



8
**Context bij
geschiedenis**
De Warme
Winkel op het
Holland Festival

11
**Vijf sterren
Led Zeppelin**
Mooie heruitgave
eerste drie
albums

DEZE WEE KOMT *NOOOOIT* MEER TERUG

Carita Salomé begeleidde al 30.000 zwangeren



Vrouwen die zwanger zijn in Amsterdam kunnen niet om de cursus van Carita Salomé (62) heen. Deze week verschijnt de jubileumeditie van haar boek *Duik in je weeën!*. 'Wat ik vrouwen vooral zeg is: durf het te laten gebeuren.'

tekst ROOS SCHLIKKER illustraties JULIETTE DE WIT

Wie voor het eerst met een bolle buik haar oefenruimte in de Eerste Nassaustraat binnenkomt, schrikt zich soms de tandjes. Carita Salomé is namelijk luid. Heel luid. En expliciet. Ze praat net zo hard en makkelijk over aambeien als over fontanelletjes en babyolie en ze mag graag ook nog eens fysiek uitbeelden hoe je er bij een bevalling allemaal bij kunt liggen en wat voor geluiden je kunt maken ("Sommigen loeien als een dier. Geeft niks, hoor!").

Het is al met al best imponerend, maar Amsterdamse zwangeren melden zich al decennia massaal bij Salomé, juist vanwege die eerlijke duidelijkheid. Salomé is dé bevallingsautoriteit en ze begeleidt jaarlijks duizenden vrouwen die tijdens het baren haar vele mantra's nog luidkeels door hun hersenpan horen gaan. Binnenkort verschijnt de 25ste editie van het boek *Duik in je weeën!*, dat zij schreef en dat is geïllustreerd door Juliette de Wit.

Hoeveel vrouwen in Amsterdam zijn inmiddels bevallen met uw mantra 'Oooooopen naar oooooonder' in hun achterhoofd?
"Poeh... ik denk wel dertigduizend en met de partners erbij kom ik op vijftigduizend. Ik geef nu 39 jaar zwangerschaps cursussen, dus dat loopt op. Niet te geloven. Ik heb inmiddels een heel dorp geholpen, haha."

Hoe bent u ooit begonnen?
"Ik ben sinds 1973 oefentherapeut mensendieck. Ik begon ooit in een verpleeghuis, gaf daarnaast tilcursussen en deed groepen zwangeren. Op een gegeven moment had ik wel vijf banen, zo had ik ook nog een eigen praktijk en was ik docent op de mensendieckopleiding. In 1983 raakte ik zwanger en besloot ik dat ik al die banen niet kon aanhouden. Ik ben me helemaal gaan richten op de zwangerenbegeleiding en toen is alles een beetje uit de hand gelopen. Er kwamen steeds meer aanmeldingen, mijn naamsbekendheid groeide en 22 jaar geleden kwam ook nog eens dit boek uit."

Wilde u graag de zwangerschapsbijbel schrijven?
"Welnee. Ik had nooit gedacht dat het boek er nu nog zou zijn. Maar Juliette zat bij mij op cursus en die was alles wat ik vertelde aan het tekenen. Uiteindelijk hebben we besloten dat het aardig zou zijn van haar tekeningen samen met mijn uitleg een boek te maken. Uitgever Unieboek wilde het wel hebben, maar de titel *Duik in je weeën!* vonden ze niks. Ze wilden iets met 'Voorbereiding op de bevalling zus en zo.' Dat heb ik geweigerd. 'Duik in je weeën' omschrijft precies mijn visie op bevallen, dus dat moest het zijn. 'Vooruit, dan gaan we het één druk proberen,' zei de uitgever toen. Inmiddels zijn we 25 drukken verder en is het een everseller. Er zijn er zo'n 75.000 verkocht."

Hoe komt het dat zo'n boek het goed blijft doen?
"We passen het steeds een beetje aan aan de tijd en aan de nieuwe inzichten."

Noem eens een voorbeeld.
"Een paar jaar geleden bleek uit wetenschappelijk onderzoek dat de baby tijdens de bevalling zelf meehelpt. Door de druk van het kindje op de bekkenbodem wordt de productie van oxytocine vergroot, het bevalhormoon. Ik leer vrouwen in mijn cursussen altijd dat ze naar beneden moeten ademen, maar sinds ik deze nieuwe kennis heb, heb ik er als tip aan toegevoegd dat je heel even de adem kunt vastzetten, waardoor de baby dieper naar beneden wordt gedrukt en je dus meer hormoon aanmaakt. Dat noem ik de tampondruk." (gaat wijdbeens zitten en zet een doceerstem op) "En op dat moment denk je natuur-

lijk van au au au... maar weet je... Alles is eigenlijk afgeleid van die oergeluiden en een oergeluid zit niet in je keel, dat is schreeuwen, dat is anders. Maak maar eens een mooi diep oergeluid, kijk daar zit je adem al beneden, mooi hè? En nu kun je hem bij je middenrif ook vastzetten. Zulke eyeopeners, heerlijk vind ik dat. Weet je waar ik ook laatst achter kwam?"

Vertel.
"Ik hoorde vorig jaar in België dat je aan het begin van het persen je benen juist niet héél wijd moet openen, maar een klein beetje minder, want dan gaat de achterkant van het bekken open. Als je de knieën een tikje meer bij elkaar houdt, gaat het hier open, bij de achterkant aan de poeperd, zie je, en dan pas op het laatste stukje doe je je benen wijd en piept die baby er zo uit. Mooi hè?"

U doet nieuwe inzichten op, maar is de kern van uw kijk op bevallen veranderd?

"Nee, dat niet. Wat ik vrouwen vooral zeg is: 'Durf het te laten gebeuren.' Je mag bij mij in de lessen je hoofd helemaal laten bevredigen zodat je helemaal snapt hoe het fysiek werkt, maar als je aan het bevallen bent, kun je het loslaten. Durf!"

Zijn zwangere vrouwen veranderd in de loop van de jaren?
"Ja. Vrouwen zitten steeds meer in het hoofd. Vroeger durfden mensen het wat makkelijker te laten gebeuren. Daarna heb je een fase gehad waarin je het allemaal samen met je partner moest doen. Soms was die man bijna meer zwanger dan de vrouw. En de laatste jaren zijn vrouwen steeds angstiger, heb ik het idee."

Hoe komt dat?
"Dat is een beetje gekomen door de ruggenprik en andere pijnstilling. Vroeger had je geen keus, je zocht alle manieren om een beetje aardig door die weeën heen te komen en dat was het. Toen kwam de discussie over de ruggenprik en maakten vrouwen zich van tevoren heel druk of ze hem konden krijgen. Nu mag het en wordt het soms wel erg makkelijk als een worstje voor gehouden. Dat is soms ook weer jammer."

Vindt u?
"Jawel. Kijk, je moet gewoon lekker in je weeën zitten, klaar. Als je een ruggenprik wil, moet je op tijd naar het ziekenhuis want anders is de ontsluiting te groot en mag die prik niet meer. Maar oxytocine maak je niet zo makkelijk aan als je door van alles afgeleid bent, bijvoorbeeld doordat je je huis uit moet."

"Dus vrouwen gaan vroeg tijdens de bevalling naar het ziekenhuis voor een ruggenprik, maar als ze daar aankomen zijn soms opeens de weeën afgenomen, dus moeten ze ook nog een weeënversterkertje en, houd me ten goede, dan krijg je een medischere bevalling dan nodig is."

"Eigenlijk vind ik dat gezonde vrouwen tien uur ontsluitingsweeën gewoon als een uitdaging moeten zien. Je kunt dat echt aan, zeker als je geniet van de pauzes tussendoor. Mocht het uiteindelijk toch te gek worden, dan kun je altijd nog aan die ruggenprik of een andere vorm van pijnstilling."

Dus u bent niet tegen de ruggenprik?

"Ik ben nergens tegen. Van mij mag alles, ik dring niet mand wat voor mening dan ook op. Ik zeg alleen: laat het eerst maar eens gebeuren. Ga er niet meteen van uit dat je die ruggenprik nodig hebt."

De huidige generatie zwangeren is enorm gewend alles in eigen hand te houden.

"Ja, dat is het probleem. Dat kan bij bevallen namelijk niet. Je moet toch maar zien wat je lijf doet, wat het kindje doet en ga zo maar door. Je kunt ook niet precies plannen

Lees verder op pagina 6 ►

‘Gezonde vrouwen moeten tien uur ontsluitingsweeën gewoon als een uitdaging zien’

► Vervolg van pagina 5

waar je wilt gaan bevallen. Sommigen willen thuis, anderen ziekenhuis, het kan allemaal, maar je moet vooral bevallen waar jij jouw oxytocine het beste kunt laten stromen. En het allerbelangrijkste is dat je tijdens je bevalling in elk geval goed wordt begeleid.”

Gaat dat wel eens mis?

“Wat ik heel jammer vind, is dat er nog steeds bij het persen wordt gezegd: neem een flinke hap lucht en pers met je kin op je borst. Terwijl ik zeg dat je bij het persen een tube moet zijn die van boven naar onderen leeg moet. Alle doppen moeten er af en alle gaten moeten mee rekken. En hoe groter de hap lucht is die je neemt, hoe meer je een tube bent waar je middenin knijpt. Er ontstaat dan zo veel druk. Daardoor zie je bij vrouwen van die bloeddorlopen ogen na het bevallen. Dat hoeft dus helemaal niet.”

“Maar helaas, niet alle arts-assistenten hebben mijn lessen gehad, dus die blijven dit advies geven. Daarom vertel ik vrouwen van tevoren al: “Doe desnoods een paar keer wat ze zeggen, maar als het je te gek wordt, vergeet dan niet aan de tube te denken en doe het zoals je hier geleerd hebt.”

Uw manier van lesgeven is vrij legendarisch te noemen. Die harde stem, zet u die nou extra aan?

“Jaaaa, ik zing mijn lessen, haha. Het heeft een beetje te maken met mijn Zeeuws-Vlaamse accent. Hoewel, daar in Zeeuws-Vlaanderen heb je ook veel stugge, stille types natuurlijk.”

Dat bent u bepaald niet.

“Nee, maar ik dacht ook toen ik in Amsterdam kwam: ‘Als je hier iets wil zeggen, moet je het een beetje overdreven doen.’ En toen steeds meer vrouwen uit mijn lessen me vertelden dat ze mijn stem tijdens het bevallen in hun hoofd hoorden, ben ik dat luide nog eens extra aan gaan zetten. Tijdens les één roep ik ook altijd: ‘Je denkt vast: bij wat voor raar mens ben ik nou terechtgekomen, maar ik hoop dat ik na deze lessen toch bij de bevalling op de achtergrond meedoe en dat je er wat aan hebt.’”

Hoe houdt u het leuk voor uzelf?

“Ik heb heel veel leuke vrouwen op les. Ik hoor veel verhalen, ik onthoud ook iedereen. Als de vrouwen nummertjes voor me zouden worden, zou ik er geen plezier meer in hebben, maar zo is het helemaal niet.”

Maar u blijft wel steeds dezelfde les afdraaien. Komt u weer met die ontsluitingsweeën...

“Ja, maar hoe vaak hebben The Rolling Stones wel niet *Satisfaction* gespeeld?”

U bent de Mick Jagger van de bevallingsindustrie.

“Wahaha, maak het niet te gek, hoor. Maar bij wijze van spreken wel, ja. Ik houd van zwangere vrouwen en zo lang mijn fysiek en mijn stem nog functioneren, wil ik het graag blijven doen.”

CARITA'S TIPS

- “Neem je van tevoren niet te veel voor.”
- “Neem de tijd om je voor te bereiden. Veel vrouwen werken tot heel laat in de zwangerschap door. Dat kan natuurlijk, maar we moeten zo veel. Het is zo belangrijk om te presteren. Vind het van jezelf ook eens knap als je durft te ontspannen. Geef er eens aan toe.”
- “Durf goed naar je eigen lijf te luisteren. De één moet na vier maanden al stoppen met sporten, de ander jocht tot de laatste dag voor de bevalling. Van mij mag alles, zo lang je lijf niet protesteert.”
- “Geef je over aan de bevalling. Durf.”

De presentatie van de 25ste druk van *Duik in je weeën!* is 14 juni vanaf 15.00 uur bij boekhandel Helden en Boeven, Bosboom Toussaintstraat 27H.



Carita Salomé:
Duik in je weeën!
Spectrum, €19,99



FOTO MARLEEN VAN GOETHEM

CARITA'S KLASSIEKERS

‘Oooopen naar oooonder’

‘Duik in je weeën en geef gas’

‘Deze wee komt nooit meer terug’

‘Persen naar je poeperd’

‘Dit is het enige moment in je leven dat je twee hoofden hebt’

‘Je bent als een tube die naar beneden wordt uitgeknepen’