

ONTSPANNEN ZWANGER

JOUW PERSOONLIJKE
GIDS VAN KINDERWENS
TOT GEBOORTE

DOETE REITSMA

dubbel
zen

KOSM • S

Inhoud

Voorwoord 8

Trimester 1

Week 1.....10	Week 2.....14	Week 3.....19
Week 4.....23	Week 5.....27	Week 6.....31
Week 7.....35	Week 8.....38	Week 9.....41
Week 10.....45	Week 11.....49	Week 12.....54

Trimester 2

Week 13.....58	Week 14.....61	Week 15.....64
Week 16.....67	Week 17.....70	Week 18.....73
Week 19.....76	Week 20.....79	Week 21.....82
Week 22.....86	Week 23.....90	Week 24.....93
Week 25.....97	Week 26.....101	Week 27.....105

Trimester 3

Week 28.....110	Week 29.....114	Week 30.....119
Week 31.....124	Week 32.....129	Week 33.....135
Week 34.....139	Week 35.....144	Week 36.....149
Week 37.....155	Week 38.....163	Week 39.....169
Week 40.....175	Week 41.....179	Week 42.....182

De bevalling van Doete 185

Register 189

Voorwoord

Als klein meisje keek ik vol verwondering naar *De bevalling* op SBS6. De rauwheid van een bevalling en de geboorte van nieuw leven intrigeerden mij. De momenten waarop iedereen bij ons thuis wegkeek, kroop ik nog even dichterbij de tv. Van jongs af aan wist ik dat het mijn roeping was om verloskundige te worden. Wat ik sinds 2012, met nog altijd dezelfde fascinatie, ben.

Ik ben Doete, 34 jaar. Samen met mijn partner Hein en dochter Lotte woon ik in Groningen. Als verloskundige raakte ik steeds meer geïnspireerd door moeders die zich goed voorbereid hadden op de bevalling en ik zag hoe ontspanning een grote invloed had op het geboorteprocés. Al snel werd duidelijk dat het ondernemerschap van mijn ouders ook in mijn bloed zat: ik wilde graag meer kunnen betekenen voor zwangeren, buiten mijn vaste baan als verloskundige.

Daarom startte ik Dubbel Zen. Met de cursussen *The Ultimate Birth Guide* en *The Ultimate Mom Guide* zorg ik voor meer herkenning, ontspanning en vertrouwen in zwangerschap, geboorte en moederschap. En dat bleek de beste beslissing so far. Hoe bijzonder het ook is om een bevalling te mogen begeleiden, op deze manier kon ik nog zoveel meer zwangeren bereiken en mijn visie door heel Nederland verspreiden. Een bevalling die iedereen bevalt.

Zelf zwanger zijn was voor mij de kers op de taart. Ik maakte mee hoe bijzonder het is dat er een kindje in je buik groeit. En wat voor nieuwe dynamiek dit brengt in jezelf, in je relatie en in je leven. Lotte was in mijn buik al mijn gids en ik voer vooral op haar tijdens de zwangerschap. Naast mijn verloskundige kennis, natuurlijk. Maar ik geloof dat je zeker ook naar je buikgevoel mag luisteren; daar groeit niet voor niets je kindje.

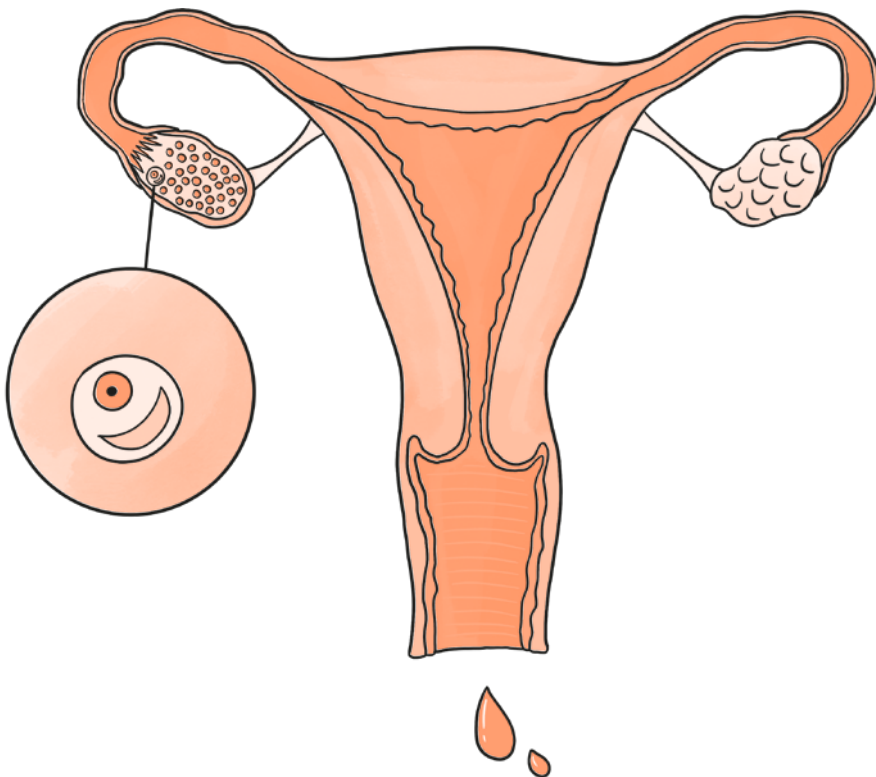
In dit boek vertel ik openhartig over de fysieke en mentale uitdagingen die ik ben tegengekomen van kinderwens tot geboorte, gecombineerd met mijn kennis als verloskundige. Want hoe is het nou voor een verloskundige om zwanger te zijn? Hoe kun je als controlfreak vertrouwen op een zwangerschap en bevalling, twee dingen waar je geen 100 procent controle over hebt? Hoe kun je ontspannen als je in de meest enerverende fase van je leven zit?

Ik hoop dat ik jou met dit boek mag inspireren, zodat ook jij met trots mag terugkijken op een ontspannen zwangerschap en een bevalling zoals ik die had. Nadat ik bijna duizend bevallingen heb begeleid en 3900 cursisten heb mogen informeren, begeleid ik jou met liefde stap voor stap naar de belangrijkste gebeurtenis in jouw leven.

Liefs,
Doete

WEEK 1

Je cyclus begint op de dag dat je ongesteld wordt. Tijdens je vorige cyclus is baarmoederslijmvlies opgebouwd om te kunnen zorgen voor een zwangerschap. Is die niet ontstaan, dan word je ongesteld. Nu bereidt je lichaam zich voor op een eventuele nieuwe zwangerschap, in de eierstokken rijpt alweer een nieuwe eicel.



Mijn ik-wil-het-nú-kinderwens

Ik heb altijd al een grote kinderwens gehad, maar naarmate Dubbel Zen groeide en we gesetteld waren in ons nieuwe huis, begon het nog meer te kriebelen. Ik wilde mama worden, of in elk geval proberen zwanger te worden. Mijn vriend Hein wist wel dat hij – met mij, gelukkig – kinderen wilde, maar had nog niet dat sterke ‘nu’-gevoel. Ik kan je vertellen, dat maakt het best lastig...

Misschien biedt ons verhaal je herkenning en geruststelling. Want wanneer beslis je dat je samen kinderen wilt? En wat als de een liever nog even wil wachten?

Mijn sterkere ik-wil-het-nu-wens stak eind 2019 de kop op. Tijdens mijn werk kreeg ik vaak de vraag of ik al moeder was. Ik merkte dat deze vraag aan me begon te knagen. ‘Nee, helaas nog niet,’ wilde ik dan zeggen. Toen ik ‘alleen’ als verloskundige op de poli en in de verloskamers werkte, vond ik deze vraag helemaal niet zo vervelend. Maar toen ik voor mezelf begon en bij stellen over de vloer kwam, een band met hen opbouwde en betrokken raakte bij veel meer aspecten rondom de zwangerschap, begonnen mijn eierstokken te rammelen.

Van een appartement in de binnen-

stad verhuisden we naar een huis met een tuin. Tijdens de bezichtiging zag ik mezelf in bad in de woonkamer bevallen en onze kindjes in de tuin spelen. Toen ik dat deelde met Hein lachte hij dit weg. ‘Nu toch nog niet, schatje?’

Aan alles merkte ik dat ik zwanger wilde worden. Ik werd zelfs een tikkeltje jaloers op zwangere vriendinnen. Ik was blij voor ze en vond het mooi om dit als verloskundige van dichtbij mee te mogen maken, maar het knaagde ook.

Aan alles merkte ik dat ik zwanger wilde worden. Ik werd zelfs een tikkeltje jaloers op zwangere vriendinnen.

Af en toe begon ik er dan weer over tegen Hein: ‘Jij wilt ook kinderen, toch? Heb je een idee wanneer?’ Uiteindelijk wilde hij ze wel, maar op dat moment nog niet, zei hij.

Tijdens die gesprekken kwam mijn gevoel in opstand. Alsof hij niet echt naar mij luisterde, terwijl hij dat wel deed. Hoe vervelend ook: wie er (nog) niet aan toe is, bepaalt.

Ik snapte wel dat ik er niet zo vaak (als ik eigenlijk wilde) over moest beginnen, maar het leek haast onmogelijk. Het leek me zo fantastisch om dat samen mee te

maken. Een positieve test, een zwangere buik, het toewerken naar de bevalling tot papa en mama worden en alles daarna.

Ik hoor geen nee...

'Denk je dat je ooit thuiskomt en tegen me zegt: "Liefie, ik ben er klaar voor?"' vroeg ik op een dag.

'Hm, nee, ik denk het niet,' zei Hein lachend. 'Maar misschien over een jaartje.'

Waarop ik hem voorrekende: 'Als we in de komende maanden zwanger zouden raken, is het al volgend jaar.'

Het was voor het eerst dat Hein geen nee zei. Hoe moest ik reageren? Snel, volgend onderwerp en verder met koken.

Hein negeerde het onderwerp kinderen niet per se meer en had – waarschijnlijk zonder dat hij het doorhad – een soort

Was dit wel het juiste moment?

Was ik wel fit en gezond genoeg?

ultimatum gegeven. Tegelijkertijd merkte ik dat ik het ineens spannend vond. Was dit wel het juiste moment? Was ik wel fit en gezond genoeg? Oftewel: ik merkte dat ik excuses ging verzinnen. Wanneer iets binnen je bereik is, hoeft het ineens niet meer zo nodig: zoiets?

Omdat ik veel krampen en bloedverlies had, liet ik mijn spiraaltje verwijderen. Ik

was enorm opgelucht. Omdat de spiraal eruit was, maar ook omdat dit als een nieuw hoofdstuk voelde.

Ik installeerde de app 'Mijn kalender' op mijn telefoon om mijn cyclus te monitoren. Hein was ervan overtuigd dat ik direct zwanger zou raken dus we wilden zien wanneer we het 'veilig' konden doen. Ook vond ik het leuk om mijn cyclus te leren kennen. Ik had geen idee of deze regelmatig was.

Voor het zingen de kerk uit: Hein vond dit prima als anticonceptie en ik hoopte stiekem alsnog zwanger te worden. Helaas werd ik méga-ongesteld. Ik was even vergeten hoe heftig mijn menstruatie is zonder spiraaltje. Ik voelde me gefrustreerd. Ik wilde niet nog een jaar zo doorgaan, met die hormonen, klappende eierstokken en menstruaties. Het gesprek hierover ging ik nog niet aan. Toch bleef de wens er – ik kon die knop onmogelijk omzetten. Intussen hield ik in mijn app keurig bij hoe het zat met mijn cyclus. Hieruit kon ik concluderen dat ik op dat moment een redelijk lange menstruatie had (ruim 7 dagen) en een lange cyclus van 30 à 31 dagen.

Hein gaf aan dat hij, als het zou gebeuren, heel blij zou zijn met de zwangerschap. Maar het 'laten we het nu proberen!'-gevoel had hij niet. Maar misschien heeft niet iedereen dat gevoel en is het

'ooit' willen wel voldoende om de stap te zetten. Ik snap dat het lastig kan zijn om een beslissing te nemen die je leven zo zal veranderen, maar wanneer ben je er echt klaar voor? Ons heeft het geholpen om het er veel over te hebben.

Op een gegeven moment gaf ik gewoon aan dat ik dat weekend vruchtbaar zou zijn. Hij hoefde niet per se iets met die info, maar dan wist hij het in ieder geval. Dat weekend hadden we seks en... ging hij niet voor het zingen de kerk uit. Oh, my... We hadden gewoon seks gehad in mijn vruchtbare periode!

Ik ben blij dat ik naar mijn gevoel heb geluisterd en continu eerlijk ben geweest naar mezelf en Hein. Als ik stellen spreek waarvan een van de twee nog twijfels heeft over 'wanneer kinderen', stel ik de vraag: hoe zie jij jezelf over vijf jaar? Soms is het toekomstbeeld wel aanwezig, maar is het eraan beginnen een te grote stap. Maar een zwangerschap duurt niet voor niets negen maanden. In die tijd kun je samen naar het ouderschap toegroeien.

TIP

Wanneer je een kinderwens hebt, is het advies om dagelijks 0,4 mg foliumzuur te slikken. Dat is belangrijk voor de ontwikkeling van de baby, met name voor de vorming van de neurale buis. Dit is het

deel van het lichaam waaruit het zenuwstelsel zich ontwikkelt. Kies voor een actieve vorm van foliumzuur, want die wordt beter opgenomen.

Scan de QR-code voor mijn favoriete foliumzuur.



WEEK 13

7 cm en 25 gram
Kiwi

De organen van het spijsverteringsstelsel, waaronder de maag, lever, pancreas en darmen, nemen nu hun definitieve vorm aan. Daarnaast zijn de spieren en het zenuwstelsel op elkaar aan het reageren. Je kindje kan al buigen, strekken, schoppen en zelfs gekke gezichten trekken. Nu de belangrijkste structuren zijn gevormd, gaat het meer energie gebruiken om te groeien. Misschien merk je zelf al dat je buik groter wordt? Ook neemt de hoeveelheid vruchtwater toe, waardoor je kindje extra ruimte krijgt om te bewegen. Beweging is goed voor de ontwikkeling, ook al is het nog vooral ongecontroleerd, wat je ook kunt zien op de echo.



Een spannende echo

Het was tijd voor de 13 wekenecho. We maakten ons, net als bij de NIPT, vooraf niet echt zorgen. We liepen samen naar het echobureau toe (ik met een volle blaas), waar we vrienden van Hein tegenkwamen. Zij wisten nog niet dat we zwanger waren. Ik denk dat ze in eerste instantie dachten dat ik daar voor mijn werk was, tot ik op een gegeven moment zei: 'Ik kan het niet echt meer verhullen, hè?' Het was fijn om elkaar daar te zien en het kleine beetje spanning dat er was, was er nu ook wel vanaf. Die werd trouwens wel weer aangewakkerd toen we de spreekkamer van de echoscopist binnenstapten. Ik ging liggen, ontblootte mijn buik en kreeg daar warme gel op. Het voelde een beetje alsof ik in mijn broek had geplast. Ik denk dat Hein de helft van de tijd niet snapte waar we nou naar zaten te kijken – voor mij was het in die zin allemaal veel beter te begrijpen – maar toch was het fijn de

'Check, dit ziet er goed uit, check, kijk, hier zie je dit en dat, check.'

echoscopist te horen praten: 'Check, dit ziet er goed uit, check, kijk, hier zie je dit en dat, check.'

De 13 wekenecho was dus goed, er waren geen bijzonderheden te zien. En ook al geeft dit geen 100 procent garantie, we waren toch opgelucht toen we hand in hand weer naar onze auto's liepen. Hein zei dat hij zich toch opeens zorgen had gemaakt. Hij vroeg ook of ik het geslacht had kunnen zien. Omdat ik regelmatig pretecho's maak, ligt mijn focus daar natuurlijk snel op. Ik wist het niet met grote zekerheid, maar laat ik zeggen dat mijn vermoeden bevestigd werd. Over twee weken zouden we bij ons thuis een geslachtsbepalende echo maken met mijn ouders erbij – dan wist ik zeker of we een jongetje of een meisje zouden krijgen.

Ja hoor, nesteldrang

Heb jij inmiddels al nesteldrang? Ik wel hoor, ik had ineens zo'n intens gevoel dat we ons huis moesten veranderen. Ik heb meteen alle muren van de woonkamer aangepakt, nieuwe kasten besteld en gepland waar de box zou komen. Met de babykamer was ik nog niet bezig. Ik had al wel wat ideetjes, maar ergens voelde het beter om hier pas na de twintig weken mee te beginnen.

TIPS

Omgaan met obstipatie

Veel zwangeren krijgen tijdens hun zwangerschap last van obstipatie. Je gaat in dat geval minder dan drie keer per week naar het toilet om te poepen. Eigenlijk heel logisch, omdat zwangeren het hormoon progesteron aanmaken. Dat heeft een beschermende functie. Het voorkomt bijvoorbeeld dat je baarmoeder samentrekt tijdens je zwangerschap, maar het vermindert dus ook de bewegingen van je darmen. Die werken daardoor trager en er onttrekt zich vocht, wat zorgt voor harde ontlasting. De volgende tips kunnen helpen.

- **Drink voldoende water** of bijvoorbeeld (rooibos)thee. Het advies is minimaal 30 ml per kilo lichaamsgewicht.
- **Eet voldoende vezels.** Die zitten bijvoorbeeld in volkorenproducten, groenten en fruit. Ook hier is water drinken belangrijk: eet je veel vezels zonder genoeg water te drinken, dan kan dat juist weer voor verstopping zorgen.
- **Beweeg minimaal 30 minuten per dag.** Dat hoeft niet per se krachttraining te zijn, je kunt ook fietsen of lopen. Het gaat erom dat de darmen gestimuleerd worden.
- **Zet een krukje voor het toilet** waarop je je benen neerzet. Daarmee is je houding veel natuurlijker en zal het poepen makkelijker gaan.



Scan deze QR-code
voor meer tips.

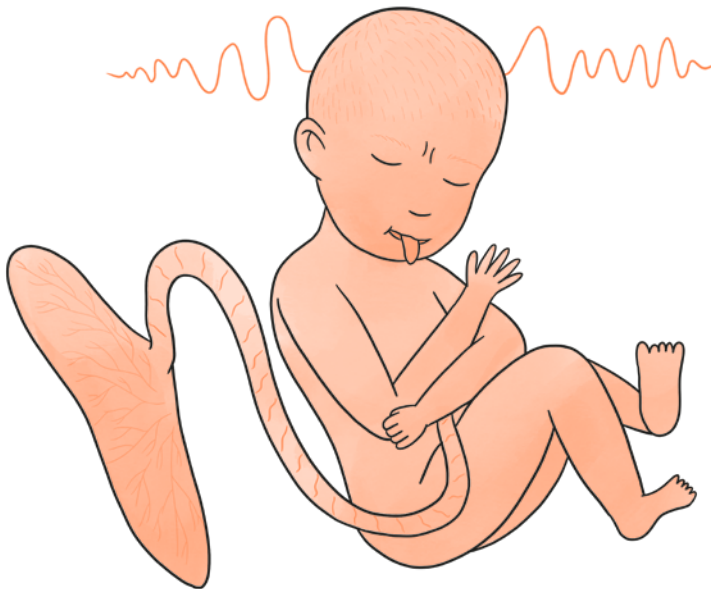
WEEK 28

35 cm en 1 kilo
Bloemkool

Je kindje begint al wat ronder te worden, doordat er vet onder de gerimpelde huid komt te liggen. De spieren worden ook sterker en de longen zijn zich aan het voorbereiden op zelfstandig ademen, al kan dat pas vanaf 32 weken zwangerschap. Dus laat die kleine nog maar even lekker zitten en groeien.

Het kraakbeen begint nu te verbenen, waardoor de botten steviger worden.

De schedel blijft nog wel zacht en beweeglijk, zodat het hoofdje kan vervormen tijdens de bevalling.



Denk je weleens: hoe kan dat passen?
Bekijk dan dit filmpje.

Scan deze QR-code om
het filmpje te bekijken.



De hersenen blijven zich ontwikkelen en de hersengolven werken al net als die van een pasgeborene. De smaakpapil-

len worden steeds verfijnder. Naast het drinken en proeven steekt je kindje rond deze termijn ook regelmatig de tong uit zijn mond. Gekke bekken trekken? Of ook op deze manier proeven?

Je kindje komt nu ongeveer 200 gram per week aan. Dus als jij het gevoel hebt dat je in een groeispuurt bent beland, is dat helemaal niet gek.

Het begin van het einde

Het derde en laatste trimester was begonnen. Ik voelde me nog steeds goed, maar merkte wel aan mijn lichaam dat de kleine een groeispuurt had gemaakt. Ik had geregeld last van mijn onderrug en mijn buik was ook wel echt een, ja, buik... Hij zat nog niet in de weg, maar ik moest er wel rekening mee houden. Ik zat een beetje in de fase dat ik overal tegenaan stootte. Alsof

*Ik zat een beetje in de fase
dat ik overal tegenaan
stootte.*

mijn buik niet helemaal bij mijn lichaam hoorde, hoe trots ik er ook op was.

In deze periode is het heel normaal dat je zo nu en dan een harde buik hebt. Niet iedere zwangere voelt dit zo, trouwens. Ik heb geregeld zwangeren op mijn spreekuur gehad die zeiden: ik heb nooit een harde buik gehad, hoor. En als ik diegene dan ging onderzoeken, bleek dat de buik toch hard was op dat moment. Ik vond het in het begin toch wel een vervelend gevoel, het klopte niet. Maar inmiddels was ik eraan gewend. Het gebeurde niet vaak, maar soms lag ik na een drukke dag op de bank en merkte ik dat mijn buik hard werd. Of wanneer ik een volle blaas had, dan merkte ik het ook.

Au, kramp

Wandelen was inmiddels een uitdaging, het werd allemaal wat zwaarder. Voor mijn lichaam probeerde ik het nog steeds te doen, kleinere stukjes en dan bijvoor-

Wandelen was inmiddels een uitdaging, het werd allemaal wat zwaarder.

beeld twee keer op een dag. Ik genoot er wel echt van, ik had minder last van het trekkende gevoel in mijn onderbuik dat ik eerst had. Wel had ik deze week af en toe 's avonds last van beenkrampen. Rusteloze benen of beenkrampen, bijvoorbeeld in je kuiten, zijn ook typerend voor dit stadium van je zwangerschap. Magnesium kan hierbij helpen en is veilig te gebruiken tijdens je zwangerschap.

Wat ook typerend is in deze fase en wat ikzelf niet had, maar misschien jij wel: een donkere streep over je buik, van je navel naar beneden. Dat noemen we ook wel de zwangerschapsstreep. Dit komt door de veranderingen in je pigment. Na de zwangerschap verdwijnt die lijn weer

langzaam. Wat ook kan gebeuren door pigmentatie zijn donkere tepels en een grotere tepelhof. Die had ik dan weer wel. Tevens kun je last krijgen van pigmentvlekken, ook in je gezicht. Het is belangrijk om je goed in te smeren als je de zon in gaat, zodat deze vlekken niet donkerder worden. Daarnaast leken mijn schaamlippen te veranderen. Ze kregen een andere kleur, maar werden ook voller of zo. Alsof ze beter doorbloed waren. Dit is normaal, het komt allemaal door die hormonen.

Ik was inmiddels 9 kilo gegroeid, heel gemiddeld. Maar er zijn hierin veel variaties mogelijk en het is ook afhankelijk van het gewicht voor je zwangerschap. Dat extra lichaamsgewicht is zeker niet alleen

Dat extra lichaamsgewicht is zeker niet alleen maar vet.

maar vet. Je kindje en het vruchtwater wegen nu ongeveer 2 kilo, de placenta en baarmoeder 1,5 kilo, je hebt 2 kilo extra bloed en een halve kilo borstweefsel erbij – waar Hein veel grapjes over maakte.

TIP

Regelmatig patroon

Vanaf deze week is het belangrijk om te letten op de bewegingen van je kleintje. Dat je weet wanneer je kindje het meeste beweegt en dat je een patroon leert herkennen. Vanaf week 28 zou je je baby elke dag moeten voelen volgens zijn of haar patroon. Als je het gevoel hebt dat je baby minder beweegt, neem dan even de tijd om op je zij te liggen met je handen

op je buik. Binnen twee uur zou je minimaal tien bewegingen moeten voelen. Twijfel je of ben je ongerust, neem dan contact op met je verloskundige. Luister ook echt goed naar je moedergevoel. Dat moet je niet onderschatten. Als jij het gevoel hebt dat er iemand naar je kindje moet kijken, schakel dan hulp in, vertrouw op jezelf.

*Als jij het gevoel hebt
dat er iemand naar je kindje
moet kijken,
schakel dan hulp in.*

*Vertrouw
op jezelf.*

JOUW PERSOONLIJKE GIDS VAN KINDERWENS TOT GEBOORTE

Je zwangerschap is een bijzondere periode waarin je gemakkelijk overweldigd kunt raken. Naast de overload aan informatie die op je afkomt, krijg je waarschijnlijk ook te maken met de hormonen die door je lijf gieren, fysieke ongemakken en onzekere gevoelens.

In *Ontspannen zwanger* begeleidt verloskundige Doete je stap voor stap in deze negen maanden. Op een overzichtelijke manier kun je lezen wat er allemaal per week in je buik gebeurt, krijg je verloskundig advies en leer je hoe je je kunt voorbereiden op de bevalling.

Doete ervaarde zelf hoe bijzonder het is als er een kindje in je buik groeit en wat voor een nieuwe dynamiek dit brengt in je leven. Als verloskundige vertrouwt ze op haar kennis, als aanstaande moeder (en enigszins een controlfreak) leerde ze óók vertrouwen op haar intuïtie. Met haar expertise en persoonlijke ervaring geeft ze je in dit boek alle tools waardoor ook jij van een ontspannen zwangerschap kunt genieten en straks met trots kunt terugkijken op de bevalling.



Doete Reitsma is verloskundige en heeft ruim negenhonderd bevallingen begeleid. Met haar platform Dubbel Zen heeft ze nog eens duizenden vrouwen geholpen op weg naar een ontspannen zwangerschap, bevalling en een fijne start van het moederschap.

'Wat had ik dit boek graag gelezen tijdens mijn zwangerschap. Vol herkenbaarheid, interessante feitjes en humor. Aanrader voor elke zwangere!'

– **Heleen Lameijer**, SEH-arts, bestsellerauteur en moeder

www.kosmosuitgevers.nl



NUR 851