

Komt een **VLOGGER** bij de verloskundige

Zwangerschappen, bevallingen en kraamtranen worden op social media tegenwoordig uitgebreid gedeeld. Wat merken verloskundigen van deze trend in hun praktijk?

Tekst: Eveline van Herwaarden

Bekende influencers zoals Mascha Feoktistova, Elise Boers en Manon Tilstra deelden in de afgelopen maanden hun bevallingsverhaal op YouTube. Wie de zoekterm 'mijn bevalling' of 'bevallingsverhaal' intypt, ziet dat zij zeker niet de enigen zijn. "Voor mij voelt het delen van mijn bevallingsverhaal heel logisch", vertelt Feoktistova, bekend van de kanalen Beautygloss en Vloggloss. "Het is alsof ik het met mijn vriendinnen deel.

Ik vlog dagelijks en heb mijn volgers ook meegenomen in het proces van mijn zwangerschap. Zelf vond ik het ook fijn om bevallingsvideo's te kijken; ik keek ze al toen ik nog niet zwanger was." De video's blijken populair, net als andere zwangerschapsgerelateerde content op social media. Vrouwen vinden het fijn om te zien hoe een bevalling kan gaan, hoe anderen hun zwangerschap ervaren en omgaan met een pasgeboren baby.

Ze reageren massaal op dit soort video's en Instagram-posts. Zo geeft Feoktistova aan misschien wel honderdduizend reacties, tips en vragen te hebben ontvangen op YouTube en Instagram. "Ik heb een heel heftige bevalling gehad vanwege een schouderdystocie. Iedereen reageerde heel lief. Er was maar één vrouw die vond dat het niet kon. 'Zo maak je mensen bang', zei ze."

Schouderdystocie

Op het verhaal over haar traumatisch verlopen bevalling ontving Feoktistova ook aardige reacties van zorgverleners. Van een verloskundige hoorde ze dat vrouwen met vragen over schouderdystocie in de praktijk kwamen. "Ik heb toen meteen op Insta gepost dat het zelden voorkomt en het niet nodig is om hier bang voor te zijn", zegt ze. "Dat vind ik dus wel belangrijk, dat je bij een video een disclaimer opneemt. Dat het jouw ervaring is en iedere zwangerschap of bevalling anders verloopt." Verloskundige Daphne Pieters van verloskundigenpraktijk Wereldkind in Alphen aan den Rijn is het daar helemaal mee eens. Ze ziet in haar praktijk dat zwangere vrouwen veel oppikken op Facebook, YouTube en Instagram. "Negentig procent zit op social media. Ik ben zelf zeventwintig, mijn generatie informeert zich via filmpjes en vlogs en veel minder door lezen", zegt Pieters. "Je merkt steeds vaker dat ze iets op internet hebben gezien. Bijvoorbeeld over een badbevalling, lachgas of hypnobirthing." Ook de 28-jarige Ylonka Vrijenhoek, verloskundige bij praktijk Vivre in hetzelfde dorp, ziet dat vrouwen beïnvloed worden door social media. "Door een verhaal over schouderdystocie willen ze dan bijvoorbeeld liever in het ziekenhuis bevallen, het kan angst oproepen", aldus Vrijenhoek. "Maar het kan ook andersom werken. Het is

natuurlijk mooi wanneer ze informatie vinden die hen helpt." Pieters sluit zich bij deze positieve insteek aan. Ze denkt dat het goed is dat vrouwen, maar ook hun partners, op social media ervaringen van anderen meekrijgen. Pieters: "Ze zien dat je op veel verschillende manieren kan bevallen en maken daaruit een keuze die bij hen past. Bovendien horen ze dat het niet altijd gaat zoals je van tevoren had bedacht. Wat mij betreft kunnen ervaringen op social media bijdragen aan een goede voorbereiding op je bevalling."

Alles op beeld

Bij Mascha Feoktistova ging de bevalling zeker niet zoals ze zich vooraf had voorgesteld. "Mijn zwangerschap verliep voorbeeldig en ik ging de bevalling heel positief in", zegt ze. "Vervolgens maakten we een van de ergste dingen mee die kunnen gebeuren." Vooraf hadden Feoktistova en haar man afgesproken dat ze de hele bevalling wilden filmen. Later zouden ze wel zien welke beelden ze online zou zetten. Heel intieme beelden, vieze dingen en 'shots waarbij ik met mijn benen wijd lig' zouden sowieso privé blijven. Omdat de bevalling zo heftig verliep, kregen de beelden een heel andere waarde. Feoktistova: "De camera heeft continu aan gestaan, dus stond de hele bevalling full HD op beeld. Ik heb die beelden meteen aangeboden aan het team van zorgverleners. Ze waren daar heel dankbaar voor. Ze moesten een schouderdystocie altijd oefenen met poppen en plaatjes en nu kregen ze er een complete video bij voor onderwijsdoeleinden." De beelden bleken ook zinvol bij de nabespreking met het begeleidende team. De gynaecoloog en verloskundige waren blij om terug te kunnen kijken hoe ze in de stresssituatie hadden gehandeld. Voor Feoktistova en haar



*Mascha Feoktistova,
influencer*



*Ylonka Vrijenhoek,
verloskundige*



Daphne Pieters,
verloskundige

Verloskundige Daphne Pieters: 'Ervaringen op social media kunnen bijdragen aan een goede voorbereiding op de bevalling.'

bekeek ik de opnames zonder geluid. Het was heftig en flink janken, maar ik ben ervan overtuigd dat de beelden en de nabespreking me enorm helpen bij de verwerking." Haar volgers moesten daarom even wachten op het uitgebreide bevalverhaal. Vier maanden na de geboorte van dochter Mila Poppy staat het online. Ook andere YouTubers zie je de tijd nemen om de ervaringen en emoties eerst zelf te verwerken. Elise Boers plaatste haar video bijvoorbeeld pas acht maanden na de bevalling. Niet alleen Feoktistova, maar ook verloskundige Pieters kan het maken van foto's of videobeelden aanraden. Uit eigen ervaring weet

partner bood het een ander perspectief op hun beleving: "Ik heb gezien hoe knetterhard ze gewerkt hebben om mijn dochter eruit te krijgen. Weet je, als je aan het bevallen bent, gaan er toch dingen langs je heen. Je beleeft het als zorgprofessional heel anders dan wanneer je in dat bed ligt."

Verwerken

Feoktistova had wel even tijd nodig voordat ze de beelden terug durfde te kijken. Ook dat proces deelt ze op YouTube. "Na twee maanden hadden we die afspraak met het team dat de bevalling begeleidde", zegt ze. "De avond ervoor heb ik de beelden bekeken. Op aanraden van een vriendin

ze dat je tijdens een bevalling geen idee hebt wat er om je heen gebeurt. Pieters: "Het is emotioneel om beelden van je bevalling terug te kijken, maar ik ben ervan overtuigd dat het kan bijdragen aan een goede verwerking. Je hoeft dat niet meteen te doen, je kunt het ook na vijf jaar pas terugkijken als je eraan toe bent."

Betrouwbare voorlichting

Feoktistova voelt zich verantwoordelijk om haar volgers te vertellen dat iedere vrouw het op haar eigen manier mag doen. Elke zwangerschap en bevalling zijn uniek en vrouwen moeten elkaar daarin niet afvallen of bang maken. Vrijenhoek: "Ik denk dat het belangrijk is dat we als verloskundigen goed uitleggen waar zwangere vrouwen betrouwbare informatie kunnen vinden op internet. Wij nemen dat mee in de voorlichting aan het begin van de zwangerschap. Je merkt het meteen wanneer ze informatie hebben gevonden die niet klopt." Beide praktijken maken zelf ook gebruik van social media. Ze plaatsen voorlichtingsfilmpjes op Facebook en YouTube en zijn actief op Instagram. "We willen hiermee voorkomen dat ze elders onbetrouwbare informatie gaan halen", zegt Vrijenhoek. "Ze vinden de online informatie fijn, het wordt veel bekeken." Pieters merkt op dat steeds vaker gevraagd wordt of de bevalling gefilmd of gefotografeerd mag worden. Op dit moment hebben ze zelfs een vlogger in de praktijk, een aanstaande vader. De verloskundigen in haar praktijk vinden dat in principe geen probleem. Feoktistova snapt wel dat de verloskundigen op social media gaan en denkt dat het slim is. "Het is toch de toekomst dat vrouwen hier informatie zoeken en delen." ■