

PAULINE BIJSTER

Een nieuw leven

ALLES WAT JE MOET WETEN
OVER JE LICHAAM EN GEEST
NA DE BEVALLING

Uitgeverij Balans

Copyright © 2025, Pauline Bijster/Uitgeverij Balans, Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar ge-
maakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch
of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming
van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uit-
drukkelijk niet toegestaan.

Omslag Bloemendaal & Dekkers

Auteursfoto Jerome de Lint

Boekverzorging Aard Bakker

Druk Wilco

ISBN 978 94 638 2403 3

NUR 850

www.uitgeverijbalans.nl

[instagram.com/uitgeverijbalans](https://www.instagram.com/uitgeverijbalans)

[linkedin.com/company/uitgeverij-balans](https://www.linkedin.com/company/uitgeverij-balans)

uitgeverijbalans.nl/nieuwsbrief

Inhoud

Inleiding	Hoe (en wanneer) word ik weer mezelf?	7
1	Dat doe je niet in een paar weken De postpartum periode	13
2	Cyclus XXXL Hormonen en hormonale disbalans	33
3	Drie jaar dom Het moederbrein	45
4	Wat als het donker wordt? Donkere gedachten en postpartum depressie	57
5	Een foutje in het ontwerp Slaapgebrek en het belang van uitrusten	79

6	Het hoort er níét bij	95
	De bekkenbodern en baarmoeder	
7	Met ups en downs	113
	Je lichaam en sporten en bewegen	
8	Niet afvallen maar aanvullen	123
	Je lichaam en voeding	
9	Elkaar opnieuw leren kennen	137
	Relaties en seks	
10	Symptomen zoals na een burn-out	149
	Weer aan het werk en de rolverdeling in huis	
11	Soms raak je jezelf kwijt	167
	Transformatie en het tegenkomen van oude pijn	
12	Het kleine geluk	187
	Zelfliefde (is dat de oplossing?)	
13	Neem afscheid	
	Herstellen na een miskraam of abortus	199
	kost ook tijd	
14	En de partners dan?	
	De postpartum periode voor mensen	213
	zonder baarmoeder	
	Conclusie De doos van Pandora	221
	Verantwoording en dankwoord	233
	Bronnen	237
	Eindnoten	249

INLEIDING

Hoe (en wanneer) word ik weer mezelf?

‘Helen of genezen is vreemd. Sommige dagen gaat het goed en voel je je prima. Andere dagen doet het nog steeds pijn, alsof het net gebeurd is. Het is een proces zonder duidelijke tijdslijm. Je moet gewoon doorgaan en weten dat als alles gezegd en gedaan is, het uiteindelijk vanzelf beter wordt.’

– Nadine Vos, coach InnerBalans*

Ik heb drie zonen en twee dochters. De jongste is bijna twee jaar, de oudste is achttien. Deze vijf kinderen kwamen in verschillende fasen in mijn leven, en in verschillende rela-

* De bronnen van de citaten aan het begin van elk hoofdstuk zijn te vinden bij Citaten op pagina 247.

ties. Elke keer ging ik het proces van zwanger zijn en bevallen vol goede moed aan. Opgewekt probeerde ik een paar maanden na de bevalling mijn gewone leven op te pakken: studeren, aan mijn carrière werken, vakanties plannen, mijn conditie op peil houden, mijn dromen najagen en mijn vrienden zien. Kortom, ik probeerde mezelf te zijn – maar dat bleek niet zo makkelijk.

Na elke bevalling was het een enorme worsteling om me weer gelukkig te voelen, gezond te worden, me goed te voelen in mijn lichaam. Om genoeg energie te hebben voor het leven, om zin te hebben in werk of in hobby's, of om de algehele balans terug te vinden. Dat had niets met de baby's te maken; ik hou zielsveel van mijn kinderen en ik ben sowieso dol op baby's en babyverzorging. Het had echt alleen maar met mezelf te maken.

De eerste vier keer gaf ik allerlei dingen buiten mij de schuld: mijn partner, mijn conditie, mijn werk, mijn leeftijd (eerst: te jong, en daarna: te oud), mijn financiële situatie, verhuizingen, de andere kinderen, de bevalling zelf, jeugdtrauma's, de maatschappij. De laatste keer, bij mijn vijfde baby, verwachtte ik dat ik het proces nu wel onder controle zou hebben. Ik wist inmiddels wat me te wachten stond en mijn omstandigheden waren goed: ik had een stabiele relatie, een gezond lichaam, ik had gesport tot ver in de zwangerschap, ik had werk zonder veel stress, er was voldoende geld voor een comfortabel leven. En weer bleek ik naïef te zijn geweest. Voor de vijfde keer volgde er een behoorlijk donkere periode met veel mentale en fysieke pijn. Ik weet niet eens of

ik op dit moment alweer mezelf ben. Mijn lichaam sowieso nog niet. De baby is nu bijna twee.

Ik ben ergens achter gekomen. Dat het moeilijk is om bij te komen van een baby krijgen, ligt niet aan een verhuizing, een coronacrisis of een slechte relatie. Het is gewoon *a hell of a job*. Je lichaam verandert, je hormonen zijn in de war. Veel vrouwen ervaren in het jaar na de bevalling depressieve gevoelens of gedachten, of angsten. De bevalling zelf is een traumatische of op zijn minst een intense ervaring, en voordat je daar goed en wel van bijgekomen bent, draag je de verantwoordelijkheid over een klein wezentje. Je dagen verlopen totaal anders, je relatie is anders, de relatie met je familieleden verandert, net zoals je plezier in je werk, je gedachten, je dromen, je lichaam, je hersenen. Alles. En dat is niet erg. Het is een fantastische klus, misschien wel de mooiste van je leven. Maar niemand heeft het erover hoe dit voor j^óú is. Wat jij voelt en wat jij nodig hebt om weer een beetje oké te zijn. Om gelukkig te zijn. Om weer in je eigen leven te passen, of hoe je bijvoorbeeld van pijn of andere lichamelijke klachten afkomt. Niemand heeft het over wat jij nodig hebt om deze fantastische klus te klaren, en om echt goed van de zwangerschap en bevalling te herstellen. En niemand zegt hardop hoelang dat eigenlijk duurt.

En dat is wél erg.

Dus daar beginnen we nu mee.

Dit boek is voor alle vrouwen die net als ik geworsteld hebben met hun lichaam, of met hun gezondheid, of met hun

gevoelens en emoties, nog maanden of jaren ná de kraamtijd. Het leven wordt makkelijker, denk ik, als we gaan begrijpen waarom dit proces zo lang duurt en wat er precies allemaal gebeurt in ons lichaam en in ons brein. En als we leren hoe we onszelf en elkaar het beste kunnen ondersteunen. We moeten stoppen met denken dat we ‘niet normaal’ zijn of dat er ‘iets mis is’ als we de effecten van de zwangerschap of bevalling blijven voelen in de jaren na die gebeurtenis.

Dit boek is er voor mensen die een kind hebben gedragen en gebaard en daarvan willen bijkomen. Of zij dit doen samen met een partner, alleen of in een ander soort gezinsconstructie, maakt niet uit. Of de eventuele partner zich identificeert als man of als vrouw, maakt ook niet uit. Of je rijk bent of arm, fulltime werkt of thuismoeder bent, of je meerdere kinderen hebt of dat dit de eerste is, maakt ook niet uit. Of je borstvoeding geeft of niet, maakt ook niet uit. Over al deze dingen bestaan er andere boeken. Ik heb het alleen over jou, en over mezelf. De persoon die een baby heeft gebaard. Mannen en vrouwen die niet zelf baren, mogen het natuurlijk ook lezen, dan begrijpen ze misschien beter wat er speelt.

Ik zie dit boek echter niet alleen als mijn eigen zoektocht naar antwoorden, maar ook als een maatschappelijke oproep. Zolang we deze herstelperiode in onze samenleving niet serieus nemen, kunnen vrouwen niet gelijk behandeld worden of op dezelfde manier carrières najagen als mannen. Erkenning voor de grote taak van ‘een baby krijgen’

en alle fysieke, mentale, emotionele en sociale uitdagingen die daarbij horen, is essentieel voor onze positie in de maatschappij en onze rol binnen het gezin. En het geldt andersom: als we dit herstel niet goed aanpakken, verzwakken we onszelf met langdurig aanhoudende klachten en daarmee verzwakken we onze gezondheid, carrières, en geluk op de lange termijn.

Zolang herstel onderschat wordt, lopen wij, mensen met een baarmoeder, achter. Daarom, en omdat ik me zelf beter en energiever wil voelen, ben ik vragen gaan stellen. Wat is er gebeurd in mijn lichaam, en in mijn brein, in mijn onderbuik, in mijn leven? En hoe had ik mijn eigen herstelproces soepeler kunnen laten verlopen? Ik ben op onderzoek gegaan naar hoe het beter kan.

Voor dit boek heb ik artsen en wetenschappers gesproken, maar ook mensen die gespecialiseerd zijn in postpartum herstel zoals (bekken)fysiotherapeuten, psychologen, doula's, verloskundigen, slaapexperts, een fitnesstrainer en een voedingsdeskundige. Allemaal mensen die affiniteit hebben met en kennis over het onderwerp. Deze mensen spreek ik door elkaar – omdat kennis vanuit wetenschappelijk onderzoek mijns inziens net zo belangrijk is als kennis uit de praktijk. Daarnaast heb ik alle boeken gelezen over dit onderwerp en gerelateerde onderwerpen die ik kon vinden.

Misschien kan mijn boek je helpen. Het hoeft niet chronologisch gelezen te worden en niet ieder hoofdstuk zal op jouw situatie of jouw lichaam van toepassing zijn.

Ik denk dat we als vrouwen elkaar moeten steunen in deze fase. Dat begint met deze periode erkennen als belangrijk, en erover gaan praten. Verder zou het bij verloskundigen, huisartsen, therapeuten en andere hulpverleners een belangrijk punt op de agenda moeten zijn, en eigenlijk vind ik dat iedere vrouw na haar kraamtijd een bedrag moet krijgen dat ze vrij kan besteden aan alleen zichzelf: aan een goede postpartum coach, een bekkenfysiotherapeut, een massage-strippenkaart, een sportcoach, een huishoudhulp of een weekendje weg – of wat ze dan ook maar nodig heeft om weer een beetje tot zichzelf te komen.

Maar dat kan ik niet voor je regelen. Wel kan ik je mijn eigen ervaringen vertellen, en mijn onderzoek met je delen, en de adviezen die ik kreeg. Ik hoop dat je er iets aan hebt. Want je bent niet de enige. En je hoeft het niet helemaal alleen te doen.

1

Dat doe je niet even in een paar weken

DE POSTPARTUM PERIODE

*‘Ik geloof echt dat moeders en kleine kinderen een soort
vergeten diersoorten zijn in onze moderne samenleving.
Je wordt moeder en opeens word je buitengesloten.
“Zoek je moedergroep, zoek het zelf maar uit en we zien
je wel terug wanneer je weer productief kunt zijn.”*

– Zoe Blaskey, Motherkind

Op 9 april 2024 plaatst Rihanna een opmerkelijke foto op Instagram. De zangeres zit onderuitgezakt op een stoel, op haar gezicht zijn rode vlekken geschminkt, haar ogen staan woest, op haar hoofd een scheve pruik. Ze draagt een lang wollig vest. Als ze een sigaar in haar mond had gehad, zou ze lijken op ma Flodder die met verf heeft gespeeld. Ze lijkt in ieder geval niet meer op de knappe, sexy Rihanna die we

kennen. ‘Literally how i feel in postpartum with 2 under 2’ (‘letterlijk hoe ik me voel postpartum met 2 onder de 2’) is de tekst onder de foto. De post krijgt 3,3 miljoen likes; dat is zelfs voor haar doen veel.

Pas heel kort geleden zijn vrouwen begonnen met hardop praten over hun postpartum herstel. Rihanna heeft het perfect uitgebeeld. Zo voelde ik mezelf ook. Alsof je in een raar, experimenteel toneelstuk zit, waarin je iemand speelt die lelijk, moe en uitgeblust is. Ver buiten je eigen comfort-zone, een beetje kapot of in ieder geval helemaal niet als ‘jezelf’ of hoe de buitenwereld jou tot nu toe kent. Een toneelstuk waarin je een nieuwe rol speelt, waar je uitgeput van raakt; waarin je niet knap, niet fit en nogal in de war bent en waarin je wel heel hard probeert om ‘normaal’ te doen, om nog in je eigen oude leven te passen, in je gezin, in je lichaam, in je huis, in je stad. Maar vanbinnen weet je: het past niet meer. En het zijn zeker niet alleen de vrouwen van wie je weet dat ze het lastig hebben, bij wie het lastig gaat. Ook voor de Rihanna’s van deze wereld is het een paar jaar ploeteren en kwakkelen. Het is heel normaal om deze periode als een struggle te zien, ook al zeggen we dat liever niet hardop.

Wetenschappelijk onderzoek gaat in grote mate over baby’s en babywelzijn, terwijl er weinig onderzoek bestaat over de toestand van vrouwen. In de Verenigde Staten en in Groot-Brittannië is er iets meer aandacht voor. Daar komen de laatste jaren ook steeds meer postpartum coaches, postpartum artsen en postpartum boeken op, zoals *Moederteit* van de Britse journalist Lucy Jones. Zij schrijft over haar

eigen postpartum depressie en de impact van een zwangerschap, bevalling en moederschap op een vrouw.¹ Jones noemt de periode waarin je een moeder wordt *matrescence*. Dat is een begrip uit de antropologie; het betekent ‘het proces van moeder worden’ en duurt net zo lang als de puberteit of de overgang, vijf tot zeven jaar. Het is een periode waarin je verandert als mens.

Jones schreef het boek omdat ze zelf in een flinke postpartum depressie terechtkwam, waarvoor ze weinig hulp kreeg, en omdat ze wilde achterhalen waarom er in onze moderne maatschappij, zoals zij schrijft, een ‘aanhoudend gebrek aan respect en steun voor het onzichtbare werk van zwangerschap en het baren en verzorgen van kinderen’ bestaat. In een interview dat ze deelde via Instagram zegt ze: ‘Ik dacht altijd dat moederschap lief zou zijn, en gelukzalig, en vredig; badend in een zacht licht. In werkelijkheid was het hard, stroef, heftig, basaal. Het was geen roze periode; het was bruin van de poep en rood van het bloed. En het was de meest politieke ervaring in mijn leven, die ging over conflict, onderdrukking, drama, worsteling en macht.’

Voor dit boek ben ik ook een onderzoek gestart: naar de wetenschap achter de processen die na een bevalling in mijn lichaam, geest en hormonen plaatsvinden. Wat gebeurt er eigenlijk precies en waarom voelt het als ‘moeizaam herstellen’, terwijl ons aangeleerd wordt dat het allemaal natuurlijk is, vanzelf hoort te gaan en bij het vrouw-zijn hoort? Waarom voelt het soms zoals die dingen die Jones hierboven beschrijft, een periode van conflict of worste-

ling, en hoelang duurt dat dan? En waarom hebben we het zo uitgebreid over zwangerschappen, over kinderwensen, over baby's, over kinderen, over opvoeden – maar niet hierover?

Het is belangrijk om het wel over de postpartum periode te gaan hebben, want anders blijven vrouwen die eerste jaren doorploeteren. En misschien wel onnodig. Dat is ook de mening van Tina Lavin. Zij is een Australische onderzoeker voor de World Health Organisation (WHO) in Genève, ze werkt mee aan een groot onderzoeksdossier over de gezondheid van vrouwen na de bevalling. 'Meer dan een derde van alle vrouwen wereldwijd ervaart blijvende gezondheidsproblemen na de bevalling', was de uitkomst waarmee de WHO in december 2023 naar buiten kwam.

Lavin wil me graag te woord staan over dit onderwerp via Zoom. Ze zegt: 'We hebben gekeken naar onderzoek en cijfers uit verschillende westerse landen. En steeds komt het op hetzelfde neer: we houden een zwangerschap nauwgezet in de gaten, en een bevalling ook, we noteren exact hoe de bevalling verloopt. Daarna houdt het op. Dan krijgen veel vrouwen alleen nog zes weken later een check-up, maar we zien in de praktijk dat daar voornamelijk over de baby wordt gepraat. De meeste vrouwen denken op dat moment niet aan hun eigen gezondheid, ze focussen zich volledig op de baby. Hierna bestaan er geen afspraken, controles of speciale gezondheidszorg meer ter ondersteuning van deze vrouwen. Ze worden aan hun lot overgelaten. En als ze complicaties ervaren, denken ze vaak niet eens dat dit

complicaties zijn. Ze denken: dit zal wel normaal zijn, dit zal er wel bij horen – en zodoende zitten ze nog jaren, soms zelfs de rest van hun leven met klachten die ze eerst niet hadden.’

In het WHO-onderzoek stellen de onderzoekers dat ieder jaar minstens veertig miljoen vrouwen wereldwijd op de lange termijn te maken krijgen met een of ander gezondheidsprobleem als gevolg van een zwangerschap of bevalling.² Met ‘lange termijn’ bedoelen ze ‘in de maanden of jaren na de bevalling’. Voorbeelden van complicaties die vaak voorkomen zijn lage rugpijn, pijn bij seks, incontinentie, angst, depressie, perineumpijn, angst voor een nieuwe bevalling, onvruchtbaarheid. Op de lange lijst van complicaties zijn ook minder bekende klachten te vinden, zoals chronische pijn, wonden of littekens aan de baarmoeder of vagina, psychose, PTSS, sepsis, trombose en hevige gewichtsverlies of hevige gewichtstoename.³

Postnatale aandoeningen veroorzaken veel emotioneel en fysiek leed in het dagelijks leven van vrouwen, lánɡ na de kraamtijd, en toch worden die aandoeningen grotendeels ondergewaardeerd, ontkend en ook niet gerapporteerd, stellen de WHO-onderzoekers vast. Daarom zouden vrouwen toegang moeten krijgen tot een hele reeks aan zorgverleners, die veel beter gaan luisteren naar hun klachten, zodat ze niet alleen de zwangerschap en bevalling overleven, zodat niet alleen de baby goed gecheckt wordt, maar zodat deze vrouwen zelf ook gezond en gelukkig verder kunnen leven.

Het onderzoek maakt deel uit van een onderzoekslijn