

BEVALLEN MET EEN APP ALS STEUN!

Apps op je telefoon zijn er om allerlei zaken handiger of leuker te maken. Dat is bij je bevalling niet anders! Of het nu gaat om het makkelijk timen van je weeën of om je te helpen ontspannen ... het kan. Lees de ervaringen van Emma, Dominique en Ilona.

Emma Mulder: "Ik had bij de verloskundige een foldertje zien liggen van de Doula Bevallingscoach-app. Toen de weeën begonnen en ik ze wilde timen, dacht ik daaraan. Het was ook het eerste zoekresultaat in de appstore, dus snel geïnstalleerd. Naar mijn idee had ik al veel weeën, maar de timer in de app bewees dat er nog een kwartier tussen zat. Het waren nog maar oefenweeën en het duurde twee dagen voordat de echte kwamen. De app ziet er prachtig uit en is makkelijk te bedienen. Het is veel meer dan alleen een weeëntimer. De muziek heb ik uitgezet, daar had ik geen behoefte aan; goed dat je die keuze kunt maken. Maar de stem van verloskundige Marij, die je door de weeën loodst, hielp me goed ontspannen toen de weeën heftiger werden. Heel fijn om haar rustig te horen praten; je krijgt het gevoel dat er steeds iemand (een doula) bij je is om je te steunen. Bij die eerste ontsluitingsweeën blijft de verloskundige immers nog niet bij je. 'Je doet het goed', zei Marij via de app en dat geloóf je dan echt! Als je wilt, puft ze ook met je mee en als de wee afgelopen is, stelt ze je weer gerust. Die wee heb ik weer gehad, dacht ik dan. De app maakt ook grafiekjes van het verloop van de weeën, dat is heel leuk om later terug te zien. Als ik ernaar kijk, maakt het me trots dat ik al die weeën toch maar mooi heb doorstaan. Om de weeën beter op te vangen heb ik ook lang onder de douche gestaan. Toen moest mijn man Arjan – in die snikhete badkamer –

op de start- en stopknop van de weeëntimer drukken. Het was niet eenvoudig communiceren, want tijdens een wee kon ik werkelijk geen woord uitbrengen. Maar hij was er voor me en dat was genoeg. Mannen hebben nog wel eens een machteloos gevoel tijdens een bevalling, maar ze dragen meer bij dan ze denken. Ze krijgen heel wat snauwen te verduren, maar dat ze er zijn is al zo belangrijk.

Ik heb de Doula-app gebruikt tot we naar het ziekenhuis moesten. In twaalf uur tijd was ik van twee naar vier centimeter ontsluiting gegaan; de weeën waren niet sterk genoeg volgens de verloskundige. Ik dacht daar iets anders over, maar het kon inderdaad nog erger, merkte ik toen ik eenmaal aan het infuus lag. Gelukkig kreeg ik er wel een morfinepompje bij, waar ik heerlijk high van werd. Vier uur infuus, een uur persweeën en Filippa werd om 8.58 uur geboren. Achteraf gezien was het een heel goede bevalling, waarbij de Doula-app me fantastisch door de eerste uren heeft geholpen."

De Doula Bevallingscoach-app is er voor iPhone en Android telefoons en tablets. Hij is bedacht en ontwikkeld door de Nederlandse verloskundige Marij en ook instelbaar in andere talen. Gratis biedt de app al volledige ondersteuning. Voor een klein bedrag kun je hem nog uitbreiden met ademhalingsoefeningen, een statistiekenpagina en extra achtergronden.



Emma

'Verloskundige Marij sprak me zo fijn toe via de bevallingscoach-app'