

zorgindruk

'Ben niet gek, ben net moeder'

‘Ben niet gek, ben net moeder’

Verhaal over kraambedpsychose, depressie en herstel

Manon Valken

de Graaff

‘Ben niet gek, ben net moeder’

Verhaal over kraambedpsychose, depressie en herstel

Manon Valken

ISBN 978-90-77024-48-5

NUR 860

Vormgeving: MOL grafische vormgeving, Utrecht

© De auteur | Uitgeverij de Graaff, 2015

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en vermelding van de auteur(s) van het boek.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j°, het Besluit van 20 juni 1974, St.b. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, St.b. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 882, 1180 AW Amstelveen). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever (Uitgeverij de Graaff, www.uitgeverijdegraaff.nl) te wenden.

VOORWOORD

Gelukkig had Tom door dat ik mijzelf niet was. Volgens verschillende professionals kwam dat door de hormonen en kon dat wel een week of zes duren. Toch vertrouwde Tom het niet, dus hij trok voor de zoveelste keer aan de bel. De crisisdienst diagnosticeerde een post partum psychose. Aangezien ik niet meer wist wat ik deed, had dit geen dag langer moeten duren. Zes weken werden bij mij acht maanden, waarbij ik van zelfverzekerde jonge vrouw zonder psychiatrische voorgeschiedenis veranderde in een onzeker, kwetsbaar meisje.

Lieve Tom, het was een lange weg. Jij bent erin blijven geloven. Je hebt alles op alles gezet. Je hebt cruciale beslissingen genomen en met succes.

Lieve pap en mam, afgelopen jaar had ik jullie meer dan nodig. Jullie waren er voor mij. Dankzij jullie heb ik mezelf weer teruggevonden.

Lieve Joep, je bent het beste dat me ooit is overkomen.

Jullie geduld, vertrouwen en liefde hebben mij er weer bovenop geholpen. Dank jullie wel.

Ten slotte gaat mijn dank uit naar onze familie, vrienden en zorgverleners.

VRIJDAG

Ik ben bijna 38 weken zwanger en al een tijdje aan het aftellen tot de uiterekende datum. De zwangerschap gaat voorspoedig, dus ik mag niet klagen. Maar toch doe ik dat best graag, ik heb namelijk nogal wat kwaaltjes. Ik heb last van zogenoemde bandenpijn. De gemiddelde zwangere kent dit verschijnsel wel. Bij het lopen (of beter gezegd waggelen) voel je de banden in je buik uitrekken. Daarnaast word ik 's nachts wakker van prikkelvingers, door het opgehoopte vocht in mijn armen. Verder heb ik een zere knie, wat erg lastig is als je bijvoorbeeld naar de wc moet. Geloof me, dat is vaak het geval als je zwanger bent. Hoe verder de baby indaalt, hoe meer druk er komt op je blaas en hoe vaker je moet plassen. Het schijnt zo te zijn dat alle banden in je lijf week worden ter voorbereiding op je bevalling, zodat je lichaam een baby eruit kan werpen. Je lichaam wordt goed voorbereid dankzij de zwangerschapshormonen. Het meest gênante kwaaltje dat ik sinds een paar dagen heb, zal ik je besparen. Ik ben er wel meteen mee naar de huisarts geweest, want het is behoorlijk irritant. Als je het wilt weten, google dan maar even op curanol: een wonderzalf die veel zwangere vrouwen nodig schijnen te hebben voor dit probleempje. Ten slotte slaap ik al weken slecht. Rond een uur of 3 word ik wakker. Soms van de honger, soms omdat ik niet meer weet hoe ik moet liggen. Ik voel me dan klaarwakker en ga meestal maar even een glas melk drinken beneden. Misschien is dat alles niet zo gek als je veertien kilo aankomt.

Verder gaat alles best goed met mij. Ik voel me onwijs gelukkig met een baby op komst. Ik ben zo benieuwd naar de baby en wat duurt negen maanden wachten lang. Iedere week kijk ik in de spiegel hoe mijn buik groeit. Ik krijg van zowel bekenden als onbekenden veel aandacht vanwege die buik, die mij eigenlijk inmiddels behoorlijk in de weg zit. Ik heb een aantal boeken gelezen ter voorbereiding op alles wat komen gaat en ik voel mezelf soms een wandelende zwangerschaps-encyclopedie.

Ik geniet van de gedachte dat onze baby uit onze genen bestaat. Toms genen en mijn genen; ieder een helft. Ik ben zo benieuwd wat

hij van wie zal erven. We hebben de kinderkamer ingericht, een kinderwagen aangeschaft en een box in de woonkamer klaarstaan. Ons kindje heeft meer kleertjes dan wijzelf en ook al een bak vol met speelgoed. Onze omgeving heeft ons verwend met veel cadeaus. We hebben zoveel zin om een gezinnetje te worden.

Wij zijn pas verhuisd naar een eengezinswoning met een tuin. We wonen vlakbij het centrum en ik maak daar dan ook vaak even mijn dagelijkse ommetje. Op aanraden van twee oud collega's hebben we gekozen voor een verloskundigenpraktijk met vier verloskundigen. Ze hebben daar met regelmaat groepsbijeenkomsten, waar ik erg van geniet. Zo leer ik ook wat meiden kennen die in hetzelfde schuitje zitten.

Nu alleen nog bevallen – daar kijk ik niet eens tegen op. Ik vind het wel spannend, maar ik denk dat ik het heel goed ga doen. Mijn lichaam heeft me namelijk nog nooit in de steek gelaten. De afgelopen twee weken voel ik wel weer wat nieuwe pijntjes. Ik heb rare krampjes in mijn buik, wat volgens de verloskundige betekent dat de baby aan het indalen is. Ik heb ook last van veel harde buiken. Mijn lichaam schijnt zich klaar te maken voor de bevalling. Een marathon loop je ook niet zonder te trainen, aldus de verloskundige. Ik ben benieuwd.

Tom

De uitgerekende datum komt steeds dichterbij en, al ben ik best een beetje zenuwachtig, we zijn er klaar voor. Eerder wist jij niet zo goed wat je wilde, nu lijkt jij het doel in je leven te hebben gevonden. Moeder worden, dat is het helemaal voor jou. Jij praat nergens anders meer over. Ergens wist ik wel dat je het in je had om moeder te zijn. Je bent lief voor je medemens en je bent zorgzaam. Je maakt nooit met iemand ruzie. Je hebt energie voor tien en zit vol met spontane, soms impulsieve acties. We doen dan ook veel leuke dingen samen. Jij bent er dol op om naar het terras te gaan en je geniet van lekker eten. We fantaseren over de reizen die we samen gaan maken. Die reizen stellen wij voorlopig even uit, want het zal niet lang meer duren tot ons kindje geboren zal worden.

ZATERDAG

Het is vandaag een prachtige zomerdag, waarop we besloten hebben om met vrienden te gaan barbecueën in onze tuin. Mijn groenten, fruit en 0.0 witbiertje staan voor me op tafel. We lachen veel en hard en opeens plas ik in mijn broek. Ik heb al eens eerder een beetje urine verloren tijdens mijn zwangerschap, wat best vervelend is. Ik loop naar boven om een schone onderbroek aan te trekken. Als ik mijn legging uittrek, zie ik dat daar ook een natte vlek in zit. Ik pak een broek uit de kast en trek die aan. Omgekleed ga ik weer bij ons gezelschap zitten.

Het duurt maar even totdat ik het gevoel heb dat ik alweer in mijn broek plas. Ik loop de trap op en kleed me nog een keer om. Zou het nu dan toch vruchtwater zijn? Ik ruik aan mijn onderbroek. Geen weëige lucht én geen zoete lucht, zoals vruchtwater zou moeten ruiken. Dan zal het wel vals alarm zijn. Ik leg de onderbroeken en leggings voor de zekerheid nog even op de stoel voor een second opinion van Tom. Moet hij er straks nog maar even aan ruiken.

Als ik terug beneden kom, maken onze vrienden net aanstalten om naar huis te gaan. Ik deel mijn vermoedens. De mannen maken er wat grapjes over. Ik giechel om hun grapjes en merk dat ik een beetje zenuwachtig word. We nemen afscheid en ik kijk op de klok: het is 1 uur 's nachts. Zou dit het begin van de bevalling zijn?

Tom is gaan slapen, dat kan nu nog even. Ik maak hem wel wakker zodra het echte werk begint. Ik ga op het douchekrukje zitten onder de douche en draai de kraan open. Fijn dat ik dit douchekrukje van mijn oma heb geleend, dat komt nu goed van pas. Ik pak de douchekop vast en richt de warme straal op mijn pijnlijke rug. Pfff, een wee hoor je toch in je buik te voelen? De pijn duurt ongeveer een minuut. Als de pijn is weggezaakt merk ik dat ik me niet goed meer kan ontspannen. Ik ben zenuwachtig voor de volgende wee. Ik zoek een fijne houding, draai een kwartslag op het douchekrukje. Een paar minuten later is het alweer zo ver. Ah, dat doet vreselijk pijn en ik zit toch niet zo comfortabel. Ik zet me schrap en vecht tegen de pijn. Als de pijn weer is weggeëbd, zet ik de douchestraal uit, pak een handdoek om me

snel mee af te drogen en haast me naar beneden. Zodra ik de trap af ben, komt er weer een wee opzetten. Ik probeer hem weg te puffen.

Na de wee bel ik de verloskundige. Ik hoor de telefoon overgaan op het antwoordapparaat. Dit weekend heeft hun waarneemster dienst. Shit, ik wist dat dat kon gebeuren, maar ik had dat niet gehoopt. Ik pak uit het laadje van de salontafel een pen en kladblokje en schrijf het telefoonnummer op. Net als ik het nummer in wil toetsen verga ik alweer van de pijn.

De telefoon gaat drie keer over voordat er wordt opgenomen en ik een slaperige dame hoor aan de andere kant van de lijn. Ik vertel haar dat mijn vliezen gebroken zijn, ik om de haverklap helder vruchtwater lek en dat ik onregelmatige weeën heb. 'Ze zijn nog wel te *handlen*,' hoor ik mezelf stoer zeggen. Ik vraag haar wat ik het beste kan doen. Om half 10 in de ochtend moet ik maar even terugbellen. Oké, dan maar weer onder de douche.

Ongeveer een uur later zit ik weer op mijn krukje onder de douche. Er komt er weer één. Ze komen ineens een stuk sneller achter elkaar en wat doen ze pijn. Puffen, kreng! Je hoort te puffen tijdens een wee! Tom is wakker geworden en zit op de wc-pot, naast onze douche. Ik vraag aan hem of hij de verloskundige wil bellen, want ik trek dit niet. Het doet veel meer pijn dan dat ik had gedacht. Wat ben ik toch een naïeve doos! Tom staat op om te bellen.

'Ze komt eraan,' zegt Tom, als hij de badkamer weer binnenkomt. Tom herinnert mij te focussen op de minuten dat ik geen pijn heb. Maar die minuten duren veel te kort. Ik kom niet meer op adem tussen de weeën door en word banger en banger voor de volgende wee.

Daar is de verloskundige. Ze gaat op de wc-pot zitten en kijkt naar mijn naakte lichaam onder de douche. Heel even schaam ik me ervoor. Dan vertelt ze dat ze al drie keer uit bed gebeld is vannacht. Lekker belangrijk! Help me gewoon, trut, denk ik. Ik moet onder de douche vandaan komen, want dan kan ze inwendig onderzoek doen. Ik droog me snel af en kruip naar ons op klossen staand bed. Wat voelt dat vreemd, mijn buik voelt heel anders aan. Veel zwaarder. Al het water

is weggelekt, dus ik voel alleen nog maar m'n baby in m'n buik. Ik durf mij nauwelijks te bewegen, maar dat moet wel. Ik ga op bed liggen met mijn benen wijd. Ik verzet me, want daar is weer zo'n akelige wee. Zo'n zestig seconden die langzaam wegtikken. Aaaaah! Ik lig op een wegwerp maandverband-achtig matje van 1 meter bij 1 meter. De tussenstand blijkt 2 centimeter ontsluiting te zijn. Dit kan nog wel een poosje duren, volgens de verloskundige. 'Je puft niet goed, maar je hyperventileert,' vertelt ze me. 'Je moet niet in paniek raken en niet inademen tijdens het uitademen.' Weet ik veel wat ik moet doen, ik heb dit nog nooit eerder gedaan. Had ik maar zo'n pufcursus gedaan! De verloskundige maakt aanstalten om weer weg te gaan. Nee! Niet weggaan! Ik kan dit niet! Laat ons niet alleen! Daar komt weer zo'n k-u-t-wee. Als 'ie is opgehouden, is de verloskundige al beneden. Ze zal in de ochtend terugkomen.

Tom moet op mijn rug drukken. Hij is fysiotherapeut, maar drukt niet op de juiste plaatsen. Hier Tom! HIER! Kijk dan waar ik mijn handen leg. Kutzooi, mijn bovenbenen doen ook zo'n pijn. Alsof ik overreden word. Verdomme, ik trek dit niet hoor! Sorry Tom, dat ik zo onaardig doe. Maar het doet zo'n pijn. De verloskundige moet terugkomen, want ik ben bang voor de pijn. Tom moet haar bellen. Gelukkig maakt hij aanstalten. De weeën blijven maar komen. Het lijkt wel uren te duren.

Het is half 10 in de ochtend. Daar is ze dan weer, de verloskundige die me vannacht in de steek liet. En die moet mij dan gaan begeleiden. Nee, doe me liever mijn eigen verloskundige. Ze gaat weer even toucheren, tijdens een wee. Dan kan ze de effectiviteit van mijn wee meten. 4 Centimeter opening, ik ben bijna op de helft. 'Die weeën zijn niet voor niets en je doet het hartstikke goed,' vertelt ze me. 'Je moet positief blijven en jezelf niet zo afkraken.' Maar ik wil naar het ziekenhuis! Ze vraagt me waarom ik dat wil. 'Omdat ik pijnbestrijding wil!' zeg ik. 'Ik kan dit niet meer!' De verloskundige doet het rustig aan en geeft ons instructies. Tom pakt mijn ziekenhuistas, die net een paar dagen ingepakt staat. Hij verzamelt de spullen, pakt de autosleutels en

ik strompel naar de auto. Ik hang nog even over de motorkap tijdens een wee. Het is slechts vijfhonderd meter rijden naar het ziekenhuis. Ik puf, puf en puf. Tom parkeert de auto en komt aanlopen met een rolstoel. Ik ga zitten en krijg niets mee van de rit naar de afdeling.

Dan lig ik in een ziekenhuisbed. Nieuwe mensen om me heen. Ik laat het maar gebeuren. Ja, ik wil een ruggenprik. Ja, prik dat infuus maar. Maak maar een hartfilmpje van de baby. Katheter? Geen probleem. Zij verlaten de kamer en we zijn weer met zijn tweeën. Waar blijft die ruggenprik nou? Om de 2 minuten weeënactiviteit. 'Ga ze halen, Tom, ik wil die ruggenprik!' 'Waar blijft die anesthesist?' Wee voor wee, seconde voor seconde. Wat duurt het lang!

Het is eindelijk zover. Ik word in het ziekenhuisbed naar de anesthesie gereden. We rijden de lange gangen door naar de lift. Alles wat wordt gezegd negeer ik, want ik ben veel te druk met het opvangen van de pijn. Als het bed tot stilstand wordt gebracht, moet ik op de bedrand gaan zitten met mijn hoofd naar beneden. Er wordt aangekondigd wat ik ga voelen. Eerst een verdoving. Dan een koud gevoel. Dan kriebelt er iets. Dan plakken ze het lijntje vast. Ondertussen verga ik van de pijn in mijn benen, maar verlichting is in zicht. Ik kan gaan liggen, want ik ben verdoofd. Ik voel iedere wee nog wel. Maar haast geen pijn meer. Wow, wat een uitvinding is dit! Oeps. Ik heb iedereen om me heen genegeerd. Ik heb gevloekt. En zij zijn juist zo aardig voor mij. Het spijt me. 'Normaal ben ik veel aardiger hoor!' zeg ik. Er wordt om me gelachen. We rijden weer met ziekenhuisbed en al terug naar de verloskamer.

Over twee uur komen ze weer bij ons om te kijken hoe ver ik ben, vertellen ze ons. Ik vraag Tom een foto van dit memorabele moment te maken. Ik voel me zo opgelucht nu de ruggenprik zijn werk doet. Nu lukt het wel om de wee weg te puffen. Het is alsof ik de hele wereld aankan. Ik heb alleen het gevoel dat ik het hele bed onder ga poepen. Dat gevoel begon net al, maar nu sta ik echt op knappen! Is dat normaal? Ik vraag het aan Tom, maar die weet geen antwoord. Ik stuur hem de gang op om de 'verlossers' te halen. Die zijn al onderweg naar ons, blijkt.

Ze zagen al op de monitor dat het niet lang meer gaat duren.

Ik moet zo lang mogelijk de inmiddels persweeën wegpuffen, totdat ik ze echt niet meer kan houden. Ik puf er drie weg. Ik heb het gevoel alsof ik ieder moment uit elkaar kan knappen van de onderkant. Ik wil persen, maar ik puf. De verlossers geven aan dat ik mag gaan persen.

Een grote hap lucht nemen, kin op de borst, knieën vastpakken en zo hard mogelijk drukken tot mijn lucht op is. Dan nog een keer lucht happen en nog een keer keihard drukken. Totdat de perswee voorbij is. Ik hap lucht en zonder gêne poep ik zo hard als ik kan. Zo'n perswee duurt ongeveer een minuut, ik hap drie keer naar lucht en doe zó mijn best, dat ik na de wee ongelofelijk naar lucht moet happen om weer bij te komen. Met de bijpassende geluiden: gekreun dus. Dan komt er weer een perswee. En nog één. Ik heb het warm. Mijn operatiehemd moet uit. Ik lig nu helemaal naakt. Dat is goed, want dan ligt de baby zo meteen direct op mijn naakte lichaam. Dat is goed voor de binding, heb ik gelezen in één van de 10 babyboeken die ik heb doorgenomen. Daar is weer een wee. Ik pers, pers en pers. De verlossers zeggen dat ik het hartstikke goed doe! Ze zien al haartjes! De volgende wee, of die daarna, zal zijn hoofdje geboren worden. Ik blaas mijn wangen bol en ik geef alles wat ik in me heb. De volgende wee moet ik extra goed naar de verlossers luisteren, zeggen ze. Zodra zij zeggen dat ik moet puffen, mag ik niet persen, maar móet ik puffen. Daar gaan we. Ik pers. Ik stop zodra ze het zeggen en puf alsof mijn leven ervan afhangt! Dat doet het ook. Ik heb van de bijeenkomsten bij de verloskundige gehoord dat je goed moet luisteren naar de instructies, om niet in te scheuren. Dus daar zal het wel voor zijn. Het puffen lukt! Zal ik inscheuren? Ik kan niet verder open hoor! Ik mag weer persen. Ik vergeet alles en iedereen om me heen.

'Het hoofdje is er!' hoor ik. 'Doe je ogen open, want hier is je kind!' De verloskundige heeft de baby in haar handen. Ze legt hem op mijn borst. Daar is hij dan! Onze kleine Joep! Ik kijk naar het minimensje dat op mijn borst ligt te huilen. Ik kijk van Joep naar Tom, van Tom naar Joep. Ik weet niet goed wat ik voel, want dit is heel onwer-

kelijk. Joep zat net nog in mij en ligt nu op mijn blote borst. Hij is nog steeds paars en ook bebloed. Tom knipt de navelstreng door. Ik zie de verlossers tevreden naar elkaar lachen. Ik moet nog één keer persen om de placenta geboren te laten worden. Vergeleken met net is dat een peulenschil. De verloskundige controleert de moederkoek. Hij is compleet. Mooi zo, want dat is een mogelijke complicatie, weet ik uit de boeken. Ze laat ons de moederkoek zien. We maken er een foto van. Na een inspectie van mijn onderkant, hoor ik dat ik niet gehecht hoeft te worden. De schade is gelukkig beperkt gebleven.

Tom schuift de stoel wat dichterbij en komt naast ons zitten. Ik pak Toms hand vast, we kijken elkaar aan. Hier hebben we lang op gewacht. Joep wordt gecontroleerd en krijgt goede scores. Hij wordt goedgekeurd, niets gekes aan hem te zien. De verpleging maakt een paar foto's van ons. We mogen nu een uur met zijn drietjes samen zijn, wordt ons verteld. We huilen samen van geluk. We zijn nu officieel een gezinnetje. Wat een wereldwonder.

De verpleegkundige komt onze kamer binnen. Ze vertelt dat er visite op de gang staat en vraagt wat we daarmee willen. Wie zullen dat zijn? Mijn ouders? Die wachten dan nog maar even, Joep moet namelijk nu eerst aan de borst. Dat is belangrijk voor het op gang komen van de borstvoeding. Dat hebben we nu nog niet gedaan. Het eerste uur is al voorbij, dus Joep moet nú aan de borst! We krijgen begeleiding erbij, ze nemen alle tijd. Joep leert happen. Dat gaat goed. Wat krijgen we goede hulp.

Joep is nog maar twee uur oud en ligt net voor het eerst in papa's armen, als mijn familie binnenkomt. We krijgen van iedereen kussen en knuffels. Ze zijn meteen naar het ziekenhuis gereden toen Tom ze informeerde dat de bevalling begon, dus ze hebben al een tijdje gewacht op de gang. Tom mag Joep niet afgeven hoor! Hij moet hem in zijn armen houden. Dit moment is overweldigend. Ik besef nauwelijks wat er allemaal om me heen gebeurt.

De verpleegkundige komt ondertussen weer binnen en vertelt me dat ik moet gaan plassen en douchen onder begeleiding. Ik stap voor-

zichtig uit bed en loop samen met haar naar de gang. Ze wijst naar de badkamerdeur. Ik probeer te plassen, maar het lukt niet. Als ik de verpleegkundige vertel dat het plassen niet lukt, zegt ze dat ik het ook onder de douche mag proberen. Ik sta op, werp een blik in de wc-pot en schrik een beetje van de hoeveelheid bloed die ik daar zie. Ik druk op de spoelknop en loop voorzichtig naar de douche. Mijn onderkant voelt erg beurs aan en ik zie dat ik een spoortje bloed achterlaat op de badkamervloer. Ik was mijn lichaam en geniet nog even van het warme water op mijn lichaam.

Als ik weer terugkom op de kamer zit Tom nog steeds op de stoel met Joep in zijn armen. Er staat een beschuit met muisjes voor me klaar en een bekertje appelsap. Ik ga op de bedrand zitten en beseft dat ik al sinds de vorige avond niet meer heb gegeten en gedronken.

De visite gaat weer naar huis en ook Tom gaat thuis wat spulletjes halen. Joep blijft bij mij. Hij ligt in mijn armen te slapen, ook voor hem was het een hele bevalling. Het schijnt ontzettend vermoeiend te zijn om geboren te worden. Nu weet ik hoe hij eruit ziet. Eindelijk is hij er. Wat is hij mooi.

Dan komen Tom en mijn schoonmoeder ons ophalen om lekker met ons drietjes naar huis te gaan. Mijn schoonmoeder en haar vriend feliciteren me. Ze bewonderen Joep en vinden hem prachtig. De rolstoel wordt weer voorgereden. We mogen naar huis.

Manon achteraf

Ik vind het bizar waar het vrouwelijk lichaam toe in staat is. Het lichaam bepaalt wanneer het tijd is om je kind geboren te laten worden en dan gaat het aan de slag. De kracht die je lichaam ineens heeft, is onvoorstelbaar. Met veel geweld werkt je lichaam aan het creëren van een opening. Je kunt buik-, rug- of beenweeën krijgen. Dat doet pijn en die pijn kun je alleen maar ondergaan. Je lichaam werkt keihard voor een opening van 10 cm. Bij de één duurt dat langer dan bij de ander.

Als het eindelijk zover is, begint er een nieuwe fase van de bevalling. Je krijgt persdrang en het enige wat je wilt is je kind eruit poepen. Dat kost ongelofelijk veel moeite, maar je blijft maar doorgaan. Als de verloskundige zegt dat het kind er bijna is, doe je er nog een schepje bovenop. En dan is het zover: je kind wordt op je borst gelegd. Dat is het mooiste moment in mijn leven.

Ik verlang wel eens terug naar de bevalling, omdat het zo ongelofelijk bijzonder was.

Van tevoren heb ik er van alles over gelezen, om me goed voor te bereiden. Zo probeer je nog enigszins houvast te hebben. Maar bevallen kun je met niets anders vergelijken.

Wij hebben foto's van Joep gemaakt direct na zijn geboorte, maar achteraf had ik graag ook foto's willen hebben van de bevalling an sich, zodat je terug kunt kijken hoe het eraan toe ging. Je maakt alles namelijk maar in een roes mee. Nu put ik uit herinneringen. Herinneringen die mij mijn leven lang bij zullen blijven.

Waar ik bang voor was: de mogelijke complicaties. Iedereen kent wel horrorverhalen over een bevalling. Horrorverhalen zijn natuurlijk ook veel leuker om te vertellen en bovendien blijven die beter hangen. Die verhalen stellen je als zwangere vrouw niet echt gerust.

Een verloskundige van mijn praktijk vertelde mij dat zij een verhaal had gehoord over een bevalling die zij zelf heeft begeleid. Het verhaal was de ergste nachtmerrie, terwijl zij dit als een prachtige, voo spoedige bevalling had ervaren.

Het lijkt wel alsof bevallen vrouwen het fijn vinden op te scheppen over hoe zwaar zij het hebben gehad. Het is natuurlijk ook niet niks, zo'n bevalling, maar ga eens na hoe vaak het 'gewoon' goed gaat. Er zijn bovendien zoveel vrouwen die het zelfs een tweede of derde keer aandurven.

Gelukkig is horror mij bespaard gebleven.

ZONDAG

De kraamhulp belt om te vragen of het goed is dat ze thuis nog wat eet en daarna naar ons toekomt. Ik heb gezegd dat het goed is. Zolang ze er maar om half 9 is, want dan is het tijd om Joep te voeden.

Ik lig met Joep op bed en de kraamhulp komt naar boven. Ze bekijkt Joep en zegt dat hij fladdert met zijn handjes, dus we moeten gaan bijvoeden. Wat zegt ze nou, bijvoeden? Ik dacht het niet! 'Dat is niet nodig hoor, want hij moet aan de borst, het is namelijk etenstijd!' zeg ik stellig tegen haar. Dat heb ik geleerd tijdens een informatieavond over borstvoeding die ik een paar weken geleden samen met Tom heb bijgewoond. De kraamhulp geeft aan dat ze met haar ervaring aan hem kan zien dat hij dat nodig heeft. Ze vraagt Tom of hij het meteen in huis kan halen. Ahum, dat gaat zij mooi niet bepalen. 'Bijvoeden is niet nodig de eerste vier dagen, tenzij Joep meer dan 7% afvalt', ga ik tekeer tegen haar. 'Hij heeft genoeg reserves meegekregen vanuit de baarmoeder.'

We leggen Joep aan en hij doet hard zijn best om het colostrum uit mijn borst te zuigen. Dat is een kleine hoeveelheid melk, maar wel erg voedzaam. Het lukt goed. De kraamhulp rapporteert dat we het fladderen in de gaten moeten houden. Als hij dat blijft doen, zullen wij toch echt moeten gaan bijvoeden. We moeten de wekker zetten, voor het geval dat Joep niet zelf wakker wordt voor zijn volgende voeding.

Opeens schiet er door me heen dat mijn schoonmoeder naast mijn bed stond toen ik uit mijn plaat ging tegen de kraamhulp. Ik schaam me voor mijn gedrag. Ze zijn allebei al naar huis, dus ik kan er niet meer met hen over praten. We moeten ons maar klaarmaken voor ons eerste nachtje met zijn drieën.

MAANDAG, ÉÉN DAG NA DE BEVALLING

Mijn zus belt. Of ze nog even gedag kan komen zeggen, want ze gaat op vakantie. Natuurlijk kan dat. Ook de nieuwe kraamhulp Sandra belt om te zeggen dat ze er om 9 uur zal zijn. Het lijkt wel spitsuur; m'n zus, haar vriend Ralf en ook Sandra, die vanaf nu de zorg voor ons gezinnetje overneemt, komen vlak achter elkaar binnen. Meteen daarna belt

de verloskundige aan, nu gelukkig wel één van mijn eigen praktijk. We bespreken de bevalling. Joep ligt er vredig bij te slapen in het wiegje waar ik zelf vroeger ook in gelegen heb.

's Middags komen Toms zus, haar vriend, hun zoontje en mijn schoonvader op visite. Erg leuk natuurlijk, maar wij zijn net druk bezig met de voeding. Dat duurt wel even, dus ze moeten zeker een uur beneden wachten voordat ze ons kunnen zien. Ze komen naar boven en ik begin meteen al te huilen. Helaas kan ik niet vechten tegen deze kraamtranen. Die schijnen er nou eenmaal bij te horen. We worden bekeken en ik krijg knuffels en kussen van ze. Super leuk dat ze er zijn. Ze komen van ver en speciaal voor ons.

De kraamhulp zegt dat ik nu weer moet gaan rusten. Tom stelt aan de visite voor om even naar het centrum te wandelen, voor de leuk en voor mijn rust.

Nadat we een uurtje gerust hebben, nemen we weer afscheid van Toms familie. Ook de kraamhulp verlaat ons paleisje. Ze maken plaats voor mijn ouders, die meteen beginnen te koken. De resten barbecuevlees worden bereid. We smullen ervan. We hebben mijn ouders uitgelegd dat ze 'bij het meubilair horen', dus zichzelf maar moeten redden. Ze bemoeien zich met ons huishouden. Na de maaltijd gaan ook zij de deur weer uit. Ze hebben hun caravan op een camping gezet, hier vlakbij.

De tweede avond met zijn drietjes breekt aan. En onze tweede nacht.

Tom

Ik vind dat je wat obsessief bezig bent met de zorg voor Joep. Je schrijft alles op in je notitieboekje om het aan de kraamverzorgende voor te leggen. Je overlegt werkelijk álles met haar. Je leest de informatieboekjes van de kraamzorg meerdere keren door. Ook 's nachts. Zodra de kraamverzorgende 's ochtends binnenkomt, begin je aan één stuk door te ratelen over wat er in de avond en nacht gebeurd is. Je bent de hele dag door al wat druk, maar ja, dat ben je wel vaker.

DINSDAG

Om acht uur 's ochtends staat onze kraamhulp Sandra weer op de stoep. Ik geef haar een verslag van de nacht. Zij geeft ons de bevestiging en adviezen die wij zo graag krijgen. Ze probeert rust en ritme in ons leven te brengen. Tom gaat naar beneden om koffie te zetten en zichzelf en mij van een ontbijt te voorzien. Sandra doet ondertussen controles bij Joep en mij.

Onze temperatuur en hartslag zijn belangrijke graadmeters voor ons welzijn. Ze observeert en rapporteert aan de verloskundige. Ze voelt aan mijn buik of mijn baarmoeder van het formaat watermeloen teruggaat naar stoofpeer en ze inspecteert ook nog mijn onderkant op de mate van herstel. Bij mij zijn dat gelukkig slechts twee zogenoemde 'haarscheurtjes'. Die prikken een klein beetje bij het plassen, maar dat is niets vergeleken met één of meerdere hechtingen. Sandra geeft voorlichting over mijn naweën, rare pijntjes en al het andere dat bij een kraambed hoort en dat wij nog niet kunnen weten. Natuurlijk leert ze ons ook hoe wij Joep het beste kunnen verzorgen. Verschonen, badderen, aankleden, wij hebben het nog nooit gedaan en kunnen wel wat tips en trucs gebruiken.

Rond een uur of elf arriveren mijn ouders. Zij voorzien ons nu ook van boodschappen. Op de momenten dat ze bij ons zijn, vraag ik me af of het wel goed met ze gaat. Mijn vader zit vaak wat voor zich uit te staren, ver weg in gedachten. Mijn moeder heeft nog meer last van haar kraamtranen dan ikzelf. Ze willen Joep nog niet vasthouden of verschonen. Komt dat doordat ik direct na de bevalling heb gezegd dat alleen Tom hem mocht vasthouden en niemand anders? Ze komen zo nu en dan even kijken bij de verzorging van Joep en zijn zichtbaar ontroerd zodra ze hem zien. Ik vraag aan ze wat er is, of ze het wel leuk vinden bij ons. Ze vinden het prima hier. Waarom denk ik dan van niet? Zou het komen doordat mijn vader kanker heeft gekregen dit jaar? Zou hij beseffen dat hij dit niet had meegemaakt als ze zijn zieke nier niet hadden weggehaald?

En mijn moeder, zou zij er nu weer erg mee zitten dat zij hun eerste kindje, een zoontje, hebben verloren vlak voor de bevalling zo'n dertig jaar geleden? Ze heeft het kindje levenloos ter wereld gebracht. Na haar tweede bevalling is ze een tijdje in het ziekenhuis opgenomen geweest, omdat ze een psychose kreeg. De doctoren wisten niet goed hoe ze haar moesten behandelen. Ze wisten ook niet zeker of ze ooit wel weer beter zou worden. Maar één ding wisten ze wel: dit kwam voort uit het trauma vanwege haar overleden zoontje en ze had meer en langer kraamzorg moeten inkopen. Na vier maanden opname met een zogenoemde kraambedpsychose mocht ze weer naar huis, ondertussen zorgde mijn oma voor haar kindje. Zou mijn moeder daar nu mee zitten? Dat zou ik niet vreemd vinden. Ik heb geen idee wat er aan de hand is, maar ik maak me veel zorgen om hen. Toch koken ze wederom een heerlijke maaltijd voor ons: barbecuevlees en natuurlijk veel groenten. Direct na de maaltijd verlaten ze ons huisje.

Joep slaapt bij ons op de kamer, dit is het zogenaamde *rooming-in*. Zo leer jij je kind het snelst kennen en kun je op voedingssignalen reageren. Als je kind huilt van de honger ben je eigenlijk al te laat. Eerst zal hij wakker worden, smakgeluidjes maken of bijvoorbeeld een beetje gaan kreunen. Ik hoor ieder kikje dat Joep geeft en Joep mag zo vaak als hij wil aan de borst. Dat heet voeden op verzoek. Dat zal de borstvoeding goed op gang brengen. Dus ik leg Joep aan wanneer hij dat wil. Mijn moedergevoelens en zijn overlevingsdrift zijn perfect op elkaar afgestemd. Gelukkig is Tom twee weken vrij van zijn werk, zo kan hij mij de nachten door helpen. Ik ben zo hongerig, ik kan er niet tegen opeten! Dus zodra ik Joep hoor, maak ik Tom wakker. Hij legt Joep aan, want dan kan ik op bed blijven liggen. Tijdens de voeding maakt Tom wat eten klaar en schenkt hij wat te drinken in. Daarna verschoont hij Joep. Ik draai me rustig om in bed, zodat Joep nog aangelegd kan worden aan de tweede borst. Dat proces herhaalt zich zo om de twee uur. Slapen is er bijna niet bij. Sandra heeft ons verteld dat het daarom zo belangrijk is om overdag goed te rusten. Je weet nooit hoe vaak Joep de volgende nacht aan de borst wil.

WOENSDAG

Het was een pittig nachtje. Ik maak er aantekeningen van zodat ik niet vergeet hoe de nacht verloopt en dit kan bespreken met Sandra. Van minuut tot minuut, van linkerborstvoeding (li bo) naar rechterborstvoeding (re bo), ieder hikje, huiltje, slaapje, plasje en/of poepje, noem maar op. Tijdens het voeden stuur ik met mijn telefoon berichtjes aan mijn vriendinnen. Zij zijn natuurlijk hartstikke benieuwd hoe het er hier aan toe gaat. De tijd gaat snel. Ook de nacht vliegt voorbij gelukkig. Ik tel de uurtjes totdat Sandra er weer is en als ik beseft dat dat nog 3 uur duurt, is het alweer zover. Dan ben ik alweer met Sandra de nacht aan het evalueren om er van te leren.

We zitten al goed in ons dagritme. Sandra zorgt ervoor dat we op schema blijven op de momenten dat wijzelf dat nalaten. Tom faciliteert ons. Wel balen dat hij last heeft van hoofd- en buikpijn. Zodra hij pijn heeft, is hij niet meer te genieten. Ook niet zo gek met voorhoofdsholte ontsteking, die hij een tijdje geleden al kreeg. Daar moet hij ook echt een keer mee naar de dokter. Ik begin me zorgen om hem te maken. Ik mag natuurlijk niet op internet kijken waar deze klachten vandaan komen, maar wie kan zich beheersen en gaat niet uit van de ergste diagnose die op internet te vinden is?

Er komt weer een verloskundige van mijn eigen verloskundigenpraktijk langs, een andere dan de vorige keer, maar zij is ook erg aardig. We bespreken dat ik nogal druk ben. Volgens haar is dat normaal, omdat mijn hele hormoonhuishouding veranderd is. Bij een bevalling komen er allemaal stofjes vrij waar ik hyper van word en andere net bevallen dames juist stiller. Je karaktereigenschappen worden dus wat versterkt. De zwangerschapshormonen verlaten mijn lichaam en maken plaats voor moedergevoelens. Kun je helemaal niets aan doen en is normaal voor de kraamtijd. Reken er maar een week of zes voor. De verloskundige bevestigt wat Sandra ook al had uitgelegd. Ze leest in de rapportages van Sandra dat de borstvoeding en mijn lichamelijk herstel goed gaat. Dus ik vraag aan Sandra en de verloskundige of ze tegen Tom kunnen

zeggen dat het goed met me gaat. Ik merk dat hij zich soms best een beetje zorgen om me maakt. Ze zullen het tegen hem zeggen.

Mij wordt opeens duidelijk hoe goed mijn lichaam alles tot nu toe regelt. Ik heb weinig bloed verloren bij de bevalling en ik ben niet uitgescheurd. Er hoeft dus weinig leed te worden hersteld. Joep was ook nog omstrengeld! Ik pufte op het juiste moment, waardoor de verloskundige de navelstreng om zijn nekje kon weghalen. Ik dacht dat het was om uitscheuren te voorkomen, maar het ging om het afscheuren van de navelstreng. Gelukkig wist ik dat niet van te voren, waardoor ik er ook geen spanning door ervoer.

Ik heb slechts 25 minuten geperst. In zeven persweeën heb ik Joep eruit gepoept. Gemiddeld duurt dat bij een eerste bevalling een uur. Joep heeft dus maar relatief kort vastgezet in het geboortekanaal. Tom wilde in eerste instantie overigens dat 10 cm. brede gat van het geboortekanaal niet zien, maar hij was zo nieuwsgierig dat hij tóch heeft gekeken. Ik ben enorm trots op hoe het is gegaan. Het effect van mijn lichamelijke prestaties is dat Joep goed drinkt, niet geel geworden is (alle baby's worden een beetje geel na de geboorte) en weinig afvalt. Dat is toch geweldig?

Verder regelen mijn hersenen dus dat ik ieder kijke hoor dat Joep geeft. Tom heeft die hormonen niet, dus voor hem is het lastiger om wakker te worden uit zijn diepe slaap. Mijn lichaam is zo afgestemd op Joep dat ik inmiddels aan mijn borsten kan voelen wanneer het voedertijd is.

Mijn haarscheurtjes spoel ik na ieder toiletbezoek met een fles water. Ik gebruik grote kraamverbanden in mijn ondergoed. Zo nu en dan voelt het alsof mijn blaas verzakt, maar in plaats van mijn blaas werkt mijn lichaam dan een enorm bloedstolsel naar buiten. Dat gaat gepaard met naweeën. Maar die doen lang zo'n pijn niet als de weeën tijdens de bevalling.

Wat me ook opvalt is dat er, wanneer ik me op mijn zij draai, verschuivingen plaatsvinden in mijn buik. Het lijkt wel alsof mijn darmen van de ene naar de andere kant zakken. Alles schuift weer in model. Net als de aambeï die ik nu nog continu tussen mijn billen voel, waar-

door ik voorzichtig moet lopen. Gelukkig trekt die zich rustig weer terug, dankzij curanol.

De borstvoeding is voldoende op gang gekomen. Joep moet nu leren dat hij niet meer op verzoek wordt gevoed, maar er moeten wat langere slaapjes gaan komen. Het is de bedoeling dat er 2 tot 4 uur tussen de voedingen zit. Als hij eerder komt dan 2 uur na de vorige voeding, dan moeten we het wat gaan rekken. We troosten hem dan bijvoorbeeld met een pink of speen, wiegen en liedjes zingen. 's Nachts mag er maximaal 6 uur tussen zitten, maar dat redden we bij lange na niet. Ik merk opeens dat ik veel eerder wakker ben dan Joep. Ik weet zeker dat dat komt doordat mijn borsten volgelopen zijn, dus het is logisch dat ik wakker ben.

Tom

Ik maak me best wel zorgen om je. Je bent zo druk, zowel in je spraak als fysiek. Je gaat de hele tijd fel tegen me in. Een beetje discussie ben ik wel gewend van je, maar het lijkt net alsof je de strijd opzoekt. Vannacht bijvoorbeeld toen ik zei dat je me te vroeg wakker maakte voor de voeding. Je luistert geen moment naar me, maar doet meteen in hoog tempo je eigen lange verhaal om je daar vervolgens stellig aan vast te houden. Ik heb aan de verloskundige gevraagd hoe dat kan en zij zegt dat je inderdaad wel wat druk bent en dat je alles graag perfect wilt doen. Het kan wel zes weken duren voordat je weer normaal bent. Rare dingen die hormonen.

DONDERDAG, VIER DAGEN NA DE BEVALLING

Dan is het weer acht uur in de ochtend. Ik evalueer met mijn kraamhulp. Ik wil zo graag en zo veel aan haar vertellen, op één of andere manier ben ik razend enthousiast en kan ik gewoon niet stoppen met praten. Dat doe ik dan ook niet en ik praat aan één stuk door. De kraamhulp luistert geduldig en aandachtig naar me. We trekken een aantal conclusies: ik maak me te veel zorgen om Toms kwalen. Hij moet beter op zichzelf passen en gaat daarmee van start door vanaf nu bij

te tanken. Als hij op zichzelf past, hoef ik niet meer op hem te passen. Hij gaat een paar nachten apart slapen.

Daarnaast ben ik te bezorgd om mijn ouders. Ik besef tijdens deze evaluatie pas hoeveel ik me bezighoud met hun welzijn. We hebben meer tijd nodig voor ons kersverse gezinnetje. We houden niet voor niets de deur dicht voor alle andere visite. Ik zal mijn ouders vragen of ze niet meer langs zullen komen, zodat we geen afleiding hebben en optimaal kunnen genieten van de kraamtijd.

Gelukkig hebben mijn ouders alle begrip voor de situatie. Mijn vader geeft aan dat hij trots op me is dat ik deze beslissing maak. Hij spreekt uit dat hij zich zorgen maakt om mij. Hij heeft mijn moeder een aantal keren net bevallen meegemaakt en ik blijk erg op haar te lijken qua gedrag. Ik leg mijn vader uit dat dat een andere situatie is, want wij hebben een kerngezond ventje. De zorgen die zij destijds hadden, hebben wij niet. Maar vanaf nu wil ik graag met zijn drietjes genieten. Mijn vader steunt dit besluit. Ik vond het vreselijk om dit tegen mijn ouders te zeggen, maar het is beter zo. Geen afleiding meer.

Vanaf nu voeren we ons eigen huishouden. Net op het moment dat ik het eten aan het klaarmaken ben, krijgt Joep zijn huiluurtje. Per toeval ontdekt Tom dat Joep heel goed reageert op onze eigen lievelingsmuziek. Die muziek hebben we grijs gedraaid tijdens de zwangerschap. Tom schuifelt met Joep door de woonkamer. Ik ben blij dat Tom dit heeft ontdekt, want Joep zijn gehuil gaat me enorm aan het hart. Om negen uur zijn mijn mannen uitgedanst. We eten ons avondmaal. Het smaakt heerlijk. We genieten ervan dat alles op onze eigen manier kan, ook al is dat niet helemaal volgens het boekje. De tijd neemt helaas wel een loopje met ons. Best druk, zo'n klein ventje erbij.

Ik ben bang om de dingen die in me op komen weer te vergeten, dus ik schrijf alles op wat in mij opkomt. Boodschappen, huishoudelijke benodigdheden, to-do dingen (leuke dingen die ik wil doen én noodzakelijke regelingen) en cadeautips. Die chaotische briefjes reorganiseer ik op meerdere lijstjes.