

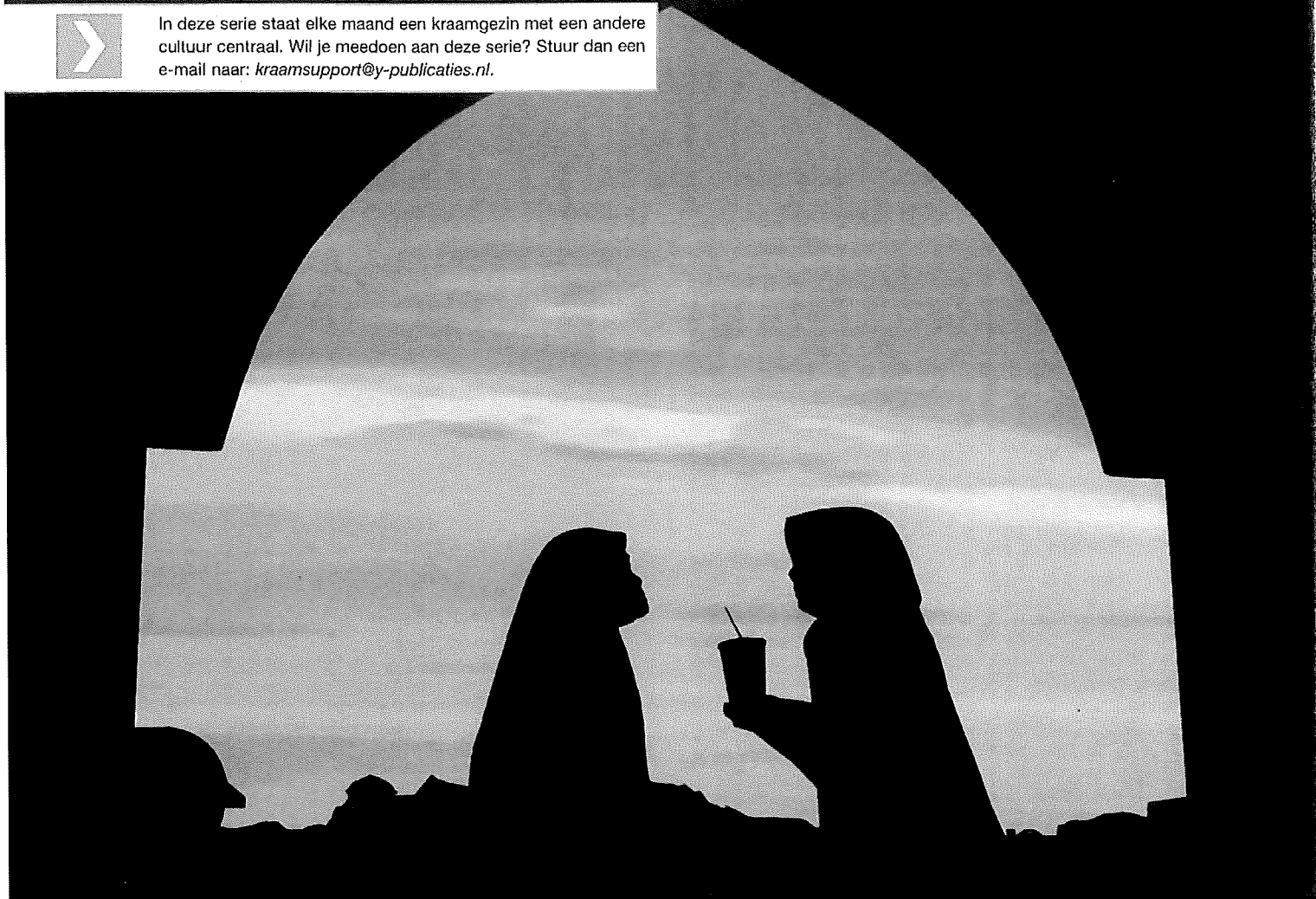
Achtergrondinformatie

THUIS IN ANDERE CULTUREN

Onderdeel 2



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN IRAKEES GEZIN

Suzan Karam vluchtte tien jaar geleden naar Nederland. Ze was toen enkele maanden zwanger. Ze vindt het niet erg dat ze niet in Irak is bevallen omdat de medische zorg daar te wensen overlaat. Deskundige verloskundige hulp is maar voor weinig mensen weggelegd.

Suzan Karam (34) is voorzitter van de Stichting Irakese Vrouwen Nederland in Amsterdam. Deze stichting werd begin 2005 opgericht om activiteiten te organiseren voor vrouwelijke vluchtelingen uit Irak. Alle honderd leden zijn in een tijdsbestek van twintig jaar naar Nederland gevlucht uit religieuze of politieke overwegingen. Karam vluchtte tien jaar geleden samen met haar echtgenoot naar Nederland. Ze was toen enkele maanden zwanger. Haar dochter is nu negen jaar. De kraamverzorgende maakte voor haar destijds de keus om thuis te bevallen. 'In Irak

mag je zelf kiezen waar je wilt bevallen: thuis of in het ziekenhuis. Hier in Nederland bepaalde mijn kraamverzorgende dat. Ik kon nog niet goed Nederlands spreken, maar kon het wel verstaan. Tijdens de bevalling was ik erg bang dat het niet goed zou gaan. De weeën begonnen thuis, maar omdat het hartje van de baby niet goed klopte moest ik alsnog naar het ziekenhuis, waar ik uiteindelijk ben bevallen.'

MEDISCHE ZORG

Dat ze niet Irak is bevallen, vindt Karam niet erg. De medische zorg laat daar volgens haar te wensen over. 'De verpleegkundigen hebben geen geduld en zeggen tegen aanstaande moeders dingen als "Wat moet je met een vierde kind?" Ook komen er in Irakese ziekenhuizen veel medische fouten voor. Je kunt een freelance verpleegster inhuren als je thuis wilt bevallen, maar ook dan gaat er veel mis. Deze freelancers hebben meestal geen medische opleiding en verzorgen bijvoorbeeld de navelstreng niet goed.' Het land kent geen ziektekostenverzekering en door de schaarste onder artsen en verpleegkundigen worden hoge vergoedingen gevraagd. Wie verloskundige hulp nodig heeft in

Irak, moet dan ook beschikken over een goed gevulde beurs. 'Je kunt wel een specialist inschakelen, maar die moet je in Irak zelf betalen. Heb je daar niet genoeg geld voor, dan ben je overgeleverd aan de beschikbare zorg in het ziekenhuis en aan huis.' Vijf jaar geleden waren er omstreeks zesendertigduizend artsen

'Er zijn veel te weinig artsen en verpleegkundigen in Irak.'

en verpleegkundigen op ongeveer vijftieng miljoen inwoners. Tegenwoordig zijn dat er nog ongeveer dertigduizend. De meeste gespecialiseerde artsen en verpleegkundigen zijn naar het buitenland vertrokken. Het gemiddelde maandloon in Irak bedraagt 180 dollar en ruim een kwart van de bevolking heeft geen baan. Deskundige verloskundige hulp is daardoor maar voor weinig mensen weggelegd.

TRADITIES

Irak bestaat net als veel andere landen uit diverse bevolkingsgroepen die op onder meer religieus en cultureel vlak van elkaar verschillen. Zo wonen er Arabieren, Moeras-Arabieren, Koerden, Assyriërs, Turkmenen, Perzen, Joden en Mandanieten. Karam is Koerdisch en komt uit het midden van Irak. De Koerden beschouwen zich als afstammelingen van de Meden. Hun taal, het Koerdisch, vertoont overeenkomsten met het Farsi, de taal van de Perzen. Karam spreekt beide talen van Irak: het Arabisch en Koerdisch, maar kan zich inmiddels ook goed in het Nederlands uitdrukken. De tradities rond de geboorte en de kraamtijd verschillen per bevolkingsgroep. Echte Irakese tradities weet Karam niet één, twee, drie te noemen, al worden de meeste Irakese baby's na de geboorte meteen strak ingebakerd. 'De pasgeborene wordt ingewikkeld in een stof in de vorm van een driehoek. Daarna leggen ze het kindje neer in een bedje of wiegje dat heen en weer kan schommelen. Het idee achter het inbakeren is dat het kind er sterke botten en een recht lichaam van krijgt. De baby wordt gedurende zes, negen of twaalf maanden dag en nacht strak gewikkeld in vier of vijf doeken. Sommige baby's worden alleen maar uit de doeken gehaald om te worden verschoond.' Karam koos er voor om haar dochter na de geboorte niet in te bakeren. 'Ik wilde het niet. Ik vind het zielig voor baby's als ze de hele dag vast liggen en maar een halfuur tot een uur per dag uit de doeken worden gehaald. Volgens mij wordt deze vorm van inbakeren steeds minder gewoon.'

VADER

Het is niet gebruikelijk in Irak dat een man, en dus ook niet de vader, aanwezig is bij een bevalling. 'Ze gaan eigenlijk nooit de verloskamer van een ziekenhuis binnen en blijven wachten in de wachtkamer. Maar de barende kraamvrouw staat er niet alleen

Achtergrond

- Irak bestaat net als veel andere landen uit diverse bevolkingsgroepen die op onder meer religieus en cultureel vlak van elkaar verschillen. Zo wonen er Arabieren, Moeras-Arabieren, Koerden, Assyriërs, Turkmenen, Perzen, Joden en Mandanieten.
- De Arabieren vormen ongeveer driekwart van de Iraakse bevolking en bestaan uit twee groepen: De sjiieten en de soennieten, die beide het islamitische geloof belijden.
- In Nederland wonen naar schatting ruim 41.000 Iraakezen, waaronder 25.000 Koerden, 12.000 Arabieren en 4000 christenen.
- De meeste Iraakezen wonen verspreid over de vier grote steden: Rotterdam, Amsterdam, Utrecht en Den Haag.
- Ongeveer de helft van de asielaanvragen in 2007 werd ingediend door Iraakezen (2500 aanvragen) en Somaliërs (2000 aanvragen). Ook in 2006 waren dit de grootste groepen asielzoekers.
- De Irak-oorlog en de instabiele politieke situatie zijn de belangrijkste redenen om te vluchten. Redenen om te vluchten zijn ook meer vrijheid of gezinsvereniging.

voor. Meerdere vrouwelijke familieleden zijn haar tot steun, zoals haar moeder, schoonmoeder, zussen en schoonzussen. Het geeft een rustig, vertrouwd gevoel als je familie tijdens de bevalling bij je is.' De geboorte van Karams dochter was dan ook niet volgens Iraakees gebruik. 'Mijn familie woont nog in Irak en kon dus niet bij de bevalling zijn, maar mijn echtgenoot gelukkig wel. Hij is ruimdenkend en wilde er graag bij zijn.' Nadat ze uit het ziekenhuis was ontslagen, kreeg ze vijf dagen een kraamverzorgende in huis. 'Dat was nieuw voor mij. In Irak is geen kraamzorg. Daar zorgt de familie voor de baby en de kraamvrouw, soms wel een maand lang. Mijn familie woont niet in Nederland, maar gelukkig heeft de kraamverzorgende goed voor mij en mijn dochter gezorgd.' ☺

Tips

- Houd rekening met de cultuur van het kraamgezin door bijvoorbeeld vrouwelijke familieleden bij de bevalling te betrekken.
- Toon begrip als de kraamheer niet bij de bevalling aanwezig wil zijn.
- Houd er rekening mee dat er weinig familie op bezoek komt. Wees daarom vriendelijk en gastvrij voor de buitenlandse gasten die wel langskomen.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN POOLS GEZIN

Poolse mensen staan in Nederland bekend als gastvrij en hardwerkend. Kraamzorg zijn ze niet gewend. In Polen worden baby en kraamvrouw verzorgd door hun partner en inwonende of dichtbij wonende familieleden. Omdat Polen een groot land is met grote afstanden tussen steden en dorpen, komen thuisbevallingen weinig voor.

Polen staan in Nederland bekend als hardwerkende mensen die al het beschikbare werk aanpakken en bereid zijn om over te werken of nachtdiensten te draaien. In Nederland verdienen ze meer dan in hun thuisland. Een deel van het geld is bestemd voor hun familie in Polen. Familiebanden zijn erg belangrijk voor Poolse mensen. 'Het is normaal dat familie of schoonfamilie bij een gezin inwoont', vertelt de Poolse Barbara Malda, die vijftien jaar geleden met haar zoon naar Nederland verhuisde. 'Polen

kent geen kraamzorg. Je man en/of inwonende of dichtbij wonende familie neemt die zorg op zich. Inwonende familie is in Polen heel gewoon. Je hebt er niet veel huizen, dus ouders, kinderen en kleinkinderen wonen vaak met elkaar in één huis.'

BEVALLINGEN

De meeste bevallingen vinden in Polen in het ziekenhuis plaats. Omdat Polen een groot land is met grote afstanden tussen steden en dorpen komen thuisbevallingen weinig voor. 'Toen ik nog in Polen woonde, adviseerden artsen om in ieder geval je eerste kind in het ziekenhuis te krijgen. Thuis bevallen was wel mogelijk, maar dan moest je zelf een vroedvrouw regelen, en een auto en een telefoon binnen handbereik hebben. Ook mocht het ziekenhuis niet meer dan twintig autominuten van je woning liggen.' Als je verzekerd bent via het Poolse staatsziekenfonds dan is bevallen in een Pools staatsziekenhuis gratis, vertelt Malda. 'Maar wil je betere of uitgebreide medische hulp bij de bevalling, dan moet je daarvoor extra betalen. Ik hoorde laatst dat je voor een vroedvrouw ongeveer duizend zloty en voor een arts of gynaecoloog tweeduizend zloty, omgerekend 220 en 440 euro,

moet betalen. Dat is veel geld in Polen. Mijn moeder is net met pensioen en krijgt 175 euro per maand. Daar redt ze het mee, maar ze is dan ook erg zuinig. In Polen is alles hartstikke duur.'

TRADITIONEELER

Voor pijnbestrijding tijdens de bevalling moet in Polen extra worden betaald. Malda: 'Men vindt dat pijn bij een bevalling hoort. Dat was dertig jaar geleden zo en zo is het nu nog steeds. Vroeger mocht je als barende vrouw eigenlijk niet schreeuwen als je pijn had. "Als je een kind wilt krijgen, moet je stil zijn", zeiden de verpleegsters dan.' Volgens Malda verloopt een bevalling in Polen traditioneler dan in Nederland. 'Hier mogen vrouwen tijdens de weeën lopen, of bevallen op een baarkruk of in bad. Dat kan in Polen niet, daar baar je traditioneel op je rug.'

'Vroeger mocht je als barende vrouw eigenlijk niet schreeuwen als je pijn had.'

'Vroeger kwamen in Polen meer thuisbevallingen voor', vertelt Barbara. Haar broer en zus werden beiden thuis geboren. Poolse vroedvrouwen voeren de laatste jaren actie om thuisbevallingen te promoten, maar moeten het opnemen tegen de Poolse artsen die voor ziekenhuisbevallingen pleiten. Vorig jaar nog prezen enkele gynaecologen in het Poolse tijdschrift Polsky Newsweek de keizersnede aan als de modernste en veiligste manier van bevallen.

ARMOEDE

De Poolse ziekenhuizen worden gefinancierd door het Poolse staatsziekenfonds, maar verkeren niet in de staat die we hier gewend zijn. Toch heeft Barbara geen slechte herinneringen aan haar bevalling in een staatsziekenhuis. 'Ik lag met twintig vrouwen op een zaal, maar het was er verder wel goed geregeld. Mijn zoon werd met de vacuümpomp gehaald, maar ik heb er geen klachten aan overgehouden.' Toen ze twee jaar geleden haar zieke vader bezocht, schrok ze van de armoede in het ziekenhuis. 'Er was geen warm water en de medewerkers liepen vaak in vieze dienstkleding rond.

De familie moest bijna alles zelf doen en zelfs eten voor mijn vader meenemen naar het ziekenhuis. De verpleegkundigen verdienen weinig en leken niet veel moeite te doen. De wachtlijsten zijn lang in Polen. Mijn vader moest vijf maanden wachten op een specialist.' Polen heeft te weinig artsen, omdat er veel naar het buitenland vertrekken. En veel Poolse artsen werken naast hun staatsbaan in een privépraktijk die qua kwaliteit niet onderdoet voor Nederlandse klinieken. Artsen en verplegend personeel krijgen daar meer betaald dan in een staatsziekenhuis. Tien procent van de Polen schijnt regelmatig gebruik te maken van privégezondheidszorg, al kost dat ruim 125 euro per maand.

TIPS VOOR KRAMEN IN EEN POOLS GEZIN

- Vrouwen worden in Polen traditioneel begroet met een handkus. Als je dit als kraamverzorgende overkomt, trek je hand dan niet terug, het is slechts bedoeld als begroeting.
- Gastvrijheid is erg belangrijk voor Poolse mensen. Kosten noch moeite worden gespaard om bezoekers gastvrij te ontvangen met hapjes en drankjes.
- Kennen de ouders niet goed Nederlands? Oudere Polen spreken vooral Duits of Frans en de meeste twintigers hebben op school Engels geleerd.

FEESTEN

Naast familie speelt het geloof een grote rol in het leven van Polen. Ongeveer 95 procent van de ongeveer 34 miljoen Polen is rooms-katholiek. Daarnaast wonen er oosters-orthodoxe gelovigen, protestanten en Jehova-getuigen. Christelijke feesten als Pasen en Kerstmis worden er uitgebreid gevierd, evenals bruiloften en doopfeesten. Bij de doop draagt het kind witte kleding en is de hele Poolse familie en vriendenkring aanwezig. Ook wordt in huiselijke kring Moederdag, Omadag, Vrouwendag en Kinderdag gevierd. Verjaardagen worden daarentegen meestal niet gevierd. Vooral katholieke Polen vinden de naamdag belangrijker dan het vieren van een verjaardag. De naamdag verwijst naar hun doopnaam en is vaak de sterfdatum van een heilige naar wie ze tijdens de doop zijn genoemd. Deze dag wordt gevierd met veel en uitgebreid eten, gebak, drank (waaronder uiteraard wodka) bloemen, kleine cadeaus en natuurlijk bezoek van familie en vrienden. ®

ACHTERGROND

- In Nederland wonen bijna 60.000 Polen. Hiervan behoren er meer dan 40.000 tot de zogenaamde eerste generatie, wat betekent dat zij in Polen zijn geboren.
- Eind jaren negentig kwamen veel Poolse vrouwen naar Nederland om te trouwen met een Nederlandse man. Ze werden Poolse bruiden genoemd.
- Tegenwoordig zijn de meeste Poolse immigranten mannen van 20 tot 40 jaar.
- Sinds de toetreding van Polen tot de Europese Unie in mei 2004 is het aantal Poolse migranten in Nederland verdubbeld.
- De meeste Polen wonen in Brabantse gemeenten en in de tuinbouwgebieden zoals onder meer het Westland, de bollenstreek bij Hillegom en Lisse en het gebied rond Enkhuizen.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



Kramen in een Duits gezin

Naviva kraamzorg biedt sinds vorig jaar ook kraamzorg aan bij onze oosterburen. Kraamverzorgende Harriët Michorius merkt dat Duitse kraamvrouwen de zorg enorm op prijs stellen. 'Ze vinden het heerlijk om in hun vertrouwde omgeving te kunnen herstellen.'

Sinds vorig jaar biedt Naviva kraamzorg ook zorg voor moeder en kind in Duitse gezinnen. Dit is onderdeel van het project 'Grensoverschrijdende beroepsontwikkeling kraamzorg'. Het wordt gesubsidieerd door Euregio, een samenwerkingsverband van gemeenten aan beide zijden van de grens. Naviva biedt kraamzorg in het Duitse grensgebied Grafschaft Bentheim, en daarnaast is het de bedoeling dat Duitse ziekenhuiszorg voor

Nederlanders toegankelijker wordt. Aanstaaende moeders in het Nederlandse grensgebied moeten vaak ver reizen naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Het Grafschafter Klinikum in Nordhorn is een stuk dichterbij.

VERTROUWDE OMGEVING

In Duitsland is kraamzorg een onbekend fenomeen. Vrouwen bevallen in het ziekenhuis en verblijven daar vijf tot zeven dagen, voorheen zelfs tot wel tien dagen. Als het project een succes wordt, en Duitse zorgverzekeraars bereid zijn kraamzorg op te nemen in het zorgpakket, dan komt daar mogelijk verandering in. Duitse gezinnen zijn tot dusver erg enthousiast over de kraamzorg. 'Ze vinden het heerlijk om in hun vertrouwde omgeving te kunnen herstellen', vertelt kraamverzorgende Harriët Michorius. 'Vooral gezinnen die ervaring hebben met een ziekenhuisverblijf vinden het geweldig. In het ziekenhuis hebben ze toch een stuk

minder privacy en is er weinig ruimte voor persoonlijke aandacht. Thuis kun je vrouwen één-op-één begeleiden. Je hebt veel meer contact, kunt het gedrag van het kindje goed observeren en een voorbeeldfunctie vervullen voor de moeder. Als ze is aangesterkt kan ze zelfstandig voor haar kindje zorgen. Na een ziekenhuisverblijf is het veel meer wennen thuis.'

OVERLEGGEN

Tijdens de zwangerschap gaan Duitse vrouwen om de vier weken voor controle naar een gynaecoloog in het ziekenhuis, aan het einde van de zwangerschap iedere week. Ze krijgen dan ook steeds een echo. Tijdens de bevalling in het ziekenhuis worden Duitse vrouwen begeleid door een Hebamme, de Duitse verloskundige. Na het ziekenhuisverblijf brengt die elke dag een bezoek aan de kraamvrouw. Harriët: 'De Hebamme doet naast de controles ook het aanleggen en het badje. In Nederland doen wij dat. Ik overleg daarom altijd goed met de Hebamme over de taken. Ik vertel eerst hoe wij in Nederland te werk gaan en vraag dan wat ze van mij verwacht. Tot nu toe is dat steeds goed gegaan en kan ik gewoon dezelfde taken doen als in Nederland. Alleen willen sommige Hebammen de baby pas in bad doen als de navelstomp eraf is gevallen. Ook doet de Hebamme de hielprik.'

MEDICATIE

In Duitsland kennen ze geen consultatiebureaus. De onderzoeken (untersuchungen), genaamd U1 tot en met U10, vinden plaats in het ziekenhuis. Baby's krijgen direct na de geboorte (U1) en tijdens de U2 (tussen de derde en tiende dag) en de U3 (tussen de vierde en zesde week) vitamine K, (in het Duits konakion). Ook

'In Duitsland geven ze de voorkeur aan medicatie.'

krijgen baby's vanaf de derde dag tot het eind van het eerste levensjaar zogenoemde D fluoretten met vitamine D en fluor.

In Duitsland wordt vrij veel flesvoeding gegeven. Als vrouwen geen borstvoeding geven, dan krijgen zij medicatie (zogenoemde globuli's) om stuwung tegen te gaan. Harriët: 'In Nederland laten we de natuur meer z'n gang gaan en proberen we stuwung tegen te gaan met een strakke bh of een borstverband, en adviseren we kraamvrouwen om niet overmatig veel te drinken. In Duitsland geven ze de voorkeur aan medicatie.'

KRAAMBEZOEK

Duitsers kennen niet het kraambezoek zoals we dat in Nederland kennen. Harriët: 'Er staat geen ooevaar in de tuin en van beschuit met muisjes hebben ze nog nooit gehoord. De ouders krijgen over het algemeen weinig bezoek. Ouders, broers en zussen komen wel langs, maar buren, vrienden en collega's komen niet zomaar op visite. Dan moeten ze echt persoonlijk

Achtergrond

- Er wonen in Nederland ongeveer 380.000 Duitsers. Ze vormen na de Indonesiërs de grootste groep allochtonen in Nederland.
- Bijna driekwart van de Duitsers in Nederland behoort tot de zogenoemde tweede generatie, wat betekent dat zij in Nederland zijn geboren en dat minimaal één van de ouders in Duitsland is geboren.
- In het begin van de twintigste eeuw kwamen veel Duitsers naar Nederland. Het ging hier onder meer om jonge Duitse vrouwen die na de Eerste Wereldoorlog naar Nederland kwamen om in de huishouding of in de verpleging te werken.
- In de jaren dertig van de vorige eeuw kwamen veel Joden, maar ook socialisten en communisten als vluchteling uit Duitsland naar Nederland.

worden uitgenodigd. Sommige gezinnen geven een paar weken na de geboorte een "kaffee- und theetisch" (koffie- en theetafel). Dan dekken ze de tafel met hun mooiste servies en trakteren op taart en koek.'

Als kraamverzorgende hoef je in Duitse gezinnen dus minder tijd te besteden aan het verzorgen van de visite. Harriët: 'En in Duitsland heb je meer tijd voor je taken. Toen het project van start ging was er in Nederland nog geen indicatieprotocol. Ze zijn toen net als hier uitgegaan van 56 uur verdeeld over acht dagen. Dat is in Duitsland hetzelfde gebleven.'

CURSUS DUTS

Duitsers zijn het niet gewend om een vreemde in huis te hebben, maar de ervaring van Harriët is dat ze kraamzorg geweldig vinden. 'Vooral als je eten gaat koken of schoonmaken hebben ze zoiets van: doe je dat ook allemaal! Schoonmaken doen ze trouwens met het milieuvriendelijke Frosch, een azijnachtig middel. Daar zweren ze bij.' Wat betreft taal was het wel even wennen. Harriët: 'Via Naviva kregen we een cursus Duits, vooral voor de medische termen. Het maakt niet zoveel uit of je 'die', 'der' of 'das' zegt maar het is toch wel erg handig als je weet wat het Duitse woord voor navel is.' ®

Tips voor kramen in een Duits gezin

- Duitsers zijn over het algemeen wat formeler dan Nederlanders. Spreek ze daarom aan met 'u' tenzij ze zelf aangeven dat ze dat niet nodig vinden.
- Duitse kraamgezinnen krijgen maar weinig bezoek. Je hoeft dus minder tijd te besteden aan het verzorgen van de visite.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



Kraamverzorgende Katrien de Langh met baby Ella, op de achtergrond mama Sara Lombaerts.

KRAMEN IN EEN BELGISCH GEZIN

Kraamzorg is in België heel wat minder bekend dan in Nederland. Maar mede dankzij de inzet van geboorte- en expertisecentra wordt kraamzorg in België steeds populairder. En dat is maar goed ook, vinden de Belgische kraamverzorgende Katrien de Langh en de Nederlandse kraamverzorgende Monique Vos. 'Thuis kun je een kraamvrouw één-op-één begeleiden, en de rust creëren die het gezin vaak hard nodig heeft.'

Veel vrouwen in België hebben nog nooit van kraamzorg gehoord. Dat komt mede doordat de meeste vrouwen in het ziekenhuis bevallen en daar vervolgens nog een dag of vijf worden verzorgd. 'Toch bevallen stillerjes aan meer vrouwen thuis', zegt de Belgische kraamverzorgende Katrien de Langh (36), die werkzaam is voor Familiehulp in Brussel. 'Maar meestal pas vanaf hun tweede kind. De eerste keer zijn ze nog erg onzeker of alles wel goed gaat, en gaan ze liever naar het ziekenhuis.' Vlaanderen

kent zes expertisecentra voor kraamzorg. De centra geven informatie en beantwoorden vragen over kraamzorg. Ze hebben een bibliotheek met documentatie over zwangerschap en bevallen, en een infolijn voor vragen over zwangerschap, geboorte, de kraamperiode, voeding en verzorging. Allemaal met het doel de bekendheid van kraamzorg in België te vergroten.

ZIEKENHUISVERBLIJF

Het aantal dagen dat Belgische kraamvrouwen in het ziekenhuis verblijven is de afgelopen decennia gedaald. In de jaren zeventig verbleef een kraamvrouw nog ongeveer tien dagen in het ziekenhuis. In de jaren tachtig was dit teruggebracht tot acht dagen en tegenwoordig verblijven Belgische vrouwen tussen de drie en zeven dagen in het ziekenhuis. Uit onderzoek blijkt dat de voornaamste redenen om te kiezen voor een kort ziekenhuisverblijf zijn dat vrouwen 'liever thuis zijn dan in het ziekenhuis' en 'thuis meer rust hebben dan in het ziekenhuis'. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat kraamvrouwen die een kort ziekenhuisverblijf kozen zelfstandiger waren in de verzorging van hun baby, minder gebruikmaakten van een tepelhoedje en minder afkoldden dan kraamvrouwen die vijf dagen of langer in het ziekenhuis verbleven.

BEGELEIDEN

De Nederlandse kraamverzorgende Monique Vos (32), werkzaam bij Kraamzorg Homecare in Eindhoven, werkt regelmatig in Belgische gezinnen. Het is haar opgevallen dat vrouwen vaak moe thuiskomen uit het ziekenhuis. Monique: 'In het ziekenhuis liggen vrouwen in een vreemde omgeving en zijn ze afhankelijk van vroedvrouwen die natuurlijk wel helpen, maar al snel weer door moeten naar de volgende kraamvrouw. Daardoor worden kraamvrouwen soms niet goed begeleid bij bijvoorbeeld de borstvoeding. Ook hebben ze weinig controle over bezoektijden.' Monique vindt het daarom goed dat kraamzorg in België langzamerhand meer bekendheid krijgt. 'Als kraamverzorgende kun je vrouwen één-op-één begeleiden. Je bekijkt samen welke zaken belangrijk zijn om extra aandacht aan te besteden. En je kunt helpen de rust te creëren die het gezin vaak hard nodig heeft, bijvoorbeeld door samen afspraken te maken over rust- en bezoektijden. Ouders verkeren vaak in een roes en zijn zo trots dat ze hun kindje maar al te graag aan iedereen willen laten zien. Als kraamverzorgende kun je dat een beetje reguleren.' Het valt Katrien op dat de kraamheer in het ziekenhuis vaak niet veel meer kan doen dan zijn kindje vasthouden en bezoek ontvangen. 'Thuis heeft hij ook taken, en kan hij meehelpen met de verzorging van moeder en kind. Je merkt dat gezinnen dat fijn vinden.'

ASSERTIEF

Een Belgische kraamverzorgende verricht voor een groot deel dezelfde taken als een Nederlandse kraamverzorgende. Zo helpt ze bij de verzorging van moeder en baby, en geeft ze uitleg over borstvoeding. En ook in België besteedt de kraamverzorgende aandacht aan de andere kinderen in het gezin. Een verschil is dat ze vaker huishoudelijke taken verricht. Katrien: 'Maar we zijn geen poetsdienst. Dat wordt bij het intakegesprek ook altijd duidelijk verteld. Toch zijn er mensen die durven vragen of je de kattenbak even wilt schoonmaken. Dat doen we dus echt niet. Je moet als kraamverzorgende assertief genoeg zijn om duidelijk te maken dat dit niet bij onze taken hoort. Als er tijd over is dan stofzuigen of strijken we wel, en natuurlijk maken we alles netjes schoon als het kindje in bad is geweest. Maar we zijn er voornamelijk om moeder en kind te ondersteunen, informatie te geven en vragen te beantwoorden.'

OVERLEGGEN

In België doen vroedvrouwen de controles en doen ze de baby ook in bad. Monique: 'Als ik in België kraamzorg geef, overleg ik daarom altijd goed met de vroedvrouw over de taakverdeling. We werken namelijk wel met ons eigen protocol en komen niet alleen voor huishoudelijke taken. Wat me ook opvalt, is dat de ideeën over borstvoeding nogal eens verschillen. Vroedvrouwen in België zijn bij problemen snel geneigd om kunstvoeding te geven. Wij gaan liever met een kolf en een lepeltje aan de slag. Het is hierbij belangrijk om goed te overleggen en te zoeken naar de gulden middenweg.'

Ook de periode waarbinnen kraamzorg wordt gegeven, verschilt

Tips voor kramen in een Belgisch gezin

Wees assertief genoeg om duidelijk te maken wat wel en niet bij je taken hoort. Veel Belgen zijn niet bekend met kraamzorg en zullen je misschien vragen bepaalde klusjes te doen die niet bij je taken horen.

In België is de taakverdeling anders. Vroedvrouwen doen de controles en ook ideeën over borstvoeding kunnen verschillen. Overleg daarom goed wat je van elkaar verwacht. Belgische kraamvrouwen liggen vaak langer in het ziekenhuis. Houd hier rekening mee.

van Nederland. Zo bieden kraamcentra kraamzorg aan tot maximaal vier, zes, acht weken, of zelfs vier maanden na de bevalling. Katrien: 'Bij ons hebben gezinnen tot acht weken na de geboorte recht op kraamzorg. Het aantal uren is afhankelijk van de situatie en wat de mensen zelf willen. De meesten kiezen voor twee keer per week vier uur. Het maximaal aantal uren is bij ons zestig. Sommigen zeggen na twee weken al ik stop ermee, ik kan het wel alleen.'

GEBRUIKEN

Belgische gebruiken na de geboorte zijn ook net even anders dan in Nederland. Zo krijgt het bezoek na de geboorte geen beschuit met muisjes maar suikerbonen. Dat zijn een soort platte, boonvormige chocolaatjes met een laagje suiker eromheen. Vaak stoppen ouders een geboortelijst bij het geboortekaartje. Op die lijst staan spullen van babywinkels die ze graag willen hebben. En voor het tweede en derde kindje openen ouders vaak een zogenoemde pamperekening waar mensen geld op kunnen storten. Na de geboorte wordt vaak een doopmeter en een dooppeter voor het kindje gekozen. Meestal zijn dit de grootouders, broer en/of zus, of heel goede vrienden die het kindje in zijn of haar leven bijzondere zorg en aandacht zullen geven. *

Achtergrond

- Er wonen in Nederland ongeveer 112.000 Belgen, voornamelijk in de grensstreek en in (studenten)steden. Hiervan behoren er 76.000 tot de zogenoemde tweede generatie.
- De eerste generatie Belgen in Nederland vormt een vrij stabiele groep, van circa 15.000 mannen en 21.000 vrouwen, waarvan een groot deel al langere tijd in Nederland woont.
- De migratie van Belgen naar Nederland kende een piek in 1914, toen tijdens het bombardement van Antwerpen 900.000 Belgen naar Nederland vluchtten. Na de oorlog bleef meer dan de helft van hen in Nederland wonen.
- Ook tijdens en vlak na de Tweede Wereldoorlog kwamen veel Belgen naar Nederland.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



HET JOODSE KRAAMGEZIN

Er zijn in totaal meer dan zeshonderd leefregels waar Joodse gezinnen zich aan moeten houden. De belangrijkste dingen waar je als kraamverzorgende mee te maken kunt krijgen, zijn: de besnijdenis van een pasgeboren jongetje, de koosjere keuken én de zaterdagsrust.

De Thora, die bestaat uit de eerste vijf boeken van de Tenach (Hebreeuwse Bijbel), is het hart van het orthodox-joodse geloof. Het woord Thora betekent leer, instructie of wet. In de Thora staan meer dan zeshonderd wetten of plichten (mitswa) die een richtlijn vormen voor het leven. Deze leefregels hebben te maken met zaken als voeding en haardracht, maar ook met speciale gebeurtenissen als geboorte en dood. Hoe mensen hier invulling aan geven kan per gezin verschillen.

MITSWA

'Geef mij toch kinderen, en zo niet, dan ben ik een dode.' Dit citaat uit het boek Genesis waarin de kinderloze Rachel tot haar man Jacob roept, geeft aan hoe belangrijk kinderen voor Joden zijn. De orthodox-joodse Gilah Evers (48) is moeder van elf kinderen, negen jongens en twee meisjes. Haar man is rabbijn. Orthodoxe joden zijn in principe tegen anticonceptie. Het wordt slechts toegestaan als er een medische noodzaak is. Kinderen krijgen is een mitswa. Een gezin moet minimaal één jongen en één meisje op de wereld zetten. Het kan in deze gezinnen dus een stuk drukker zijn dan je gewend bent.

BEVALLING

Joden geloven dat de vrouw onrein is als er bloed uit de baarmoeder komt. Tijdens en na de bevalling mogen man en vrouw elkaar daarom niet aanraken. Gilah: 'Dat is dus niet omdat ze niet van elkaar houden, maar omdat het niet mag. Orthodox-

joodse vrouwen willen vaak ook zo veel mogelijk bedekt in het kraambed liggen. En de man is er vaak niet bij als de vrouw ontkleed is.'

KOOSJERE KEUKEN

In een orthodox-joods gezin krijg je als kraamverzorgende ongetwijfeld te maken met de koosjere keuken. In de Thora staat de regel: 'Gij zult een bokje niet koken in de melk van zijn moeder.' In orthodox-joodse gezinnen worden vlees en zuivel daarom strikt van elkaar gescheiden. Dit betekent dat in de keuken van de familie Evers twee serviezen zijn, twee aanrechten, twee afwasborstels, en dat pannen voor of het een of het ander worden gebruikt. Varkensvlees is verboden omdat in de Thora staat dat alleen dieren gegeten mogen worden die gespleten hoeven hebben en herkauwen.

PESACH EN SJABBAT

Op feestdagen gelden speciale regels voor het eten. Op Pesach (Pasen) mag er bijvoorbeeld geen gewoon brood worden gegeten. In plaats daarvan eet men matzes, 'ongerezen' broden. Gilah: 'Als je al die regels niet gewend bent, dan gaat er al snel iets mis. Mijn huishoudhulp spoelde een keer een kleed met broodkruimels uit in een wasteil in de keuken. Maar de keuken was net helemaal klaar voor Pesach. Toen kon ik opnieuw aan de slag, en een nieuwe bak kopen.'

Ook als je tijdens sjabbat in een orthodox-joods gezin werkt, zal het even wennen zijn. Sjabbat is op zaterdag, de zevende dag van de joodse week. In het boek Genesis staat dat God op die dag rustte van zijn schepping. Daarom moet sjabbat in de eerste plaats worden gevierd door onthouding van alle arbeid. De sjabbat begint op vrijdagavond met zonsondergang en eindigt op zaterdagavond als het helemaal donker is. Gilah: 'Tijdens die uren doen we geen boodschappen, rijden we niet met de auto, en maken we geen actief gebruik van elektriciteit. Dus de koelkast staat wel aan, maar het lampje in de koelkast is uit.'

BESNIJDENIS

Een belangrijk moment na de geboorte van een jongetje is de besnijdenis (briet mila) in de synagoge. Daarbij wordt de voorhuid van de penis verwijderd door een speciaal daarvoor opgeleide besnijder, de moheel. Dit gebeurt op de achtste levensdag van de baby. Briet mila betekent 'verbond van besnijdenis'. Door de besnijdenis wordt het jongetje opgenomen in het verbond dat God met Abraham sloot. Na de besnijdenis heft men een beker met wijn en krijgt het jongetje zijn naam. Daarna volgt een feestmaal. Meisjes worden niet besneden. Volgens het joodse geloof wordt een meisje volmaakt geboren.

Als de eerstgeborene een jongen is, moet hij dertig dagen na de geboorte 'gelost' worden (pidjon haben), omdat hij aan God toebehoort. Een vader koopt als het ware zijn kind van God. De lossing wordt uitgevoerd door een kohen, een joodse priester. Hij vraagt aan de vader wat hij liever wil: geld of zijn

Tips

- Orthodoxe joden hebben vaak veel kinderen. Houd er rekening mee dat het dus een stuk drukker in huis kan zijn dan je gewend bent.
- Orthodox-joodse vrouwen willen vaak zo veel mogelijk bedekt in het kraambed liggen.
- Orthodoxe joden koken koosjer. Dit betekent dat vlees en zuivel strikt gescheiden gehouden moeten worden.
- Sjabbat (zaterdagsrust) wordt gevierd door onthouding van alle arbeid. Veel gezinnen maken dan geen of minimaal gebruik van elektriciteit.

kind. De vader antwoordt natuurlijk 'mijn kind' en geeft het geld (vijf shekel) aan de kohen. Vervolgens spreekt de kohen een zegenspreuk uit.

NAAMGEVING

Volgens de Joodse traditie hebben ouders een kleine profetie om hun kind een naam te geven die bij hem of haar past. Gilah: 'Een naam geef je niet zomaar want die beïnvloedt je leven. Volgens het joodse geloof krijg je via je naam levens-energie.' Joodse kinderen krijgen geen naam bij de geboorte. Een jongetje krijgt zijn naam na de besnijdenis. Een meisje krijgt haar naam in de synagoge tijdens een ceremonie van publiekelijk lezen uit de Thora. Tijdens deze lezing wordt een speciale 'mi sheberach'-zegen gezegd, waarbij God wordt gevraagd moeder en kind te zegenen. Daarna wordt de naam bekendgemaakt. Hierna volgt de 'kiddoesj' ter ere van het babymeisje, waarbij vrienden en familie bijeenkomen om te eten, de woorden van de Thora te zeggen en te delen in de trots van de familie. •

Achtergrond

- Er wonen in Nederland ongeveer 40.000 Joden.
- De eerste Joden vestigden zich in de Lage Landen rond 1300, maar de meesten kwamen aan het eind van de zestiende eeuw.
- Voor de Tweede Wereldoorlog woonden in Nederland 140.000 Joden, waarvan 70 procent door de nazi's werd vermoord. Deze holocaust heeft vanzelfsprekend een grote invloed gehad op de Joodse gemeenschap.
- Een kwart van de Nederlandse Joden is lid van een kerkgenootschap. Het orthodoxe Nederlands-Israëlitisch Kerkgenootschap telt ongeveer 6.500 leden, het verbond van liberaalreligieuze joden ongeveer 2.500 leden, en het orthodoxe Portugees-Israëlitisch Kerkgenootschap ongeveer 800 leden.
- In de Joodse traditie nemen feesten een belangrijke plaats in.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN THAIS GEZIN

Thaise vrouwen in Nederland zijn erg te spreken over de kraamzorg. Al moeten ze wel wennen aan de hoeveelheid informatie die ze in de kraamweek krijgen. Op veel plaatsen in hun land bestaan zaken als groeicurven en regeldagen niet. 'Ik dacht dat mijn baby hilde omdat er een boze geest in de buurt was.'

Tekst: Ingeborg Hoogsteen | Foto: iStock

Professionele zorg na de bevalling is in Thailand slechts weggelegd voor rijke mensen, vertelt Supa van der Gaast, die tien jaar geleden van Thailand naar Nederland verhuisde. Ze is getrouwd met een Nederlandse man en heeft een dochter van 7 en een zoontje van 2,5. In Thailand kun je een verpleegkundige inhuren die na de bevalling een maand lang bij jou in dienst is. 'Ze heeft een opleiding gehad en weet alles over de verzorging van moeder en kind, net als hier in Nederland', vertelt Van der Gaast. 'Maar dit kost tegenwoordig ongeveer twintigduizend baht, ongeveer 500 euro. Dat is bijna twee Thaise maandsalarissen.'

Na de bevalling worden de meeste Thaise vrouwen dan ook door hun familie verzorgd. Families wonen vaak bij elkaar in één dorp. Moeder, zussen en broers van de bevallen vrouw waken dag en nacht bij moeder en kind, die worden verwarmd door een vuur. Van der Gaast: 'Dat vuur mag nooit uitgaan want dat houdt kwade geesten op afstand. Vooral in de eerste twee weken proberen kwade geesten hen lastig te vallen.' Veel Thai geloven in geesten en dit zie je terug in verschillende gebruiken. Zo krijgt een Thaise kraamvrouw vaak een wit bandje om haar hals en pols om haar te beschermen tegen kwade geesten. Het drogen en bewaren van de navelstreng dient hetzelfde doel. En als een baby veel huult dan wijten veel Thai dit aan kwade geesten.

VRIJ LAND

Meer dan negentig procent van de Thai is boeddhistisch. De boeddhistische levensleer neemt een belangrijke plaats in het leven van de Thai in. Het land telt ruim 150.000 boeddhistische monniken, en ongeveer 20.000 boeddhistische tempels. Het boeddhisme is in Thailand de staatsgodsdienst, maar de Thai vinden godsdienstvrijheid wel belangrijk. De Thaise naam van

het land is dan ook Prathet Thai, waarbij Prathet land betekent en het woord Thai vrij. Thailand betekent dus letterlijk 'vrij land'. Het is in Thailand een ongeschreven wet dat men zich innemend gedraagt en hoffelijk overkomt. 'Soms moeten we ons zelf dwingen niet te glimlachen', zo klinkt het in de Thaise volksmond. In Thailand kennen verschillende regio's verschillende gebruiken. Van der Gaast weet zich twee boeddhistische gebruiken te herinneren: 'De placenta wordt in een speciaal gebouwd huisje begraven. De Thai geloven dat je daardoor een gezond en sterk kindje krijgt. En Thaise baby's worden een week na de geboorte kaalgeschoren, om daarna door een boeddhistische monnik gedoopt te worden. Mijn man wilde dit niet. Ik mocht mijn zoon pas na drie maanden kaalscheren.'

DORPSVERLOSKUNDIGE

Thuisbevallingen komen in Thailand veel voor. 'Ik woonde op het platteland waar barend vrouwen worden bijgestaan door een soort dorpsverloskundige', vertelt Van der Gaast.

'Mijn vader was ook dorpsverloskundige. Hij had hier niet voor geleerd maar hielp wel bij alle bevallingen in het dorp. Behalve de dorpsverloskundige zijn er geen mannen bij de bevalling, ook de vader niet. Die mag na de bevalling bij zijn kindje. Wel zijn er vrouwelijke familieleden bij de bevalling aanwezig. Na de bevalling brengen zij de kraamvrouw veel warm water zodat ze snel melk aanmaakt. Zij zorgen ook voor de baby en brengen deze bij de moeder als hij of zij moet drinken.'

GOED GEREGLD

In Nederland beviel Van der Gaast beide keren in het ziekenhuis. 'Mijn eerste bevalling duurde lang en eindigde in een keizersnede. Na vijf dagen mocht ik naar huis en kreeg ik drie dagen kraamzorg. Ik vond het jammer dat de kraamverzorgende voornamelijk controles uitvoerde en het kraamboek bijhield. Ik had verwacht dat ik meer hulp zou krijgen bij de verzorging van mijn baby en huishoudelijke taken.' Vijf jaar later beviel ze na een geplande keizersnede van een zoon. 'Toen kreeg ik een andere kraamverzorgende waarmee het erg goed klikte. Zij verzorgde mij en de baby en deed ook huishoudelijke taken zoals koken en de was.' Van der Gaast vindt net als haar Thaise vriendinnen dat de kraamzorg in Nederland goed is geregeld. Al mag het volgens hen wel wat langer duren. De vrouwen zijn in hun geboorteland gewend dat een vrouw na de bevalling wekenlang door familie wordt geholpen. 'Na een keizersnede helpen je moeder, broers en zussen je minimaal drie maanden met de baby en het huishouden.'

OP GEVOEL

Volgens Van der Gaast is het belangrijk dat kraamverzorgenden de hoeveelheid informatie goed doseren bij Thaise vrouwen. 'Ze vertellen over hoeveel een baby moet groeien, over regeldagen, borstvoeding en nog veel meer. Je krijgt in korte tijd heel veel informatie. Ik werd er onzeker van en wist het soms niet meer. Dan pakte ik de boeken er maar bij en zocht ik het op. Wij zijn

Achtergrond

- In Nederland wonen ongeveer 15.000 Thai. Hiervan behoren er ongeveer 11.000 tot de eerste generatie, wat betekent dat zij in Thailand zijn geboren.
- Ongeveer 90 procent van de inwoners van Thailand is boeddhistisch. De meeste Thai geloven in reïncarnatie en dat hun leven wordt beïnvloed door daden uit vorige levens.
- Thailand is het enige land in Zuidoost-Azië dat niet werd gekoloniseerd. Als staatsvorm heeft Thailand een parlementaire constitutionele monarchie met een koning van de Chakri-dynastie aan het hoofd van het land en een minister-president aan het hoofd van de regering.
- Veel Thaise vrouwen komen naar Nederland om te trouwen met een Nederlandse man.

minder informatie gewend en doen het meer op gevoel. Ik werd er heel druk van in mijn hoofd.'

Hoewel de meeste Thaise vrouwen blij zijn met kraamzorg, zijn er volgens Van der Gaast ook vrouwen bij die deze zorg niet willen. 'Zij hopen dat hun echtgenoot of schoonfamilie komt helpen. Ze menen geen hulp van een vreemde nodig te hebben na de bevalling, of willen geen vreemde in hun huis. Ik was er juist blij mee. Mijn moeder kon ik niet vragen hoe het allemaal moest. Zij woont in Thailand.'

REGELDAG

Tijdens het kramen in een Thais gezin zul je merken dat je over bepaalde zaken anders denkt, zoals het laten intrekken van vernix caseosa. 'Dat vind ik vreemd en vies. In Thailand wassen we dat spul er meteen af en kleden het kindje daarna aan.' Ook over de oorzaak van het huilen van een baby kan een Thaise kraamvrouw anders denken. 'Mijn dochter hilde een dag heel veel. De kraamverzorgende vertelde dat ze een regeldag had en dat ik haar vaker moest aanleggen. Ik wist helemaal niet wat een regeldag was, en dacht dat ze hilde omdat er een boze geest in de buurt was. Ik probeerde haar te beschermen door te bidden en wierook te branden.'

Tips

- Geef niet te veel informatie in korte tijd. Voor Thaise vrouwen zijn veel zaken nieuw. Ze hebben meer tijd nodig om alles in zich op te nemen.
- Wees eenduidig in je adviezen.
- Leg goed uit wat je werkzaamheden zijn. Een Thaise vrouw zal er misschien van uitgaan dat je ook huishoudelijke taken op je neemt.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN JAPANS GEZIN

Japan is een land van vele tradities. Ook de geboorte van een kindje wordt omringd door bijzondere gebruiken. Maartje van der Zedde sprak met verloskundige Kumi Koide en kraamverzorgende Miho Ohara over rituelen zoals Ohitsiya, Omiyamairi en Okuizome.

Als een Japanse vrouw zestien weken zwanger is, brengt ze een bezoek aan een shintoschrijn. Hier bidt ze voor een goede zwangerschap en een mooie bevalling. 'Ze krijgt hier een amulet die ze de rest van de zwangerschap bij zich draagt', vertelt de Japanse verloskundige Kumi Koide (51). De amulet (omamori) bestaat uit een stoffen zakje met daarin een stukje hout of papier waarop een gebedstekst is geschreven. Omamori betekent 'eerbiedige beschermer' en de amulet zal moeder en kind beschermen. Japanse vrouwen binden hun buik in met een witte doek en stoppen de amulet hiertussen. Kumi, die binnenkort in Nederland als kraamverzorgende aan de slag gaat, verduide-

lijkt: 'Vrouwen dragen moderne kleding, maar de buik inbinden is nog steeds traditie in Japan. Ze geloven dat het de buik beschermt. In Nederland zie ik ook steeds vaker vrouwen met een doek om hun buik.'

NAVELSTOMP

Nagenoeg alle Japanse vrouwen bevallen in het ziekenhuis. 'Een zwangere vrouw gaat meestal één of twee maanden voor de bevalling naar het huis van haar ouders. Daar blijft ze tot twee tot drie maanden na de bevalling', vertelt Miho Ohara (44). Miho was in Japan verpleegkundige en bestiert in Nederland een eigen kraambureau, genaamd Bureau voor Aziatische Kraamverzorging. Ze kraamt regelmatig in Japanse gezinnen. Miho: 'Een Japanse vrouw bevalt in een ziekenhuis dichtbij haar ouders. Japanse mannen werken veel en kunnen maar moeilijk vrij nemen. Het is in Japan heel gewoon dat een moeder de zorg voor haar zwangere dochter op zich neemt.' Mannen mochten vroeger in Japan niet bij de bevalling zijn, maar tegenwoordig wel. Kumi: 'Japanse mannen zijn ook steeds meer betrokken bij de verzorging van hun kind. Mijn vader heeft mijn luier nooit

verschoond, maar moderne vaders doen dit wel.' Na de bevalling krijgen vrouwen van het ziekenhuis een houten doosje mee met daarin de navelstomp van hun baby. Kumi: 'In Japan laten ze een langer stuk navelstreng zitten, dat ze na het afvallen bewaren. De navelstomp wordt gezien als symbool voor de

'Japanse mensen zijn nieuwsgierig naar andere culturen.'

band tussen moeder en kind. Je kunt hem als kraamverzorgende daarom beter niet zomaar weggooien.' In vroegere tijden werd de navelstomp in Japan ook gebruikt als medicijn. Miho: 'Als het kind ernstig ziek was stampte men een stukje navelstomp tot poeder. Dit poeder werd met wat water aan het kindje gegeven.'

TRADITIE

Op Ohitsiya, de zevende avond na de geboorte, geven de ouders hun kindje een naam. Al doen ze dat tegenwoordig vaak al eerder. 'Vroeger was de eerste week een heel kritische periode voor het kindje', zegt Kumi. 'Pas na een week geloofden de ouders dat hun kindje een leven kreeg. Tot dat moment behoorde het kindje nog toe aan God.' Ongeveer een maand na de bevalling bezoeken de ouders met hun kindje de shintoschrijn om God te groeten. Deze traditie heet Omiyamairi. Een priester geeft het pasgeboren kindje een zegening.

Honderd dagen na de geboorte krijgt de baby voor het eerst iets anders te eten dan moedermelk. Die avond, genaamd Okuizome (de eerste maaltijd), komt de familie bij elkaar voor het eerste echte diner van het kindje. Kumi: 'Die avond spreken de ouders de hoop uit dat hun kindje tijdens zijn leven altijd te eten zal hebben en nooit hongerig zal zijn.'

BABYBAD

Miho: 'Japanse mensen zijn trots op de Japanse cultuur. Maar ze zijn ook nieuwsgierig naar andere culturen. Ik combineer tijdens mijn werk daarom Japanse en Nederlandse gebruiken. Ik doe de baby bijvoorbeeld op de Nederlandse manier in bad. In Japan zet je het badje op de grond met een stuk zeep ernaast. Je zeept het kindje aan beide kanten in en spoelt het af met een kan warm water. Ik doe het liever op de Nederlandse manier. Ik zet het badje op een standaard en gebruik badproducten die de baby helpen lekker te ontspannen. Japanse mensen vinden dat erg leuk.'

Miho, die nu dertien jaar in Nederland woont, is erg te spreken over het Nederlandse ondergoed voor baby's. 'Hier heb je ondergoed met knoopjes aan de onderkant. In Japan dragen baby's een soort babykimono's. Die zitten wel lekker wijd, maar de luier zakt altijd naar beneden.'

Tips voor kramen in een Japans gezin

- Doe altijd je schoenen uit in een Japans gezin. Japanners dragen nooit schoenen in huis.
- Japanners zeggen uit beleefdheid zelden 'nee'. De kans is groot dat een antwoord als 'Ik ga er positief naar kijken' de Japanse manier is om 'nee' te zeggen.
- Gooi niet zomaar de navelstomp weg. In Japan wordt deze bewaard en staat hij symbool voor de band tussen moeder en kind.

KUSSEN

Japanners dragen in huis geen schoenen. Miho: 'Als de verloskundige of iemand van het consultatiebureau langskomt, dan vraag ik of ze hun schoenen willen uitdoen. In Amstelveen zijn ze dat inmiddels wel gewend en is het geen probleem meer. Vaak nemen ze schoenenhoezen mee.' Omdat Japanners vaak geen Nederlands en soms slecht Engels spreken, fungeert Miho regelmatig als tolk. 'In de communicatie met de verloskundige leg ik vaak over en weer uit wat er bedoeld wordt. Iets waar soms onenigheid over ontstaat, is het kussen waar Japanse vrouwen na de bevalling op zitten. Het ronde kussen heeft een gat in het midden waar ze een beetje in kunnen zakken. Ze geloven dat dit goed is tegen de pijn. Verloskundigen willen dat de vrouwen juist op een harde ondergrond gaan zitten om het bloeden tegen te gaan. Dit is voor de kraamvrouwen vaak onbespreekbaar en dat vinden de verloskundigen niet zo leuk.' Als de baby op de zevende dag een naam krijgt, maakt Miho soms een traditioneel Japans gerecht. 'Als de ouders hier geen familie hebben, dan

'Mijn vader heeft mijn luier nooit verschoond, maar moderne Japanse vaders doen dit wél.'

vind ik het leuk om iets extra's te doen. Op de zevende dag maak ik dan zoete rijst met azuki-bonen. Samen wensen we de baby dan een goede gezondheid en toekomst.' ●

Achtergrond

- In Nederland wonen ongeveer 6.000 Japanners. Het grootste deel woont in Amsterdam en omgeving, voornamelijk in Amstelveen.
- De meeste Japanners zijn hier door hun bedrijf gestationeerd. Na een aantal jaren in Nederland te hebben gewerkt, keren ze weer terug naar Japan.
- Japanners kennen lange werkdagen en veel mannen zien hun gezin maar weinig. Al is dit langzaam wat aan het veranderen.
- De belangrijkste godsdiensten in Japan zijn het shintoïsme en het boeddhisme. De meeste Japanners hangen beide geloven aan.



In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN AMERIKAANS GEZIN

Kraamzorg kennen ze niet in de Verenigde Staten. Amerikanen kunnen een doula, midwife, babynurse of nanny inhuren, maar die moeten ze helemaal zelf betalen. Deze mogelijkheden halen het volgens Sanne Bloemink echter niet bij de Nederlandse kraamzorg. Zij kan het weten, want ze beviel van haar eerste kind in Amsterdam en kreeg haar tweede in New York.

Een echte cultuurshock moet het zijn voor Amerikaanse vrouwen die in Nederland bevallen: slechts één keer per maand op controle bij de huisarts of verloskundige, maximaal twee echo's, zelf bepalen of ze thuis of in het ziekenhuis hun kind krijgen, en een kraamverzorgende die bij je in huis komt om voor moeder en kind te zorgen. In de Verenigde Staten zien de zwangerschap, bevalling en kraamtijd er heel anders uit.

'Beide landen gaan verschillend met bevallingen om', vertelt Sanne Bloemink, moeder van twee kinderen, die zowel in Nederland als in Amerika is bevallen. Bloemink is journalist en schreef het onlangs verschenen boek *Hypermama* waarin ze een beeld schetst van het moderne en veeleisende moederschap in de Verenigde Staten en Nederland. 'Dat Nederlandse moeders voornamelijk thuis bevallen, vinden Amerikanen maar gevaarlijk en eng. Ook zijn thuisbevallingen geografisch gezien daar niet mogelijk. In Nederland woont iedereen relatief dicht bij een ziekenhuis en kan daar in geval van nood snel zijn. In de VS lukt dat door de grote afstanden niet.'

Haar zoon Julian kwam in 2004 in een Amsterdams ziekenhuis ter wereld. 'De bevalling begon thuis, maar ik moest op het laatst toch nog naar het ziekenhuis. Twee uur na de geboorte waren we weer thuis.' Dochter Teuntje werd in een Amerikaans ziekenhuis met een keizersnee geboren. Hoewel Amerikaanse vrouwen eerder een keizersnee krijgen dan in Nederland om eventuele complicaties te voorkomen, denkt Bloemink dat ze ook in Nederland een keizersnee had gekregen. 'Ze lag in stuit en drie weken voor de uitgerekende datum bleek tijdens een

echo dat er te weinig vruchtwater was. Een spoedkeizersnee volgde en twee dagen later mocht ik weer naar huis.'

PIJNBESTRIJDING

Amerika staat erom bekend vrouwen eerder en vaker pijnbestrijding aan te bieden tijdens de bevalling. 'De ruggenprik is hier heel normaal. De meerderheid van de aanstaande moeders krijgt het, maar het hoeft niet. In de Amerikaanse ziekenhuizen is in tegenstelling tot Nederland altijd een anesthesist beschikbaar. Je kunt kiezen uit een spinal block of een epidural.' Een spinal block (ruggenprik) is een injectie in de onderrug die het lichaam deels verdoofd en meteen de pijn remt. De injectie werkt één tot twee uur en kan maar één keer gegeven worden. Bij een epidural, ook wel een epiduraal katheter genoemd, plaatst men een dun slangetje vlak bij de rugzenuwen die verantwoordelijk zijn voor de pijngeleiding. Via kleine gaatjes in de katheter komt het pijnremmende middel direct bij deze zenuwen terecht. De barendende vrouw kan met een pomp zelf de pijnstilling regelen.

De Amerikaanse benadering van zwangere vrouwen is anders dan de Nederlandse, waar zwangerschap en baring als natuurlijke processen worden gezien. In de VS is een zwangere vrouw vooral patiënt. 'Mijn bloed en urine werden vaak gecontroleerd en ik kreeg veel meer echo's dan tijdens mijn eerste zwangerschap. Ze doen allerlei testen om juridische procedures te voorkomen. Juridische procedures tegen gynaecologen vanwege niet opgemerkte afwijkingen of medische fouten zijn hier heel gewoon.'

KRAAMZORG

Bloemink kreeg na haar eerste bevalling vijf dagen kraamzorg. 'Er kwam een lieve kraamverzorgende die mij en de baby ondersteunde. Een mooie tijd vond ik dat. Ik deed Julian samen met haar in bad. Ze leerde mij hoe het allemaal moest. Dat wilde ik bij mijn tweede kindje ook. Ik had het babybadje met standaard mee naar New York genomen. De doula die ik had ingehuurd, vond het maar gek dat ik de baby in bad wilde doen. Dat doen ze hier de eerste zes weken niet. Ze zijn bang dat het kindje verdrinkt.'

Kraamzorg kent Amerika niet. Als een kersverse moeder niet kan rekenen op hulp van familieleden of vrienden, dan moet ze zelf betaalde hulp inschakelen zoals een doula, midwife (vroedvrouw), babynurse of nanny. Bloemink woont in een rijke buurt

'Ze vond het maar gek dat ik de baby in bad wilde doen.'

in New York en ziet dat veel ouders een babynurse inhuren die een paar weken bij hen inwoont. 'Een soort nanny, maar dan specifiek voor de baby, die het kindje 's nachts voedt met flesvoeding of afgekolde borstvoeding. Als de kraamvrouw hier

Achtergrond

- In Nederland wonen ongeveer 81.000 Amerikanen. Het aantal Nederlanders in de Verenigde Staten is een stuk groter, ruim 100.000.
- Bijna 70 procent van de Amerikanen in Nederland woont in Utrecht, Zuid-Holland of Noord-Holland. In Noord-Holland wonen twee keer zo veel Amerikanen als gemiddeld in Nederland. Wassenaar spant de kroon. Daar wonen bijna twintig keer zo veel Amerikanen als gemiddeld.
- De Amerikanen die hier wonen zijn relatief jong. Ruim de helft is jonger dan 30 jaar. Slechts 4 procent van de Amerikanen in Nederland is ouder dan 65.
- De meeste Amerikanen komen voor werk of in het kader van gezinsmigratie naar Nederland. De laatste jaren komen er ook steeds meer Amerikanen naar ons land om te studeren.

geen geld voor heeft, dan staat ze er alleen voor. Het ziekenhuis geeft je een folder waarin staat wat er allemaal fout kan gaan en dat is het.' Veel Amerikaanse moeders kopen handboeken over de verzorging en opvoeding van baby's of volgen een cursus.

'Mijn bloed en urine werden vaak gecontroleerd en ik kreeg veel meer echo's.'

Het land heeft namelijk geen consultatiebureau waar de groei en ontwikkeling van de baby en peuter worden bijgehouden, en dat je oproept voor vaccinaties. 'Dat moet je hier allemaal zelf bijhouden en regelen.' *

Tips voor kramen in een Amerikaans gezin

- Houd er rekening mee dat Amerikanen zaken rondom zwangerschap en bevallen heel voorzichtig aanpakken. Ze nemen liever het zekere voor het onzekere.
- Leg de kraamvrouw rustig uit hoe ze een baby in bad moet doen. In de Verenigde Staten worden baby's de eerste zes weken meestal niet in bad gedaan uit angst voor verdrinking.
- Amerikaanse vrouwen zijn pijnbestrijding tijdens de bevalling gewend.

In deze serie staat elke maand een kraamgezin met een andere cultuur centraal. Wil je meedoen aan deze serie? Stuur dan een e-mail naar: kraamsupport@y-publicaties.nl.



KRAMEN IN EEN IRAANS GEZIN

Iranërs in Nederland zijn over het algemeen modern, geschoolde mensen die goed zijn geïntegreerd. Er zijn dan ook grote verschillen met een Nederlands gezin. Maar er zijn wel kleine verschillen, en de familie is heel belangrijk. Ook zijn er veel oude tradities, zoals het geven van een 'hisoeni' en de mythe van Afs.

'De meeste Iraniërs in Nederland zijn qua levensstijl modern', zegt antropologe Forough Nayeri (52), die onderzoek deed naar vrouwenemancipatie in Iran. Zij kwam in 1989 als Iraanse naar Nederland. Nayeri is onderzoekster en adviseur, en werkt voor multiculturele projecten. 'Er is in Nederland voor zover ik weet niet één Iraanse moskee en ik ben nog nooit uitgenodigd voor een religieus feest. De meeste Iraniërs hier zijn vluchtelingen, hebben een hekel aan het islamitische regime in Iran en zijn tegen fundamentalisme. Bijna niemand draagt een hoofddoek, en het aantal

echtscheidingen is hoog.' Een Iraans kraamgezin zal dus niet zo gek veel verschillen van een Nederlands gezin. Maar er zijn wel kleine verschillen en Iran kent veel oude tradities.

Zeven

Familiebanden zijn in Iran heel belangrijk. Als een vrouw is bevallen dan wordt zij verzorgd door haar moeder en zussen, of soms door haar schoonmoeder of schoonzussen. Nayeri: 'Hier in Nederland hebben ze vaak geen familie. Dat vinden veel vrouwen best moeilijk.' Een traditie die nog steeds sterk is, is het geven van een sismoeni. De ouders van de kraamvrouw kopen kleding en andere spullen voor de baby. Dit gebeurde in vroeger tijden doorgaans in de zevende maand. Ook kochten de ouders vaak zeven stuks kleding: zeven paar sokken, zeven paar luiers, etc. In het zoroastrisme, de staatsgodsdienst van het vroegere Perzische Rijk, was zeven namelijk een geluksgetal.

Mythe

In Iran wordt van oudsher de voorkeur gegeven aan een jongen. 'Mijn opa en oma hadden vijf zoons', vertelt Nayeri. 'Mijn

ouders kregen daarna twee jongens. Toen kwam ik. Mijn opa's eerste vrouwelijke nakomeling. Maar na zeven mannen zei mijn opa toch nog: "ach, een meisje", en was hij een beetje teleurgesteld. Maar na een jaar liep ik mollig en gezond rond en speelde hij veel met mij. Later schaamde hij zich zelfs een beetje voor zijn reactie.' Als zwangere vrouwen een mooie huid en uitstraling hebben, dan zeggen Iraniërs wel 'die krijgt een zoon'. Maar als een vrouw een oneffen huid heeft en er wat minder goed uitziet, dan 'krijgt ze vast een dochter'. Nayeri: 'Een collega van mij in Iran was zwanger. 's Middags kreeg ze het steeds heel warm en werd ze slaperig. Toen zei haar moeder: "Dan krijg je vast een dochter." Alle goede, mooie dingen worden aan mannen toegeschreven.'

Een oude mythe die nog steeds aanwezig is in Iran, is de mythe van Al. Nayeri: 'Al is een reus. Het is een lelijke vrouw met een rood gezicht, grote ogen en heel veel wit haar. Haar neus is van klei gemaakt en ze woont in de woestijn bij water. Als vrouwen net zijn bevallen, dan komt ze binnen en steelt ze de lever van de vrouw. Dan gaat de vrouw dood. Of ze pakt de placenta en dan gaat de baby dood. Vrouwen mochten daarom nooit alleen zijn na de bevalling. Als vrouwen na de geboorte ziek werden, werd er wel gezegd "Al was hier". Overal hadden mensen verschillende gebruiken om Al te verdrijven. Zoals het slachten van een kip of schaap, het door de kraamvrouw geven van graan aan een paard of het lezen uit de Koran.'

Ziekenhuis

De meeste vrouwen in Iran bevallen tegenwoordig in het ziekenhuis. Vijftig jaar geleden waren er maar weinig ziekenhuizen. Tegenwoordig is er veel aandacht voor zorg. 'Het sterftecijfer is enorm gedaald. Ook voor zorg na de bevalling is steeds meer aandacht. In de vorm van voorlichting, maar ook bijvoorbeeld zorg bij postnatale depressies.' Veel vrouwen in Iran kiezen voor een keizersnede. 'Vooraf hoogopgeleide vrouwen. Ze denken dat dit minder pijn doet en dat het beter is voor het kind omdat de druk op het hoofdje dan minder is. Ik vind dit geen goede ontwikkeling. Uit een onderzoek in Iran blijkt dat vrouwen bang zijn voor de bevallingspijn. Omdat ze via een ingreep bevallen zijn ze een gewone bevalling mogelijk onbewust als iets problematisch gaan zien, terwijl het juist een natuurlijk proces is. Iraanse vrouwen hebben daarom naar mijn mening meer voorlichting nodig.' Pasgeboren baby's worden in Iran vaak ingeba-

'Vijftig jaar geleden waren er maar weinig ziekenhuizen.'

kerd in een dik, katoenen laken (ghondagh). 'De baby wordt met de armpjes langs het lichaam in het laken gewikkeld. Mensen geloven dat baby's dan makkelijker slapen. Ook kunnen ze zich dan niet krabben.' Iraanse jongetjes worden meestal in de eer-

Tips voor kramen in een Iraans gezin

- Iraanse vrouwen zijn een thuisbevalling niet gewend. Zij bevallen liever in het ziekenhuis.
- Iraanse vrouwen hebben hier in Nederland vaak geen familie. Dat vinden veel vrouwen best moeilijk.
- Iraanse vrouwen slapen vaak in dezelfde kamer als hun baby. Ze vinden het maar gek om het kindje in een aparte ruimte te leggen.
- Iraanse vrouwen houden soms niet veel rekening met de tijd en het aantal keren dat ze borstvoeding geven. Ze doen dit meer op gevoel.

ste zes maanden na de geboorte besneden. Oudere jongetjes die besneden worden, dragen na de besnijdenis twee weken lang een rok om beter te kunnen lopen.

'Alle goede, mooie dingen worden in Iran aan mannen toegeschreven.'

Na de geboorte moesten kraamvrouwen van oudsher tien dagen rusten in bed en mochten ze niet douchen. Tegenwoordig wordt dit niet meer verlangd. De moeder van de kraamvrouw maakt een dikke pap van bloem, melk en saffraan (katsji). Dit zou gunstig zijn voor de melkproductie. Opa fluistert een heilige tekst in het oor van de baby, en de vrouwen komen bij elkaar met cadeautjes om de komst van een gezonde baby te vieren. ●

Achtergrond

- In Nederland wonen ongeveer 30.000 Iraniërs. Hiervan behoren er 24.000 tot de zogenoemde eerste generatie, wat betekent dat zij in Iran zijn geboren.
- In Iran wonen 70 miljoen mensen. Het is een groot land met allerlei verschillende talen, religies en culturen.
- Na de Iraanse (islamitische) revolutie in 1979 en de oorlog met Irak die duurde van 1980 tot 1988, vluchtten veel Iraniërs naar westerse landen, waaronder ook naar Nederland.
- De staatsreligie van Iran is het twaalver sjiïsme. Aanhangers geloven dat er twaalf imams zijn geweest na de profeet Mohammed en dat de twaalfde, Mohammed al-Mahdi, op de dag des oordeels zal wederkeren.
- Iran heeft zijn eigen kalender. Deze begint op de eerste dag van de lente (21 maart), het Iraanse nieuwjaar (Noroez).
- De officiële taal van Iran is het Perzisch of Farsi.

