat alles goed is gegaan.

Vijfendertig moeders hebben hun antwoord op de vraag over de communicatie over de gezondheid van de baby, toegelicht. Uit de antwoorden blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende veel aandacht heeft voor de gezondheid van de baby en handelt als de situatie daarom vraagt, bijvoorbeeld door te overleggen met de verloskundige. Net als bij de communicatie over de verzorging van de baby neemt de Natuurlijke Kraamverzorgende gezondheidsbevorderende beslissingen ten aanzien van de baby in gezamenlijkheid met ouders. Soms zijn er vaste overlegmomenten of soms gebeurt dit wanneer overleg over de gezondheid van de baby nodig is. Uit sommige antwoorden blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende met haar uitleg vooral onzekerheid bij ouders over de gezondheid van de baby probeert weg te nemen (bijvoorbeeld ten

aanzien van temperaturen of geelzien van de baby). Dit doet zij ook door ouders goed te leren kijken naar de behoeftes van hun kindje, aldus de moeders.

*Dagelijks kwamen er punten aan bod zoals geelzien, gewicht, temp etc.*

*Gesprekken over groei/gewicht, vlekjes, krampjes, huilen - ook daar was dagelijks ruimte voor.*

*Ik had in het begin veel zorgen over of het allemaal goed ging. Zij heeft ons leren vertrouwen op wat wij kunnen. Het helpt mij nu nog door goed naar mijn kind te kijken om in te schatten wat nodig is.*

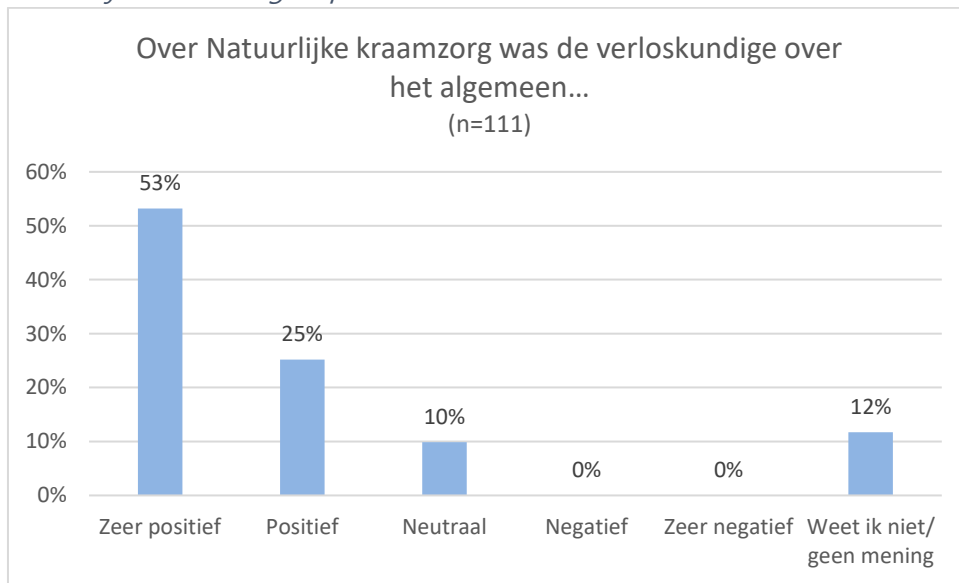
*Ons kindje werd te vroeg en erg licht van gewicht geboren en haar gezondheid was kritiek, er is elke dag heel duidelijk overlegd welke stappen te ondernemen.*

*Ze hield o.a. de temperatuur heel goed in de gaten toen het mij niet zo belangrijk leek. Ze heeft toen uitgelegd waarom het zo belangrijk was. Ze bevestigde me ook vaak wanneer ik me iets afvroeg.*

#### 5.10. Samenwerking

Samenwerking tussen de kraamverzorgende en de verloskundige is belangrijk voor een veilige kraamzorg. Aan moeders is gevraagd hoe hun verloskundige stond tegenover de Natuurlijke Kraamzorgaanpak (zie Figuur 12). Ruim drie kwart van de moeders geeft aan dat de verloskundige (zeer) positief stond tegenover de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Geen enkele moeder kwalificeert de houding van de verloskundige tegenover de Natuurlijke Kraamzorg als negatief.

*Figuur 12: Percentage moeders dat aangeeft welke houding de verloskundige had tegenover de Natuurlijke Kraamzorgaanpak.*



Zesenvijftig moeders hebben hun antwoord toegelicht. De moeders geven aan dat de verloskundige en de Natuurlijke kraamverzorgende elkaar vaak al langer kennen, vaak omdat ze regelmatig samenwerken. Sommige verloskundigen staan zelf voor een holistische aanpak. In een aantal gevallen zeggen moeders dat het de verloskundige is geweest die hen Natuurlijke Kraamzorg heeft aanbevolen omdat ze dat bij het gezin vindt passen. Ook komt het voor dat de moeders zelf hebben gekozen voor een holistisch werkende verloskundige. In een enkel geval was de verloskundige minder bekend met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Maar ook in dat geval had de verloskundige geen moeite met de Natuurlijke Kraamzorg. Integendeel, de verloskundige toonde juist belangstelling voor de mogelijkheden van de Natuurlijke Kraamzorg. Er is ook een klein aantal moeders dat zegt niet te weten hoe de verloskundige denkt over de Natuurlijke Kraamzorg, omdat ze dit nooit met de verloskundige of de Natuurlijke Kraamverzorgende besproken heeft.

*De kraamverzorgende en de verloskundige kenden elkaar al en waarderen elkaar en elkaars werkwijze enorm.*

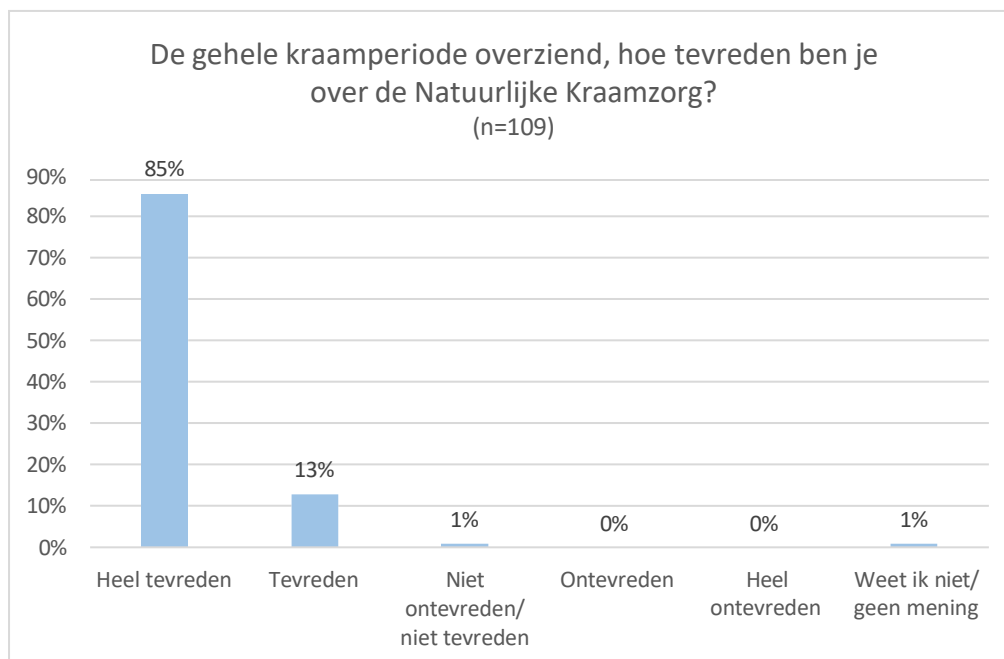
*Ze vulden elkaar ontzettend goed aan omdat beide bewuste zorgverleners zijn. Het was een gouden team!*

*Zij raadde mij dit aan omdat ze het bij me vond passen.*

### 5.11. Tevredenheid over de Natuurlijke Kraamzorg

Alles overziend, hoe tevreden zijn de moeders dan over de Natuurlijke Kraamzorg? Deze vraag is aan de moeders voorgelegd. Opvallend is dat 5% van de moeder aangeeft 'heel ontevreden' te zijn. Dit klopt echter niet. Het betreft hier 6 moeders waarvan, vreemd genoeg, 4 moeders hele positieve toelichtingen geven op de vraag naar een toelichting op hun antwoord (bijvoorbeeld: *'Enorm fijne warme kraamtijd gehad met een kraamverzorgende die gewoon als familielid voelde'* en *'Ze nam zoveel onzekerheid weg, en ondersteunde ons echt waar we hulp nodig hadden'*). Deze 4 moeders zijn dus eigenlijk heel tevreden moeders. Kennelijk hebben deze moeders abusievelijk 'heel ontevreden' als antwoordcategorie aangevinkt<sup>8</sup> in plaats van 'heel tevreden'. Van twee overige 'heel ontevreden' moeders is onbekend of ze dat daadwerkelijk zijn of dat ze ook een verkeerde antwoordcategorie hebben aangevinkt. Dat laatste lijkt heel aannemelijk gezien de positieve toelichtingen op andere vragen (toelichting de tevredenheidsvraag ontbreekt echter). Daarom zijn deze twee moeders buiten beschouwing gelaten. Figuur 13 geeft de gecorrigeerde antwoorden weer. Na correctie blijkt dat bijna alle moeders, de gehele kraamperiode overziend, (heel) tevreden zijn over de Natuurlijke Kraamzorg.

*Figuur 13: Percentage moeders dat aangeeft hoe tevreden ze zijn over de Natuurlijke Kraamzorg, de gehele kraamperiode overziend.*



Negenenzeventig moeders hebben een toelichting gegeven op de vraag of er aspecten waren die ze heel bijzonder vonden of die ze juist hadden gemist. De moeders geven

<sup>8</sup> In de vragenlijst begonnen de antwoordcategorieën bij deze vraag met 'heel ontevreden'. Waarschijnlijk heeft dat tot verwarring geleid.

veel verschillende antwoorden. Opvallend is dat ze vooral zeer positief zijn in hun toelichtingen. Ze zijn zeer tevreden over hun kraamperiode en noemen deze 'bijzonder'. Ze zijn vooral vol lof over de warmtezorg, maar ook over de natuurlijke toepassingen zoals de kamillespoelingen bij hechtingen, het inwikkelen in wollen doeken, de gezonde voeding, de tips en trics van de Natuurlijke Kraamverzorgende (o.a. over het vasthouden van de baby, het huid-op-huid contact, de betekenis van verschillende huilgeluiden en het nut van de draagdoek), het openstaan voor de gewoonten en gebruiken binnen het gezin (bijvoorbeeld als het hele gezin in één kamer wil slapen), de verschillende inwrijvingen, de aandacht, rust, de warme sfeer in huis en het vertrouwen en de goede en fijne coachende gesprekken. De emotionele ondersteuning, de uitleg en de toelichting door de Natuurlijke Kraamverzorgende zijn bij de moeders in goede aarde is gevallen. Daarnaast noemen de moeders de hulp van de Natuurlijke Kraamverzorgende bij klachten en kwaaltjes, zoals bij stuwingen of spruw, naweeën en krampjes bij de baby. De volgende bloemlezing illustreert de grote tevredenheid van de moeders over de Natuurlijke Kraamzorgaanpak.

*De warmte zorg was bijzonder en wij denken dat onze baby daar nog steeds de voordelen van ondervindt omdat wij het verder nog toepassen (is vrolijk en gezond).*

*Het was boven verwachting! Ik was al blij geweest als ze me op weg geholpen had met wasbare luiers, maar ik kreeg inwrijvingen, kwarkkompressen, koolbladeren en heel veel warmte.*

*De kraamverzorgster zorgde dat ik kon ontspannen door bijvoorbeeld warmte toe te passen en inwrijvingen te geven. Ik leerde over voeding. Dat pas ik nu, na 4 maanden nog steeds toe. Ons zoontje heb ik de eerste 6 weken in een wollen doek gewikkeld, wat ik heb geleerd in de kraamweek. De avonden en nachten verliepen zoveel rustiger dan bij onze andere 3 zonen. Ik merkte echt een verschil.*

*De verstandigheid / wijsheid die in de hele aanwezigheid naar voren kwam en het respect voor het belang van het gezin en voor de baby was verwarmend en geruststellend en aardend. Gaf gevoel van veiligheid en steun. Ook vind ik het belangrijk dat de natuurlijk kraamverzorgende met het eigen inzicht en verstand en hart lijkt te handelen ipv dat zij alleen maar richtlijnen volgt die haar zijn opgelegd. Een natuurlijk kraamverzorgende werkt vanuit haar eigen hart, handen, ervaring en verstand.*



*Door de manier van aanpakken heeft onze kraamverzorgende ervoor gezorgd dat ons kindje met een geboortegewicht van 2.500 gr. thuis kon blijven en niet naar het ziekenhuis hoefde.*

*Ik vond het een ontzettend prettige ervaring om Natuurlijke Kraamzorg te mogen ontvangen. Het zorgde ervoor dat je sneller met lichaam en geest kon aarden na de bevalling. Vooral de voetinwrijvingen die waren geweldig. Hierdoor kwam je echt goed in je lichaam en zorgde ervoor dat je volledig kon ontspannen en dus goed en snel kon genezen.*

Aan moeders is gevraagd of ze nog een keer voor Natuurlijke Kraamzorg zouden kiezen als ze weer zouden bevallen en of ze Natuurlijke Kraamzorg zouden aanbevelen aan gezinnen die zoeken naar kraamzorg. Opvallend is dat vrijwel alle moeders weer zouden kiezen voor Natuurlijke Kraamzorg, maar liefst 98%.

Drieënvijftig moeders hebben hun antwoord op deze vraag toegelicht. De moeders zijn positief over de verschillende aspecten van Natuurlijke Kraamzorg, met name de warmtezorg noemen zij relatief vaak. Ook zou de Natuurlijke Kraamzorg goed aansluiten bij de levensvisie van een groot aantal moeders. De Natuurlijke Kraamzorg zou volgens hen het meest 'natuurlijk' zijn en zijn; zoals de 'natuur' het heeft bedoeld, daarmee willen ze onder andere zeggen dat de Natuurlijke Kraamzorgaanpak zou zorgen voor een zo goed mogelijke start voor een kindje. Daarnaast noemen ze de persoonsgerichte aanpak van de Natuurlijke Kraamzorg als belangrijk aspect. Hiermee doelen ze op de afstemming van de Natuurlijke Kraamzorg op de behoeftes van moeder en kind. De Natuurlijke Kraamzorg brengt volgens de moeders warmte, aandacht, rust, ontspanning en vertrouwen in het gezin. Volgens een aantal moeders voorkomt deze aanpak ook mogelijke gezondheidsklachten bij moeder en kind. Dat alles bij elkaar maakt dat de moeders die Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen, er een volgende keer weer voor zouden kiezen. Onderstaande uitspraken illustreren dit.

*Het gaf me als kraamvrouw meer rust er was ook meer zorg voor de rust en ontspanning van mij als kraamvrouw. Vertrouwen krijgen in je kind is zo iets belangrijkst, in combinatie met hormonen en alle nieuwigheid is dat vertrouwen zo belangrijk. Het kan zoveel stress opleveren als je dat niet hebt en alles wil meten, wegen, checken.*

*Biedt wat mij betreft het breedst mogelijke spectrum aan zorg waarin je ook vrij gelaten wordt om eigen keuzes te maken maar wel alle mogelijkheden bespreekt.*

*De aanpak vond ik heel prettig en voelde ik mij heel comfortabel bij. En ook dat het geen one size fits all methode was. Er werd goed naar onze baby en zijn behoefte en naar mij als moeder gekeken.*

*Ik wil echt nooit meer anders en begrijp NIET waarom dit niet verplichte kost is voor ELKE kraamzorg in Nederland. De hele wereld vindt ons zo geweldig dat iedereen kraamzorg krijgt, maar dat is echt een wassen neus als je het mij vraagt de vrouwen die deze natuurlijk kraamzorg geven, DAAR heb je echt wat aan en dat geeft je kindje echt een goeie start.*

*Natuurlijke kraamzorg is (wat mij betreft) de kraamzorg zoals deze eigenlijk is bedoeld. Ik geloof er zelfs in dat er hierdoor uiteindelijk minder gezondheidsklachten zijn bij moeder en kind.*

De grote tevredenheid over de Natuurlijke Kraamzorg onder moeders blijkt tevens uit de antwoorden op de vraag of de moeders de Natuurlijke Kraamzorg zouden aanbevelen aan gezinnen die zoeken naar kraamzorg. Vrijwel elke moeder antwoordt hierop 'ja' (97%).

Zesenveertig moeders hebben hierop een toelichting gegeven. Hieruit blijkt dat de moeders de Natuurlijke Kraamzorg vooral zouden aanbevelen, omdat ze daarover zelf heel tevreden zijn om redenen die bij de vorige vraag al zijn beschreven (met als vaak voorkomende reden: *'De beste start die je je kind kunt geven'*). Deze grote tevredenheid onder moeders maakt dat de moeders andere gezinnen eveneens een goede en fijne tijd 'gunnen' door het aanbevelen van de Natuurlijke Kraamzorg. Er zijn moeders die het zouden aanbevelen omdat ze vinden dat er iets ontbreekt aan de reguliere kraamzorg, zoals de persoonsgerichte aandacht, de warmtezorg of het gebruik van natuurlijke middelen en de aandacht voor borstvoeding. Volgens sommigen zou de Natuurlijke Kraamzorg standaardzorg moeten zijn. Wel plaatsen relatief veel moeders als kanttekening dat de kraamzorg wel bij de gezinnen moet passen qua 'levenswijze' of dat ze er in ieder geval voor moeten 'open staan'. De volgende antwoorden illustreren het voorgaande.

*Belangrijk voor veilig landen van baby en moeder en hele gezin. Zal hechting goed doen.*

*De kraamverzorgende deed haar werk goed in overleg. Wat ik niet nodig vond gebeurde niet en wat ik wel wilde proberen werd goed uitgelegd.*

*Het brengt je terug naar de basis en dit geeft je veel vertrouwen in het ouderschap.*

*Het voegt alleen kwaliteit toe: aan de verzorging, aan de rust, aan de kunde, aan de juiste materialen en voeding. Het is de beste start die je kan hebben.*

*Ik zou wel kijken of het past bij het desbetreffende gezin.*

*Vooraf de warmte en het kijken naar je kindje ontbreekt in reguliere kraamzorg. Ik zie dat bij vrienden van ons. Echt een totaal andere ervaring van de kraamweek dan wij.*

*We zouden Natuurlijke Kraamzorg aanbevelen, hoewel het afhangt waar een gezin naar op zoek is. Gezinnen die er niet voor open staan, zijn mogelijk meer gebaat bij een reguliere aanpak. Gezinnen waar wel nieuwsgierigheid is naar een meer kindgerichte aanpak, kunnen veel goeds ervaren van de natuurlijke aanpak.*

#### 5.12. Wijze van informatie over Natuurlijke Kraamzorg

Aan de moeders is gevraagd hoe ze het liefst geïnformeerd hadden willen worden over de Natuurlijke Kraamzorg als ze terugkijken op hun zoektocht naar geschikte kraamzorg. Ze konden maximaal drie antwoorden geven. Het meest aangevinkte antwoord is 'via de verloskundige' (door 84% van de moeders), gevolgd door 'website/centraal informatiepunt' (50%) en 'via de kraamzorgorganisatie' (32%). Opvallend is dat 'keuzehulp-app' en 'preconceptieconsult' relatief weinig worden genoemd, respectievelijk 9% en 2% (zie Tabel 6).

Tabel 6 : Percentage moeders dat aangeeft hoe het het liefste geïnformeerd had willen worden over de Natuurlijke Kraamzorg, terugkijkend op de zoektocht naar geschikte kraamzorg (max 3 antwoorden mogelijk).

	Aantal keer aangevinkt	% van totaal aantal keer aangevinkt	% van respondenten dat heeft geantwoord
Via de verloskundige	93	41%	84%
Website/ centraal informatiepunt	55	24%	50%
Via de kraamzorgorganisatie	35	15%	32%
Brochure via een centraal informatiepunt	15	7%	14%
Via de huisarts	15	7%	14%
Keuzehulp-app	10	4%	9%
Via preconceptieconsult	2	1%	2%
Anders	4	2%	4%
Totaal aantal antwoorden	229	100%	

Vierendertig moeders hebben hun antwoord toegelicht. Hieruit komt een beeld naar voren dat de informatie aan moeders over (het bestaan van) de Natuurlijke Kraamzorg voor verbetering vatbaar is. Behoorlijk wat moeders zeggen dat ze graag bij hun eerste kind ook Natuurlijke Kraamzorg hadden gehad, maar dat ze niet van het bestaan ervan afwisten. Kennelijk waren ze ook niet door de verloskundige geïnformeerd. Dat vinden ze jammer want juist de keuzevrijheid in de gewenste soort kraamzorg vinden moeders belangrijk. Mond-op-mondreclame of persoonlijke informatie (door de verloskundige of door de kraamverzorgende), al dan niet met een begeleidende brochure, genieten bij de moeders over het algemeen de voorkeur. Daarnaast geeft een relatief behoorlijk aantal moeders aan dat er weinig informatie over Natuurlijke Kraamzorg te vinden is op websites. Onderstaande citaten illustreren het voorgaande.

*Wanneer je voor het eerst zwanger raakt, ken je nog niet alle wegen. De reguliere wegen zijn de eerste die je vaak bewandelt. Ik denk dat dit dan ook de plekken zijn waar je er graag over hoort. Je moet er ook snel bij zijn. Dus hoor je het graag op tijd. Dit wist ik bij de eerste te laat, waardoor ik dit bij de eerste niet kreeg. Terwijl het juist bij de eerste het meest waardevol en belangrijk is.*

*Liever niet via apps, die heb ik al te veel, en binden mij aan een beeldscherm, wat niet het meest gezond is. Liefst via de verloskundige, die zou je op de mogelijkheid moeten kunnen wijzen, en een laagdrempelige website is ook fijn. Als ik jullie was zou ik ook adverteren in tijdschriften met een passende doelgroep, als dat kan, zoals tijdschrift 'kind'.*

### 5.13. Aandacht bij het grote publiek

Ook is aan de moeders gevraagd of ze het belangrijk vinden dat er bij het grote publiek meer aandacht komt over wat Natuurlijke Kraamzorg inhoudt. Een ruime meerderheid, bijna negen van de tien moeders, antwoordt met 'ja'. De overige moeders weten het niet. Geen enkele moeder zegt 'nee'.

Vijfentachtig moeders hebben hun antwoord toegelicht. Uit de gegeven toelichtingen blijkt dat moeders vinden dat meer moeders baat kunnen hebben bij de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Ze noemen verschillende aspecten waarvan andere (aanstaande) moeders baat zouden kunnen hebben (de warmtezorg, de 'zachte landing' van het kindje op aarde, een rustige en ontspannen kraamweek, het voorkomen van kwaaltjes en ander ongemak door de inzet van natuurlijke middelen). Maar er is volgens de moeders nog veel onbekendheid over de Natuurlijke Kraamzorg. In de eerste plaats over het bestaan van Natuurlijke Kraamzorg 'an sich'. Dat blijkt ook uit de opmerkingen van sommige moeders, die als ze eerder op de hoogte waren geweest van het bestaan van Natuurlijke Kraamzorg, ze dit ook voor hun oudere kinderen hadden willen hebben. Moeders vinden het namelijk belangrijk dat er iets te kiezen valt op het gebied van kraamzorg. Naast onbekendheid, zou er volgens sommige moeders ook iets gedaan moeten worden aan het imago dat volgens hen kleeft aan de Natuurlijke Kraamzorg. Zij denken dat het grote publiek de Natuurlijke Kraamzorg nog te 'geitenwollensok', 'zweverig' of te 'spiritueel' vindt, wat aanstaande moeders er van zou kunnen weerhouden om hiervoor te kiezen. Uit de toelichtingen blijkt dat sommige moeders die dit aanvankelijk ook (enigszins) dachten, er na de kraamweek er anders over zijn gaan denken (enthousiaster). Onderstaande toelichtingen illustreren het voorgaande.

*De Natuurlijke Kraamzorg wordt nu gezocht en gevonden door een kleine groep vrouwen die goed op de hoogte is en weet waar ze het moeten zoeken. Terwijl er heel veel meer vrouwen gebaat zijn bij zorg die aandacht heeft voor zoveel meer basisbehoeften dan de reguliere kraamzorg. En misschien hebben juist die vrouwen en behoefte aan omdat zij niet op zichzelf in staat zijn om de kennis en mensen te verzamelen om die basisbehoeften te verzorgen.*

*Ik denk dat mensen een keuze heel prettig vinden ik heb het naar mijn mening te laat 'ontdekt' en het had mij en mijn 1e 2 kindjes heel veel kunnen brengen waar ik nu veel later pas weet van had. Op gebied van verzorging niet zo zeer maar wel in aanraking komende met wol zijde baby kleding en mutsjes en het belang hier van en*

*de warmte regulatie de Zelfzorg op natuurlijk gebied en het voorkomen van veel borstvoedingsleed.*

*Ik gun ieder kind en ouders een goede start. Je leert op een natuurlijke manier afstemmen op je kind. Je leert je kind lezen, al in een heel vroeg stadium. Je leert goed hoe je je kind warm kunt krijgen, maar vooral warm kunt houden. Je hoeft niet naar de huisarts of apotheek, omdat natuurlijke middeltjes die de kraamverzorgster adviseert hun werk doen.*

*Ik merk in mijn nabije omgeving dat er nog veel onwetendheid is. Het idee bestaat dat het 'zweverig' is terwijl het alles behalve dat is.*

Aan de moeders is ook gevraagd op welke manier zij denken dat er meer aandacht kan komen voor Natuurlijke Kraamzorg bij het grote publiek. Achttien moeders doen de volgende suggesties:

- Meer voorlichting geven door verloskundigen (inclusief folders die de verloskundige zou kunnen verstrekken), meer voorlichting door verloskundigenpraktijken
- Meer voorlichting geven door huisartsen
- Meer voorlichting geven in ziekenhuizen, bijvoorbeeld door de gynaecoloog
- Meer mond-op-mond reclame maken, beter uitventen van de positieve ervaringen van en door moeders
- Meer voorlichting geven door de lactatiekundigen
- Meer voorlichting geven door Natuurlijke Kraamverzorgenden
- Meer websites over Natuurlijke Kraamzorg, online fora, Centraal informatiepunt Natuurlijke Kraamzorg, bijvoorbeeld online
- Meer gebruik maken van social media (Instagram, Facebook, Youtube; gebruik maken van bloggers en vloggers (bijvoorbeeld influencers die ook bezig zijn met bewust ouderschap)).
- Meer mediacampagnes, meer adverteren, bijvoorbeeld bij Ekoplaza, de Vrije Scholen
- Brochures verspreiden bij 'hypno birthing' praktijken en aansluiten bij de opleidingen voor 'hypno birthing'
- Adverteren in KIND
- Aansluiten bij en laten opnemen van Natuurlijke Kraamzorg als keuze alternatief bij appbeheerders en mailinglijsten waar vrouwen zich aanmelden (Ouders van Nu, 24 baby)

- Duidelijkere vormgeving van het product (teksten, naam, afbeeldingen).
- Minder affichering als niche, maar als volwaardig alternatief/ keuzemogelijkheid.

#### 5.14. Samenvatting

Onder 163 moeders die in het afgelopen jaar Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen is een Survey gehouden. 74% heeft de vragenlijst geopend en ingevuld. De opzet van de vragenlijst was erop gericht om er achter te komen wat volgens de jonge moeders Natuurlijke Kraamzorg **in de praktijk inhoudt**, hoe belangrijk zij dat vinden, wat ze ervan **geleerd** hebben en wat het hen gebracht heeft. Zesenvestig moeders had zowel ervaring met reguliere als met Natuurlijke Kraamzorg. Zij waren in staat om die twee te **vergelijken**. Omdat het gevoel van **veiligheid** essentieel is in de kraamweek is daarna gevraagd. Een goede samenwerking met de andere betrokkenen, met name de verloskundige is daarbij van groot belang. **Samenvattend** is gevraagd naar de tevredenheid van de moeders over de Natuurlijke Kraamzorg. We hebben ze gevraagd hoe ze het liefst **informatie** hadden willen krijgen over de Natuurlijke Kraamzorg, of en hoe de aandacht bij het **grote publiek** kan worden gewekt. Op deze onderwerpen wordt hieronder puntsgewijs ingegaan.

**Wat houdt het in de praktijk in?** De top-7 (75-86%) zijn: warmtezorg, verwarmende werking, veilig verschonen, huishoudelijke activiteiten, rust, ritme en regelmaat aanbrengen, de NK-handelingen goed voordoen en goed leren kijken wat de baby nodig heeft.

Daarna komen (65-71%) uitleg aan de ouders, gebruik van wol-zijden materiaal, uitwendige toepassingen.

Meer dan 90% van de ouders geeft aan dat de genoemde onderwerpen in belangrijke mate bijgedragen hebben aan een fijne en goede kraamweek.

Door deze resultaten te vergelijken met de eerder gehouden Survey onder Natuurlijk Kraamverzorgenden kunnen we vaststellen dat de Natuurlijk Kraamverzorgende haar aanpak in hoge mate afstemt op dat wat de moeder belangrijk vindt, maar anderzijds ook haar eigen expertise vervolgd.

De warmtezorg en de zorg voor een goede hechting van de baby met de ouders scoren het hoogst bij **wat ze ervan geleerd hebben**. Het gebruik van natuurlijke middelen staat op de derde plaats. Er zijn ook gezondheidsproblemen voorkomen. Bij bijna 50% van de ondervraagde moeders ging het om borstontstekingen, in ongeveer 44% om stress bij de moeder, om 39% om stagnerende borstvoeding en onzekerheid over de

verzorging van de baby en om 31% om krampjes bij de baby, om 27% om onzekerheid over de gezondheid van de baby en om 26% om hechtingen die moeilijk helen.

In de **vergelijking van reguliere en Natuurlijke Kraamzorg** zijn de moeders van mening dat de Natuurlijke Kraamzorg hen meer vaardigheden heeft geleerd betreft de verzorging van de baby. Meer dan driekwart heeft meer vertrouwen gekregen in hun rol als ouders en nog iets meer geeft aan dankbaar te zijn voor de aanvullende inzichten. Er is meer rust in het gezin gekomen. Moeders die nog geen ervaring hadden met de Natuurlijke Kraamzorg gaven aan positief verrast te zijn over de resultaten.

Over het algemeen hebben de ouders **zich geborgen en veilig gevoeld** tijdens de kraamweek met Natuurlijke Kraamzorg. Een ruime meerderheid (87%) heeft nooit twijfels gehad over het nut of de noodzaak van een aspect van de Natuurlijke Kraamzorg. Problemen in de communicatie met de verloskundigen zijn er niet geweest. Over de verzorging en de gezondheid van hun baby is bij ruim vier van de vijf ouders geen spanning geweest. Vrijwel alle overige moeders gaven aan dat alles zo goed ging, dat er geen overleg nodig was.

**Alles overziend** zijn bijna alle moeders tevreden of heel tevreden over de Natuurlijke Kraamzorg, die ze hebben ontvangen. 98% zou opnieuw daarvoor kiezen. Behalve de bovengenoemde praktische aspecten is ook de ondersteuning door de Natuurlijk Kraamverzorgende een belangrijk aspect geweest. 97% zou Natuurlijke Kraamzorg aanbevelen aan gezinnen die zoeken naar kraamzorg.

**Bekendheid.** Veruit de meeste jonge moeders zouden via de verloskundige op de hoogte gebracht willen worden van de mogelijkheid van Natuurlijke Kraamzorg. Een keuzehulp-app en een pre-conceptieconsult worden weinig genoemd.

Bijna 90% van de moeders vindt het belangrijk dat er meer aandacht komt bij het grote publiek over wat Natuurlijke Kraamzorg inhoudt. Ook hier worden verloskundigen en kraambureaus als belangrijkste informatiebronnen genoemd. Daarnaast websites en advertenties en voorlichting door andere professionals zoals lactatiedeskundigen en huisartsen.



## 6. Samenvattende conclusies

### 6.1. Inleiding

In de vorige hoofdstukken zijn achtereenvolgens de resultaten uit de verschillende onderdelen van dit onderzoek besproken, namelijk de literatuurverkenning, de diepte-interviews met vijf gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden, de enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden en de enquête onder moeders die Natuurlijke Kraamzorg hebben ontvangen. In dit hoofdstuk beantwoorden we de onderzoeksvragen (zie hoofdstuk 1) aan de hand van de resultaten uit de verschillende onderzoeken.

### 6.2. De (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg

In deze paragraaf komt de beantwoording van de volgende onderzoeksvragen aan bod, vanuit het perspectief van de moeders, de maatschappij en de Natuurlijke Kraamverzorgenden:

Onderzoeksvraag 1a: Wat wordt verstaan onder Natuurlijke Kraamzorg?

Onderzoeksvraag 1b: Wat is de (meer)waarde van Natuurlijke Kraamzorg volgens de gebruikers (ouders) en zorgprofessionals?

#### 6.2.1. Volgens de moeders

De vraag wat Natuurlijke Kraamzorg is kan worden beantwoord door wat moeders feitelijk hebben ervaren aan Natuurlijke Kraamzorg in hun meest recente kraamweek. Door de hoge respons onder moeders (maar liefst 74%) geven de antwoorden van moeders een feitelijk en een betrouwbaar beeld over wat de Natuurlijke Kraamzorg inhoudt. Het gaat voornamelijk om veelvoorkomende toepassingen zoals:

- Warmtezorg bij verzorging (bijvoorbeeld warme handen, aankleedkussen, doekjes en luiers) (86% van de moeders geeft aan dat dit bijna elke dag tot dagelijks is toegepast),
- Verwarmende verzorging van de moeder (bijvoorbeeld pantoffels, kruik in bed, theeën, omslagdoek) (86%),
- Baby contact laten houden met het aankleedkussen bij het verschonen (83%),
- Huishoudelijke activiteiten (82%),
- Rust, ritme en regelmaat aanbrengen in het gezin (78%),

- Goed voordoen hoe ouders de Natuurlijke Kraamzorg-handelingen zelf kunnen toepassen (77%),
- Ouders leren kijken naar wat hun baby nodig heeft (75%).

Daarna volgen: uitleg aan de ouders, gebruik van wol-zijden materiaal, uitwendige toepassingen (65-71% van de moeders geeft aan dat dit bijna elke dag tot dagelijks is toegepast).

Een belangrijke meerwaarde voor moeders is het hebben van een fijne en goede kraamweek. Een ruime meerderheid van de moeders (90 tot 93%) geeft van bijna dezelfde genoemde onderwerpen aan dat deze in belangrijke mate hebben bijgedragen heb aan een fijne en goede kraamweek.

Afgaande op de antwoorden van zowel Natuurlijke Kraamverzorgende als moeders blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende haar aanpak over het algemeen in hoge mate afstemt op wat de moeder belangrijk vindt. Maar, rekening houdend met de wensen van de moeder, handelt de Natuurlijke Kraamverzorgende ook autonoom, volgens eigen inzicht, op basis van haar expertise.

De warmtezorg en de zorg voor een goede hechting van de baby met de ouders scoren het hoogst bij wat moeders van Natuurlijke Kraamverzorgende hebben geleerd. Het gebruik van natuurlijke middelen staat op de derde plaats. Er zijn door de Natuurlijke Kraamzorg ook gezondheidsproblemen voorkomen, zo geven de moeders zelf aan (zie verderop).

In de vergelijking van reguliere en Natuurlijke Kraamzorg zijn de moeders van mening dat de Natuurlijke Kraamverzorgende hen meer vaardigheden heeft geleerd wat betreft de verzorging van de baby. Meer dan driekwart heeft meer vertrouwen gekregen in hun rol als ouders en nog iets meer geeft aan dankbaar te zijn voor de aanvullende inzichten. Er is meer rust in het gezin gekomen. Moeders die nog geen ervaring hadden met de Natuurlijke Kraamzorg geven aan positief verrast te zijn over de resultaten.

Aan moeders is gevraagd of er aspecten waren die ze heel bijzonder vonden of die ze juist hadden gemist bij de Natuurlijke Kraamzorg. Ze zijn zeer tevreden over hun kraamperiode en noemen deze 'bijzonder'. Ze zijn vooral vol lof over de werking van warmtezorg, maar ook over de natuurlijke toepassingen zoals de kamillespoelingen bij hechtingen, het inwikkelen in wollen doeken, de gezonde voeding, de tips en trics van de Natuurlijke Kraamverzorgende (o.a. over het vasthouden van de baby, het huid-op-huid contact, de betekenis van verschillende huilgeluiden en het nut van de draagdoek), het openstaan voor de gewoonten en gebruiken binnen het gezin, de

verschillende inwijvingen, de aandacht, rust, de warme sfeer in huis en het vertrouwen en de goede en fijne coachende gesprekken. Ook de emotionele ondersteuning, de uitleg en de toelichting door de Natuurlijke Kraamverzorgende zijn door de moeders goed ontvangen. Daarnaast noemen de moeders de hulp van de Natuurlijke Kraamverzorgende bij klachten en kwaaltjes, zoals bij stuwingen of spruw, naweeën en krampjes bij de baby.

Alles overziend zijn bijna alle moeders tevreden of heel tevreden over de Natuurlijke Kraamzorg, die ze hebben ontvangen. 98% zou opnieuw daarvoor kiezen. 97% zou Natuurlijke Kraamzorg aanbevelen aan gezinnen die zoeken naar kraamzorg.

### 6.2.2. De meerwaarde voor de maatschappij

Naast de al genoemde gezondheidsvoordelen en de tevreden ouders en in het verlengde daarvan lagere zorgkosten voor de maatschappij, zijn er nog andere maatschappelijke voordelen. Een zo'n goed mogelijke start in de kraamweek is een voorwaarde voor een goed hechtingsproces tussen ouder en baby. Dat maakt de kans groter dat het kind uitgroeit tot een gezond en gelukkig individu en lid van de samenleving. Uit prevalentiecijfers van het Nederlands Jeugdinstituut, die zijn gebaseerd op zowel internationale als Nederlandse studies naar gehechtheid blijkt dat tussen de 60 en 70 procent van alle gezonde, thuiswonende kinderen in de leeftijd van 1 tot 12 jaar, een veilige gehechtheidsrelatie heeft met hun ouders. Tussen de 30 en 40 procent van alle gezonde, thuiswonende kinderen is onveilig gehecht. Dat wil zeggen: het kind of de jongere ervaart (iets) meer onzekerheid ten opzichte van zichzelf en de ouders dan veilig gehechte kinderen. (Dit betekent niet dat alle jongeren met een onveilige gehechtheidsrelatie hulp of behandeling nodig hebben) (NJI, 2021).

Onveilige gehechtheid is dus een groot maatschappelijk probleem. Afgaande op de resultaten van het onderzoek naar Natuurlijke Kraamzorg kan gesteld worden dat de Natuurlijke Kraamzorg letterlijk eraan bijdraagt dat baby's goed in hun vel komen te zitten. Zo noemen de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden het goed kunnen 'aarden' of 'landen' in zijn lichaam door de pasgeboren baby, een belangrijk oogmerk van de Natuurlijke Kraamzorg. Volgens de geïnterviewden is hiervoor in de eerste plaats rust nodig voor zowel moeder als kind. Dit kan volgens hen bewerkstelligd worden door ritme en regelmaat (vaste tijden van voeding, aankleden en slapen).

De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgende beschouwen zich over het algemeen als 'spreekbuis' van het pasgeboren kind om de behoeften van het kind te verwoorden. In deze hoedanigheid vinden ze het belangrijk om te zorgen dat het hechtingsproces tussen ouder en kind zo goed mogelijk verloopt. Dit gebeurt als de moeder tot rust

komt, ontzorgd wordt en zoveel mogelijk met haar kind kan kennismaken en ook kan genieten van de kraamtijd.

Om het laten 'landen' van het kindje te vergemakkelijken moeten de voorwaarden daarvoor geschapen worden. Warmtezorg is daarom een essentieel onderdeel in de aanpak vinden de geïnterviewde kraamverzorgenden. Het zorgt er volgens de geïnterviewden voor dat het kindje niet bezig is zijn energie te steken in warm blijven, maar in zijn eigen groei en ontwikkeling. De geïnterviewde kraamverzorgenden zien dat door de warmtezorg een baby'tje sneller terug is op het geboortegewicht dan toen zij nog geen warmtezorg toepasten. De geïnterviewde kraamverzorgenden proberen nut en noodzaak van warmtezorg over te brengen op de ouders, zodat die dat ook zelf gaan toepassen. Het is volgens hen ook belangrijk dat de moeder warm blijft zodat ze al haar energie kan richten op haar kindje, wat ook bij zou dragen aan een beter hechtingsproces. Ouders zijn over het algemeen overtuigd van de voordelen die warmtezorg hen biedt, zo blijkt uit de interviews en de enquêtes.

De warmtezorg en de zorg voor een goede hechting van de baby met de ouders scoren het hoogst bij wat moeders van Natuurlijke Kraamverzorgende hebben geleerd. Opvallend is echter dat 'slechts' 15% van de Natuurlijke Kraamverzorgenden aangeeft in de meest recente kraamweek hechtingsproblemen tussen ouder en baby te hebben verholpen of voorkomen met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Maar ook andere (medische) problemen die de Natuurlijke Kraamverzorgenden met hun aanpak zeggen te hebben verholpen of voorkomen zouden onbehandeld, indirect hechtingsproblemen tot gevolg kunnen hebben, denk aan krampjes bij de baby of overmatig huilen (zie onder). Maar ook gevoelens van onzekerheid over de verzorging van de baby en stress bij de moeder kunnen een goede hechting tussen ouder en baby in de weg staan. Bijna twee derde van de Natuurlijke Kraamverzorgenden in dit onderzoek geeft aan onzekerheid over de verzorging van de baby bij de moeder te hebben verholpen/voorkomen en ruim de helft zegt stress bij de moeder te hebben verholpen/voorkomen met de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Ook relatief veel moeders geven aan van deze (medische) problemen aan dat ze zijn voorkomen of verholpen door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. De resultaten uit dit onderzoek wijzen erop dat de Natuurlijke Kraamzorg wat betreft een goede hechting tussen ouder en kind, een belangrijke functie kan vervullen, waarvan de samenleving (vroeg of laat) de vruchten plukt (denk alleen al aan lagere zorg- of behandelkosten). Ondanks dat het gros van de kinderen met een onveilige gehechtheidsrelatie volwassen wordt zonder dat hulp van buitenaf nodig is (NJI, 2021), kan een problematische hechting een mogelijk risicofactor vormen voor het psychisch-sociaal welzijn van het individu (op latere leeftijd).

### 6.2.3. De meerwaarde voor de Natuurlijke Kraamverzorgenden

Naast meerwaarde voor de ouders en de maatschappij, is er ook sprake van (meer)waarde voor de kraamverzorgenden zelf. De Natuurlijke Kraamzorgaanpak zorgt volgens de geïnterviewden voor meer werkplezier en meer autonomie in het werk. Uit de enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden komt naar voren dat ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden meer plezier in het werk ervaren. Zesentachtig procent zegt zelfverzekerder te zijn in het werk door toepassing van Natuurlijke Kraamzorg in gezinnen. De geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden spreken over 'verdieping', 'verrijking' en 'verbreding' van hun werk. Een zeer ruime meerderheid van de Natuurlijke Kraamverzorgenden, ruim negen van de tien, geeft aan dat ze meer dankbaarheid bij de ouders ervaren voor de aanvullende inzichten. De Natuurlijke Kraamverzorgenden ervaren het werk niet meer als standaardverzorging, maar als afwisselend en maatwerk: de Natuurlijke Kraamverzorgenden in dit onderzoek zeggen dat ze kijken naar wat nodig is in het kraamgezin en spelen daarop in. Hierdoor voelen zij zich niet langer meer de 'poetsvrouw', want ze geven aan dat ze zien dat door hun zorg ouders en baby opknappen. Dat vinden ze bemoedigend en het schenkt hen veel voldoening in het werk.

Ook op persoonlijk vlak zeggen de geïnterviewde kraamverzorgenden veel te hebben gehad aan de opleiding tot Natuurlijk Kraamverzorgende. Ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat Natuurlijke Kraamzorg heeft gezorgd voor een verrijking in hun persoonlijke ontwikkeling (meer rust, meer inlevingsvermogen, meer compassie, meer geluk). Ze geven aan door hun kennis van de temperamenten begripvoller en geduldiger te zijn geworden. Sommige geïnterviewden zeggen ook assertiever te zijn geworden: dat wil zeggen dat ze zich meer bewust zijn van de valkuil dat ze als 'zorgmens' soms een neiging tot 'overzorg' hebben. Dat betekent altijd meer willen doen dan nodig is. Overzorg kan onrust in een gezin met zich meebrengen, wat volgens de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden een fijne en goede kraamweek in de weg kan staan.

### 6.3. Voorkomen van (gezondheids)problemen

Onderzoeksvraag 2: Welke gezondheidsproblemen en medische kosten kunnen worden voorkomen door de inzet van Natuurlijke Kraamzorg, volgens ouders en kraamverzorgenden?

Volgens de Natuurlijke Kraamzorg is op het gebied van gezondheid voor zowel moeder als kind, veel winst te behalen door direct te starten warmtezorg en het gebruik van

natuurlijke producten en middelen. De moeders noemen (borst)ontstekingen het vaakst als (gezondheids)probleem dat door de Natuurlijke Kraamzorg is voorkomen of verholpen, gevolgd door stress bij de moeder, borstvoeding die stagneert en onzekerheid over de verzorging van de baby, krampjes bij de baby, onzekerheid over de gezondheid van de baby en hechtingen die moeilijk helen. De Natuurlijke Kraamverzorgenden noemen het vaakst: onzekerheid over de verzorging van de baby, gevolgd door: krampjes bij de baby, stress bij de moeder, borstvoeding die stagneert, overmatig huilen door de baby, (borst)ontstekingen, slaapproblemen bij de moeder en de baby, hechtingen die moeilijk helen en groei problemen bij de baby.

Natuurlijke Kraamverzorgenden in loondienst geven significant vaker aan dat ze overmatig huilen door de baby hebben voorkomen of verholpen in het afgelopen jaar dan Natuurlijke Kraamverzorgenden die werken als ZZP'er. Zij hebben daarentegen significant minder vaak aangegeven slaapproblemen bij de moeders te hebben verholpen of voorkomen, vergeleken met de ZZP'ers. Onduidelijk is wat hiervoor de verklaring is.

Opvallend is dat stress bij de moeder voorkomt in de top 3 van zowel moeders als Natuurlijke Kraamverzorgenden van meest voorkomende problemen die zijn voorkomen of verholpen door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. Natuurlijke Kraamzorg lijkt dus vooral geschikt te zijn als het gaat om het tegengaan van onzekerheid en stress bij de moeder over de verzorging en gezondheid van de baby, En minder stress draagt volgens de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden bij aan een beter hechtingsproces tussen ouder en pasgeboren baby (zie hierboven). Afgaande op de antwoorden uit enquêtes, zowel onder moeders als onder Natuurlijke Kraamverzorgenden, blijkt de Natuurlijke Kraamzorgaanpak geschikt om grote en kleine (gezondheids)problemen in kraamgezinnen te voorkomen en/of te verhelpen.

#### 6.4. Vergroten van gevoelens van veiligheid

Onderzoeksvraag 3: Kan Natuurlijke Kraamzorg bijdragen aan het vergroten van het gevoel van veiligheid bij ouders? En zo ja, op welke manier?

De kraamverzorgende begeleidt en ondersteunt de moeder tijdens de kraamweek bij de dagelijkse zorg voor de baby. Om dit te kunnen doen betreedt zij het privédomein van het gezin. Daarom is het belangrijk dat de kraamverzorgende bij het gezin vertrouwen wekt en deskundigheid uitstraalt.

Over het algemeen hebben de ouders zich geborgen en veilig gevoeld tijdens de kraamweek met Natuurlijke Kraamzorg. Een ruime meerderheid, negen van de tien

ouders, heeft nooit twijfels gehad over het nut of de noodzaak van een aspect van de Natuurlijke Kraamzorg. Problemen in de communicatie tussen ouders en de verloskundigen zijn er niet geweest. Over de verzorging en de gezondheid van hun baby is geen spanning geweest. Een substantieel deel van de moeders geeft aan dat alles zo goed ging, dat er geen overleg nodig was.

Uit de enquête onder moeders blijkt dat de Natuurlijke Kraamverzorgende veel aandacht heeft voor de gezondheid van de baby en handelt als de situatie daarom vraagt, bijvoorbeeld door te overleggen met de verloskundige. Over het algemeen blijken de Natuurlijke Kraamverzorgenden de gezondheidsbevorderende beslissingen ten aanzien van de baby in gezamenlijkheid met ouders te nemen. Soms zijn er vaste overlegmomenten of soms gebeurt dit wanneer overleg over de verzorging of gezondheid van de baby nodig is. De uitleg van de Natuurlijke Kraamverzorgenden neemt vooral onzekerheid bij ouders weg over de gezondheid van de baby (bijvoorbeeld ten aanzien van temperaturen of geelzien van de baby). Onzekerheid bij de ouders nemen zij ook weg door ouders goed te leren kijken naar de behoeftes van hun kind, zo geven de moeders zelf aan.

Van de ouders die ervaring hebben met zowel reguliere als Natuurlijke Kraamzorg, geeft ongeveer driekwart aan dat meer vertrouwen te hebben dat ze in goede handen zijn wat betreft de verzorging van de baby en het gezin.

De meerderheid van de Natuurlijke Kraamverzorgenden denkt er ook zo over. Van hen blijkt ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden het (helemaal) eens te zijn dat hun Natuurlijke Kraamzorgaanpak bijdraagt aan een basis van vertrouwen. Ouders zouden hierdoor weten dat ze in goede handen zijn.

Bijna elke Natuurlijke Kraamverzorgende geeft aan met ouders te overleggen, wanneer zij bij aanvullende inzichten uit de Natuurlijke Kraamzorg afwijken van de reguliere aanpak. En bijna negen van de tien overleggen dan met de verloskundige. Meer dan een kwart overlegt in dat geval (ook) met een collega-kraamverzorgende.

Een goede samenwerking met de verloskundige is belangrijk voor de veiligheid van de kraamzorg. De houding van een verloskundige ten opzichte van de Natuurlijke Kraamzorgaanpak kan hierop van invloed zijn. Meer dan driekwart van zowel de moeders als van de Natuurlijke Kraamverzorgenden geeft aan dat de verloskundige(n) met wie de Natuurlijke Kraamverzorgende samenwerkt (zeer) positief staat/staan tegenover de Natuurlijke Kraamzorgaanpak. De overige moeders en Natuurlijke Kraamverzorgenden geven een neutraal antwoord of zeggen niet te weten hoe de verloskundige denkt over de Natuurlijke Kraamzorg. Geen enkele moeder en geen

enkele Natuurlijke Kraamverzorgende kwalificeert de houding van de verloskundige tegenover de Natuurlijke Kraamzorg als negatief. Er is dus over het algemeen sprake van vertrouwen onder de verloskundigen in de Natuurlijke Kraamzorgaanpak.

Dit onderzoek laat zien dat Natuurlijke Kraamzorg kan bijdragen aan het vergroten van gevoelens van veiligheid bij de ouders. Overleg met ouders en andere zorgprofessionals en de samenwerking met de verloskundigen door Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn belangrijke waarborgen voor een veilige toepassing van Natuurlijke Kraamzorg. Dit onderzoek laat zien dat de Natuurlijke Kraamverzorgenden dit voldoende in acht nemen.

### 6.5. Vergroting van de eigen regie en autonomie

Onderzoeksvraag 4: Ervaren zowel ouders als kraamverzorgenden meer eigen regie en autonomie in respectievelijk het gezinsleven dan wel het werk, door toedoen van Natuurlijke Kraamzorg? Zo ja, hoe?

We zagen al dat een ruime meerderheid van de Natuurlijke Kraamverzorgenden meer plezier ervaart in het werk en dat de opleiding tot Natuurlijke Kraamzorg een positief effect heeft gehad op de persoonlijke ontwikkeling. De Natuurlijke Kraamverzorgenden ervaren over het algemeen dat ze meer kennis en vaardigheden hebben door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak om de kraamgezinnen een goede en fijne kraamweek te bezorgen. Meer kennis en vaardigheden dragen over het algemeen bij aan een grotere zelfstandigheid en autonomie in het werk als kraamverzorgende. Bijna negen van de tien Natuurlijke Kraamverzorgenden geven daarnaast aan dat ze zich vrij voelen om de Natuurlijke Kraamzorg toe te passen.

We zagen dat onzekerheid over de verzorging van de baby over het algemeen vaak door moeders wordt genoemd als veelvoorkomend probleem dat door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak is voorkomen en/of verholpen. Meer vaardigheden en kennis wat betreft de verzorging van de baby dragen bij aan meer autonomie in de verzorging van de baby door de ouders. Bijna negen van de tien Natuurlijke Kraamverzorgenden geven aan dat ze merken dat ouders meer vaardigheden hebben gekregen door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak wat betreft de verzorging van de baby. Ook zeggen ruim vier van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden dat er sprake is van meer rust in het gezin.

Meer dan vier van de vijf ouders die ervaring hebben met zowel reguliere als Natuurlijke Kraamzorg, geven aan dat ze meer vaardigheden hebben gekregen wat betreft de verzorging van hun baby door de Natuurlijke Kraamzorg. Van deze groep



ouders (met ervaring met beide soorten kraamzorg) geven ruim drie van de vijf ouders aan dat er meer rust in het gezin is gekomen door de Natuurlijke Kraamzorgaanpak.

Naast het aanbrengen van meer rust, ritme en regelmaat (prikkelreductie), stimuleren de Natuurlijke Kraamverzorgenden de zelfstandigheid van de ouders door ouders zoveel mogelijk bij de verzorging te betrekken. Bijna alles gaat in overleg met de ouders, vrijwel niets gebeurt zonder hun toestemming. Er zijn vaak vaste overlegmomenten waarin de Natuurlijke Kraamverzorgenden toepassingen voordoet en uitlegt.

Over het algemeen laat dit onderzoek zien dat de Natuurlijke Kraamzorg zorgt voor vergroting van de eigen regie en autonomie, bij zowel ouders als kraamverzorgenden. Vergroting van de autonomie is belangrijk. In de eerste plaats voor de kraamverzorgenden omdat dit mogelijk leidt tot meer plezier in het werk en dus voor een deel zou kunnen zorgen dat Natuurlijke Kraamverzorgenden langer voor de sector behouden blijven om aan de grote vraag naar Natuurlijke Kraamzorg te kunnen voldoen (zie verderop). In de tweede plaats zorgt een grotere autonomie bij de ouders over het algemeen voor meer rust in het gezin. Dit is volgens de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden de basis van een goed hechtingsproces tussen ouders en pasgeboren baby.

#### 6.6. Vermindering uitstroom kraamverzorgenden

Onderzoeksvraag 5: Kan Natuurlijke Kraamzorg bijdragen aan het verminderen van de uitstroom van kraamverzorgenden? En zo ja, op welke manier?

De vraag naar Natuurlijke Kraamzorg vanuit de gezinnen is dermate groot, dat er sprake is van een tekort aan gecertificeerde Natuurlijke Kraamverzorgenden. De vraag is of langer doorwerken door de huidige Natuurlijke Kraamverzorgenden bij kan dragen aan de oplossing van dit probleem. Immers 84% van de Natuurlijke Kraamverzorgende geeft aan meer plezier in het werk te hebben door toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg.

De enquête onder Natuurlijke Kraamverzorgenden toont aan dat, ondanks meer werkplezier en een grotere autonomie door toepassing van de Natuurlijke Kraamzorg, dit niet betekent dat de kraamverzorgenden ook geneigd zijn om langer door te werken (dus na hun pensionering) omdat ze Natuurlijke Kraamzorg toepassen.

Er is een aantal Natuurlijke Kraamverzorgenden dat zegt door te willen werken, bijna een kwart. Maar bijna twee van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden willen dat niet

en een iets grotere groep, exact twee van de vijf Natuurlijke Kraamverzorgenden, geeft aan het nog niet te weten. Er zijn dus naast een relatief behoorlijke groep 'nee-zeggers', nog veel 'twijfelaars'. Natuurlijke Kraamverzorgenden in loondienst verschillen niet van mening met ZZP'ers wat betreft het langer doorwerken.

Als redenen om niet door te werken na pensionering noemen de geïnterviewde kraamverzorgenden de onregelmatigheid en slechte planbaarheid die het werk met zich meebrengt, de hoge werkdruk, de betaling die ze matig vinden en dat er soms in 2 gezinnen op 1 dag gewerkt moet worden (het dubbelen). Dat kan het werk (op termijn) minder aantrekkelijk maken. Andere redenen om niet langer te willen doorwerken zijn: samen met hun man, die vaak dan al met pensioen is, willen genieten van de vrijheid en van de kleinkinderen die er tegen die tijd waarschijnlijk zullen zijn.

Degenen die zeggen wel langer te willen doorwerken, noemen als redenen het plezier in het werk en de verdieping die de Natuurlijke Kraamzorg brengt wat betreft kennis. Sommigen zeggen dat ze van de Natuurlijke Kraamzorg 'rustiger' worden waardoor 'je langer meekunt'. Er is onder de geïnterviewde Natuurlijke Kraamverzorgenden een aantal dat al met pensioen is en dat nog steeds doorwerkt. Deze Natuurlijke Kraamverzorgenden willen graag voeling houden met de praktijk of vinden het mooi dat zij hun kennis en ervaring kunnen doorgeven aan jongere generaties vrouwen.

Aan het motiveren van kraamverzorgenden om de opleiding Natuurlijke Kraamzorg te doen, zit een aantal praktische bezwaren. De Natuurlijke Kraamverzorgenden in dit onderzoek vinden de Natuurlijke Kraamzorg weliswaar verrijkend en verdiepend en inspirerend, maar het volgen van de opleiding vergt van de kraamverzorgenden een behoorlijke inspanning en tijdsinvestering. Zo moeten ze huiswerkopdrachten maken en regelmatig bijscholing volgen op locatie (in Zeist). Verder is er een paar keer per jaar een intercollegiaal overleg of er is een lezing van een gastspreker of een boekbespreking die ze moeten bijwonen. Deze bijscholing voor Natuurlijke Kraamzorg vindt plaats naast de bijscholingsverplichting vanuit de reguliere kraamzorg. Dit kan sommige kraamverzorgenden afschrikken om te kiezen voor de opleiding Natuurlijke Kraamzorg.

#### 6.7. Vergroten van de bekendheid van Natuurlijke Kraamzorg

Onderzoeksvraag 6: Op welke wijze kan de bekendheid met Natuurlijke Kraamzorg bij het publiek worden vergroot?

De daadwerkelijke vraag naar Natuurlijke Kraamzorg hangt af van de bekendheid bij jonge moeders. Een belangrijke vraag is dan ook hoe (potentiële) klanten het beste in contact kunnen komen met deze vorm van kraamzorg.

De meeste kraamverzorgenden in dit onderzoek (ruim vier van de vijf) geven aan het belangrijk te vinden dat er bij het grote publiek meer aandacht komt voor de Natuurlijke Kraamzorg. Aan de andere kant wordt ook opgemerkt dat meer aandacht wellicht meer vraag zal genereren. En dat, terwijl er nu al te weinig Natuurlijke Kraamverzorgenden zijn.

Bijna alle moeders in dit onderzoek (negen van de tien) vinden het belangrijk dat er bij het grote publiek meer aandacht komt voor Natuurlijke Kraamzorg. Veruit de meeste jonge moeders zouden via de verloskundige op de hoogte gebracht willen worden van de mogelijkheid van Natuurlijke Kraamzorg. Ook kraambureaus worden als belangrijke informatiebronnen genoemd. Daarnaast websites en advertenties en voorlichting door andere professionals zoals lactatiedeskundigen en huisartsen. Een keuzehulp-app en een pre-conceptieconsult worden weinig genoemd.

Uit de literatuurverkenning blijkt dat juist ten aanzien van deze voorlichtingstaak (van verloskundigen en kraamverzorgenden) winst te behalen valt: door de komst van de integrale geboortezorg zijn er verschillende momenten in de ketenaanpak waarin voorlichters ouders kennis kunnen laten maken met Natuurlijke Kraamzorg, zodat zij beter een weloverwogen keuze maken voor het soort kraamzorg dat zij wensen.

Behoorlijk wat moeders geven in de enquête aan dat ze graag bij hun eerste kind ook al Natuurlijke Kraamzorg hadden willen hebben, maar dat ze niet van het bestaan ervan afwisten. Kennelijk waren ze ook niet door de verloskundige geïnformeerd. Dat vinden ze jammer want juist de keuzevrijheid in de gewenste soort kraamzorg vinden moeders belangrijk. Mond-op-mondreclame of persoonlijke informatie (door de verloskundige of door de kraamverzorgende), al dan niet met een begeleidende brochure, genieten bij deze moeders over het algemeen de voorkeur.

Ook andere ontwikkelingen bieden kansen. Denk hierbij aan betere aansluiting bij intermediaire organisaties en aanbieders en bij bestaande e-healthprogramma's. Ook meer samenwerking met reguliere ziekenhuizen en geboortecentra zou een optie kunnen zijn. Daarnaast zou, naar het voorbeeld van de Therapeutica in Nederland, de Natuurlijke Kraamzorg zelf het initiatief kunnen nemen tot de ontwikkeling van e-healthprogramma's of oprichting van eigen geboortecentra en -hotels die zijn gestoeld op het gedachtegoed van de Natuurlijke Kraamzorg. Tot slot blijft het doen van onderzoek belangrijk voor de brede toepassing van werkzame principes uit de

Natuurlijke Kraamzorg, denk bijvoorbeeld aan de toepassing van warmtezorg bij baby's. Immers onderzoek naar regelmaat en prikkelreductie heeft aangetoond dat wanneer toepassingen uit de Natuurlijke Kraamzorg evidence-based zijn gebleken, deze uiteindelijk vanzelf hun weg vinden naar de dagelijkse praktijk van de reguliere kraamzorg.

## Literatuur

Blom, R. (2009). *Regelmaat en inbakeren*. 15e druk, 2009.

Blom, R. (2017) *Regelmaat brengt rust*. 7e druk 2017, *Inbakeren brengt rust* 11e druk 2017.

Bo-Geboortezorg en Kenniscentrum Kraamzorg (KCKZ) (2019). *Zinnige kraamzorg. Een visie op kraamzorg op maat*.

Bonsel, G.J. (2021) *Kraamzorg op Maat - LIP 3.0 (LIP-project)* (2020). Academische Werkplaats Kraamzorg in Geboortezorg.

College Perinatale Zorg (2016). *Zorgstandaard Integrale Geboortezorg*.

College Perinatale Zorg (2018). *Preconceptie Indicatielijst (PIL), Multidisciplinaire samenwerkingsafspraken*.

Cremers HGA, Van Wijlick EHJ, Van Ree JW. (2000). *Is elke huilbaby een excessieve huiler? Een oriënterend onderzoek*. Huisarts Wet 43(1):7-11

De Waarden Kraamzorg (2015) *Factsheet ERKEN-studie Kraamzorg -Evaluatie Risicosignalering Kraambed En Nazorg*.

Deen, W.E., (2015) Visiedocument Kenniscentrum Kraamzorg, *Kraamzorg verzekerd van een goede toekomst*. KCKZ, najaar 2015.

Dijk, van, M., Oostingh, E. C., Koster, M.P.H., Willemsen, S.P., Laven, J.S.E., Steegers-Theunissen, R.P.M. (2017). *The use of MHealth program Smarter Pregnancy in preconception care: rationale, study design and data collection of a randomized controlled trial*. Uit: BMC Pregnancy and Childbirth volume 17, Article number: 46 (2017).

Ernst-Smelt, H, Venekamp, A., Franx, A., Tory, H., Lagendijk, J., Been, J., Laurey, L. (2021). *De beste start voor de kwetsbare kraamvrouw en haar kind*. Erasmus MC en Hogeschool Rotterdam (2017-2021).

Essink, P. (2015) *Warmte vergt jaren van groei*. uit: stroom 1, 2015 | Beeld Raphaëlstichting, bewerkt op website <https://www.antroposana.nl/2015-1-warmte-vergt-jaren-van-groei-105>.

Harnas, S., Mooij, A. (2017). *Rapport meldactie 'Ervaringen met de geboortezorg'*, Patiëntenfederatie, 2017.

JGZ (2008). *Richtlijn Aanpak van excessief huilen bij zuigelingen*.

Keefe, M. R., Froese-Fretz, A, Kotzer, A.M., Barbosa, G.A., Lobo, L. (1998) *An intervention program for families with irritable infants*. Keefe and others 2005, MCN Am J Matern Child Nurs 30(0361-929; 4):230-6

Lagendijk, J., Sijpkens, M.K., Ernst-Smelt, H.E., Verbiest, S.B., Been, J.V., Steegers, E.A.P. (2020). *Risk-guided maternity care to enhance, maternal empowerment postpartum: A cluster randomized controlled trial*, <https://dans.knaw.nl>: <https://doi.org/10.17026/dans-xx7-drrx>

Lang, J. Poley, J. (2018) *Waarom zeggen medewerkers in zorg en welzijn hun baan op?* PGGM Marketing & Communicatie | September 2018 | versie 1.0

Nederlands Jeugdinstituut (2021). Cijfers over Jeugd en Opvoeding. *Cijfers over hechting*. Uit: <https://www.nji.nl/cijfers/hechting#>: Laatste actualisatie: 2 april 2021

Perdok, H., Jans, S., Verhoeven, C., Henneman, L., Wiegers, T., Mol, B.W., Schellevis, F., de Jonge (2016). *Opinions of maternity care professionals and other stakeholders about integration of maternity care: A qualitative study in the Netherlands*, A. Perdok et al. BMC Pregnancy and Childbirth (2016) 16:188.

Scheffers- Bosch, S., L van Mullem, P. Riezenbos – van der Veen (2014). *Wat maakt Natuurlijke Kraamzorg zo anders?*

Schneider, B., Schlarb, A.A., (2019) *Schlaf im ersten Lebensjahr*.

Schoorel, E. (2014). *Warmte. Het belang van warmte voor het opgroeiende kind*.

Sleuwen, van, B.E., L'Hoir, M.P., Engelberts, A.C., Busschers, W.B., Westers, P., Blom, M.A., Schulpen, T.W.J. & Kuis W. (2006). *Comparison of behavior modification with and without swaddling as interventions for excessive crying*. The Journal of Pediatrics, Vol. 149, pp. 512-517, 2006

Sleuwen, van, B.E., Engelberts A.C., Boere-Boonekamp M.M. & L'Hoir M.P. (2007). *Behavior modification and swaddling as interventions to improve sleep: a link with obesity?*

Sleuwen, van, B.E., Blom, M.A., Boere-Boonekamp, M.M., L'Hoir, M.P. (2009). *Rust en regelmaat: goed voor kind en ouders én hun interactie*

Sudhinaraset, M., Landrian, A. , Ginger M., Cotter, S. Y., Afulani, P. A., (2021). *Person-centered maternity care and postnatal health: associations with maternal and newborn health outcomes*, February 2021 AJOG Global Reports.

Wel, de, A., Kerkhofs, S., Hellinckx, W., Onghena, P., Gillis, Ph., Raes, M. (2008). *Persistent infant crying: a survey with sixty-eight families lead to the construction of an eclectic treatment manual to 'infant colic'*.

Wiegers, T. (2006). *Adjusting to motherhood Maternity care assistance during the postpartum period: How to help new mothers cope*. Journal of Neonatal Nursing: 12, 2006, nr. 5, p. 163-171.

Wiegers, T., Berghe, G. (1994). *Bevallen ... Thuis of poliklinisch: eindverslag van het onderzoek: Bevallen*.

Wildschut, H.I.J., Vliet-Lachotzki, van, E.H., Boon, B.M., Lie Fong, S., Landkroon, A.P. en Steegers, E.A.P (2006). *Preconceptiezorg: een onlosmakelijk onderdeel van de zorg voor moeder en kind*.

Wolke, D., Gray P., Meyer, R. (1994). *Excessive infant crying: A controlled study of mothers helping mothers*. Pediatrics 94(0031-4005; 3):322-32