

# Pufgoeroe met een boodschap

Veel vrouwen zweren bij de zwangerschaps cursussen van Carita Salomé (58). Ze geeft al 35 jaar les en haar boek *Duik in je weeën!* beleeft de twintigste druk. 'Ik wil die artsen wel een lesje geven.'

MARIEKE MONDEN

## Zijn de zwangeren in de loop der jaren veranderd?

"Toch wel een beetje. Vijfendertig jaar geleden was de betrokkenheid van de partners wat zakelijker. Daarna kregen we het samen bevalen. Ik had wel een aparte partnerles, maar dan zaten ze daarnaast ook nog op een cursus samen bevalen. De nadruk lag ook meer op natuurlijk bevallen, de baarkruk kwam erbij. En verder hebben we een tijdje veel vrouwen met bekkenproblematiek gehad."

## En hoe zijn de zwangeren van nu?

"Nu willen vrouwen weer veel vaker in het ziekenhuis bevallen. Ze willen op voorhand al pijnbestrijding. Dat is best moeilijk. Sommige vrouwen willen snel naar het ziekenhuis voor een ruggenprik. Die prik moet vóór vijf centimeter ontsluiting gezet zijn, om hem ook weer op tijd uit te kunnen zetten. Maar verloskundigen willen je zo lang mogelijk thuis hebben om die weeën flink op gang te laten komen. Ik probeer duidelijk te maken dat een gezond lijf tien uur weeën aan moet kunnen. Als het nodig is – het duurt te lang of de pijn wordt te erg – dan komt die pijnbestrijding vanzelf. Als je te veel druk maakt om die prik, rem je de weeën. En over de bekkenproblemen: die zijn er nog wel, maar komen veel minder voor."

## Hoe komt het toch dat er zo'n piek is geweest in bekkenproblemen?

"Het kan verschillende oorzaken hebben. Vroeger bewogen vrouwen veel meer: was ophangen, stofzuigen, traplopen. Nu zijn er veel zittende beroepen en gaan vrouwen daarnaast twee keer in de week naar de sportschool. Dat is een extreme situatie. Vrouwen willen flink zijn en lopen misschien toch te lang door. Het is ook altijd een vraag geweest welke rol de pil speelt. Toen bekend werd dat zwangeren zo veel bekkenproblemen hadden, werden vrouwen angstig. En als je al denkt 'zal ik het hebben?', ga je verkrampeter bewegen."

"Nu is er zo veel over bekend dat vrouwen eerder aan de bel trekken. Ik geef ook vroeg in de zwangerschap met mijn collega Margot Prins een preventieve les. En als je het nu hebt, is het ook écht zo. De problemen worden veel eerder behandeld. En vrouwen passen hun leven erop aan."

## Wordt u na al die jaren niet gek van de zwangeren met hun kwaaltjes?

"Bij mij wordt er niet gezeurd. Dus ik hoef daar niet gek van te worden. Het ligt ook aan de manier van vragen: 'Heb je nog klachten?' Of: 'Gaat het goed met je?' De vrouwen die écht wat hebben, die zeggen het wel. En dan leeft iedereen mee."

## Wat houdt de methode Carita Salomé eigenlijk in?

"Mijn lessen zijn *to the point*, praktisch, anatomisch, niet zweverig. Je mag je hoofd tijdens mijn lessen bevredigen met al wat je van de bevaling wilt weten, maar je moet op tijd bedenken: mijn hoofd kan niet be-



Carita Salomé: 'Het boek is in de loop der jaren aangepast. Zo waren de schaamhaarbossen aan de grote kant: moesten alle poezen getrimd worden.' FOTO JAN VAN BREDA

vallen, mijn lijf moet het doen. En dan moeten ze die knop omzetten."

"Ik wil ze zo veel verstand van hun lijf geven dat ze ook na de bevalling weten wat hun lijf aankan. En humor, dat is belangrijk. Vrouwen vinden het prettig en het straalt positieve energie uit."

## 'Vrouwen blijven mijn stem horen als ze bevallen'

### Ik hoorde dat het gezellige theebransje na afloop van de les is geschrapt.

"Ik moest naar een nieuwe ruimte verhuizen. Een prachtige plek, maar met één wc! Toen hebben we besloten niets meer te schenken. We serveren nu pepermuntballen."

### Bent u tevreden over bevallen in Nederland?

"Een bevalling valt of staat met de begeleiding. Vroeger hadden verloskundigen het zo druk dat ze het liefst zo laat mogelijk gewaarschuwd werden, dat is gelukkig voorbij."

"Het is jammer dat arts-assisten-

ten in het ziekenhuis te weinig weten. Ze halen er te snel een gynaecoloog bij. Ze hebben geleerd dat de zwangere met een flinke hap lucht en de kin op de borst moet persen. Als vrouwen het anders willen, kan dat niet. Terwijl je zo naar je hoofd perst. Maar het kind moet er van onderen uit! Je moet een tube worden die van boven naar onder leeg gaat. En niet een tube waar je in het midden knijpt en je hoofd ploft. Ik zou het fijn vinden als ik die artsen een lesje mag geven. Maar in het ziekenhuis hebben ze jammer genoeg weinig boodschap aan een juffrouw als ik. Ik heb gynaecologen op cursus gehad die zeggen dat ze bij mij toch een hoop geleerd hebben."

### Heeft u al een dochter op cursus gehad wier moeder u nog les heeft gegeven?

"Nee, dat is nog niet voorgekomen. Ik kom wel eens mensen tegen die vijfendertig jaar geleden op les hebben gezeten. Ik herken veel vrouwen, op de markt loop ik voortdurend babbeltjes te maken en te zwaaien. Ik krijg ook vaak de groeten. Elk jaar heb ik met mijn collega Sandra Hanssen-Langenveld zeshonderdvijftig tot duizend vrouwen. Een heel dorp in de loop der jaren."

### U heeft een heel eigen stemgeluid met flinke uithalen, die u in de cursus flink aanzet. Waarom doet u dat?

"Ik kom uit Zeeuws Vlaanderen, toen ik naar Amsterdam verhuisde moest ik vanuit het dialect Nederlands gaan praten. Dan denk je: ik stel me maar een beetje aan, dan lukt het. Toen ik na jaren lesgeven een beetje boven de stof kwam te staan, kon ik van de lessen nog veel meer maken en heb ik het nog wat aangedikt. Zeeuws heeft iets zangerigs. Nu blijken de vrouwen die stem tijdens de bevalling te horen. Wat wil je nog meer? Ik kan er niet bij zijn, maar ze horen mij toch!"

### U zou een app voor de smartphone moeten maken, kunnen die vrouwen u écht horen tijdens de bevalling.

"Als ze mij er niet bij hebben gezien, kan dat geluid raar overkomen. Dan denk je; wat is dat voor raar mens? Ik zeg de eerste les vaak: Het kan zijn dat ik even wennen ben, maar geef jezelf een kans. Er is nog nooit iemand weggegaan."

### Uw boek *Duik in je weeën* beleeft de twintigste druk, heeft u er veel verkocht?

"De uitgever noemt het een *everseller*. Het zijn er ongeveer 3500 á vierduizend per druk. Om de zoveel jaar

kwamen er nieuwe tekeningen of tekst. Op een gegeven moment bleken bijvoorbeeld de schaamhaarbossen wat aan de grote kant te zijn, toen moesten alle poezen getrimd worden. En steeds meer vrouwen kochten een bal om op te zitten, die is erbij gekomen. Ik heb de volgorde van de pershoudingen ook veranderd. Ik wilde een zijligging voor op het boek, maar dan had die vrouw nogal een inkijk, dus die moest een broekje aan."

### U heeft het boek toch samen met een cursiste gemaakt?

"Het boek is van Juliette de Wit en mij. Zij zat op les. Ze had tekeningen gemaakt en mij dat een keer verteld. Een half jaar later dacht ik opeens: die tekeningen moeten in een boek van ons samen. Eerst mocht de titel niet van de uitgever: het moest iets met bevallen zijn. We mochten het één druk met die titel proberen. Het is nog steeds een hit."

### Versijnt het ook in het buitenland?

"De uitgever heeft het al vaak geprobeerd, maar dat lukt niet: de plaatjes blijken te bloot te zijn."

**Carita Salomé & Juliette de Wit: Duik in je weeën! Unieboek/Het Spectrum, € 18,99**