



Mindfulnessstraining vermindert kans op niet-medisch noodzakelijke keizersnede

Een mindfulnessstraining van negen avonden vermindert de kans op een medisch niet-noodzakelijke keizersnede met 50% en verdubbelt de kans op een natuurlijke bevalling. Dat concluderen UvA-onderzoekers Irena Veringa, Esther de Bruin, Bonny van Steensel en Susan Bögels in een artikel dat 11 juli jl. gepubliceerd werd in het vooraanstaande Amerikaanse wetenschappelijk tijdschrift 'BIRTH'.

De Mindfulness Based Childbirth and Parenting training is ontwikkeld door verloskundige en mindfulness trainer Nancy Bardacke en toegespitst op zwangeren met een hoge mate van angst voor de bevalling.

Mate van angst

Het onderzoek werd uitgevoerd bij een groep van 140 zwangere vrouwen die een hoge mate van angst voor de bevalling hadden. De helft van deze groep kreeg de door getrainde verloskundigen gegeven mindfulnessstraining, de andere helft kreeg binnen de gebruikelijke zorg extra begeleiding voor hun angsten. De verschillen tussen beide groepen bleken groot. Deze verschillen waren te zien in de mate van angst die de zwangeren voor en na de training hadden (gemeten met internationaal erkende en gevalideerde vragenlijsten), maar ook in de manier waarop de bevalling van de vrouwen verliep (vastgesteld aan de hand van de medische dossiers). De kans op een te hoge angst voor de bevalling als geheel volgens de bekende W-DEQ schaal verminderde door de training met 36% t.o.v. de controlegroep. Ook het "doemdenken" over baringspijn verminderde significant, terwijl de acceptatie van de fysiologie van de baringspijn sterk toenam in de mindfulness groep t.o.v. de controlegroep.

Bij het verloop van de bevalling bleek dat de deelnemers aan de mindfulnessstraining 36% minder gebruik maakten van een ruggenprik dan de controlegroep, en 51% minder niet-medisch urgente keizersneden ondergingen. De Apgar score (een test om een snelle indruk van de algemene toestand van een pasgeborene na 1 minuut te verkrijgen) van de pasgeborene na 1 minuut was hoger bij de vrouwen die de training deden, maar dit effect bleek na 5 minuten niet meer waarneembaar.

Reductie niet-medisch urgente interventies

Irena Veringa: 'De bevindingen van het onderzoek zijn wereldwijd van groot belang voor de zorg voor zwangere vrouwen en pasgeborenen. Een van de speerpunten van de World Health Organisation (WHO) is de reductie van angst voor de bevalling en het hieraan gerelateerde gebruik van niet-urgente medische interventies bij de bevalling (interventies die niet met de gezondheidstoestand van moeder of kind gerelateerd zijn). Wereldwijd is het gebruik van medische interventies tijdens de bevalling enorm toegenomen. Uiteraard is dit een goede zaak als het gaat om de toegang van vrouwen tot urgente medische zorg, maar het is zorgelijk als het gaat om niet-urgente medische handelingen, omdat die ook nadelige gevolgen voor moeder en kind kunnen hebben'. Een keizersnede heeft altijd gezondheidsrisico's voor de moeder en vergroot de risico's op complicaties bij een volgende zwangerschap licht Veringa toe. 'Kinderen geboren met een keizersnede hebben een verhoogd risico op allergo- immunologische problemen, astma en obesitas op latere leeftijd'.

De helft van de kinderen in China en Brazilië en een derde van de kinderen in de Verenigde Staten wordt inmiddels met een keizersnede ter wereld gebracht. Zo ver is het in Nederland nog niet, maar ook hier is een toename van verwijzingen voor niet-urgente medische interventies tijdens de

bevalling. 'De resultaten van het onderzoek wijzen de weg naar een goed uitvoerbare methode van vermindering van de hoge angst voor de bevalling, waardoor vrouwen en hun partners meer regie kunnen nemen over hun bevalling en waardoor niet-urgente medische behandelingen sterk verminderd kunnen worden. Dit is grote winst voor moeder en kind', aldus Veringa.

Volgens de onderzoekers biedt dit onderzoek een nieuwe perspectief voor versterking van de eerstelijns geboortezorg en voor integratie van medische en psychosociale zorg in Nederland.

Publicatiegegevens

[Fear of childbirth, nonurgent obstetric interventions, and newborn outcomes: A randomized controlled trial comparing mindfulness-based childbirth and parenting with enhanced care as usual - Veringa-Skiba - - Birth - Wiley Online Library](#)