

INHOUD

8	Eerst dit	59	Kindje zonder naam	122	Bente
11	Uwe	61	Vruchtje zonder naam	128	Hailey
14	Lio	64	Isabella	131	Bas
16	Uwe	69	Lena	135	Jongen zonder naam
19	Vic	71	Emma en Giulia	139	Lea
24	Hugo	73	Viggo	145	Vinaya
26	Sofia	79	Lenne en Lucette	148	Lou
28	Uwe	83	Lise	153	Lotte
30	Nora	87	Jack	156	Uwe
33	Jasmijn	91	Mohammed	163	Idriss
37	Lexie	97	Finn	168	Uwe
41	Uwe	102	Anna	174	Ook nog dit
45	Thomas	106	Tess	175	Ben je misschien zwanger?
49	Inge	109	Nora	176	Dankjewel
52	Mona	112	Meisje zonder naam		
54	Felix en Jerome	116	Valerie		

EERST DIT

Ik schrijf omdat ik vind dat er niet genoeg hardop gezegd, of in dit geval neergepend kan worden over dat moeder worden. De geboorte van een klein wonder is het mooiste wat er is, maar we vergeten wel eens, en zelfs vaak, dat er met dat kind ook een andere vrouw geboren wordt. Dat is lang niet altijd op hetzelfde moment, tempo of in dezelfde adem. Want bij gebrek aan adem, volgt een vloed aan emoties.

Dat een vroedvrouw die toevallig ook moeder werd verwachtingen had rond zwangerschap en bevalling die al dan niet werden ingelost, lijkt eerder vanzelfsprekend. Maar hoe hard ik het onderschat heb was toch een verrassing, al helemaal voor mezelf.

Ik schrijf ook omdat ik vroedvrouw ben en ik denk dat ik daarom veel verhalen kán vertellen. Verhalen vol warmte en zachtheid. Vaak ook rauw en broos. Maar allemaal zijn het verhalen van liefde.

Ik neem jullie graag mee op een reis, een zoektocht naar het moederschap, naar verlossing en wat er komt na die verlossing, waar ik die vond terwijl ik niet eens zocht, bij mezelf en bij anderen, dicht of ver van mij.

Ik vertel hier graag gedeelde verhalen, verhalen die ik mocht vertellen van anderen. En mijn eigen verhaal, of toch stukjes ervan die ik graag deel als rustpunt, misschien zelfs als bezinning.

Ik hoop vurig dat er begrip, zachtheid en herkenbaarheid voortkomt uit wat ik zo graag wil delen met de wereld. Ik wens voorzichtig dat deze verhalen niet alleen mij maar ook andere mama's en misschien zelfs papa's kunnen helpen. Het heelt om te delen, om te lezen. Dat iemand, al is het maar één persoon, zich herkent in wat ik schrijf.

Dat dit boek ook voor andere vrouwen een stukje verlossende therapie kan zijn.

Maar liefde bovenal.

UWE

Beginnen doe ik bij het begin.

Ik kwam er per ongeluk, een accidentje en niet altijd even gewenst. De oudste van drie pittige dames en geboren toen mijn mama net 19 was. Haar hart en het lot beslisten net op tijd dat ze de binnenkant van een abortuskliniek in Nederland niet zag et voilà, op een bloedhete 12 juli in de zomer van 1990 kwam ik ter wereld. Hittegolven bestonden toen dus ook, je ziet het. Het heeft haar bloed, zweet, tranen en heel wat uren puffen gekost om mij eruit te krijgen. Ze liet zich inleiden, iets waar ze nu ab-so-luut niet meer over te spreken is. Ze zou het allemaal anders doen en die kans kreeg ze dertien jaar en twee dochters later ook met de geweldig mooie en intieme thuisbevalling van mijn kleinste zusje. Ze verloor echter al een tijdje vruchtwater en had weinig keuze. Ik dwong haar toen al te luisteren naar iets anders dan haar eigen instinct.

Contracties waren soms onhoudbaar snijdend maar ze blies ze allemaal dapper weg naast een vrouw die hetzelfde deed, moord en brand schreeuwend. De geloofsovertuiging van haar buurvrouw in de arbeidskamer, enkel gescheiden door een dun, bijna doorzichtig gordijntje, eiste bruut geluid om kwade en boze geesten bang te maken en ver weg te houden van het geboortekanaal. Mijn mama, de rebel die ze was en nog steeds is, wilde gehurkt bevallen. Dat voelde voor haar als beste en meest comfortabel, en dat is hoe ze vrijwel alles zou doen vanaf dat moment, hoe het haar als beste

aanvoelt. Mijn onzekere hartslag besliste jammer genoeg dat het bed de veiligere keuze was. Na een knip werd ik geboren. Eens op

**Ik was net een
'afgestroopt konijn',
zegt ze nu als ik
haar ernaar vraag.**

de buik van mama gaf ik geen kik. Enkel
wijd opengesperde ogen die haar bleven
aankijken waren mijn teken van leven.
Focus. Wij twee. Een soort van belofte
voor wat er kwam misschien? We lagen
buik op buik, zo lang mogelijk, ook dat

zou een voorbode zijn. Mama en Uwe, een constante in ons beider
levens die toen, daar al werd bepaald.

Ik was net een 'afgestroopt konijn', zegt ze nu als ik haar ernaar
vraag. 'Een lelijk, mager, schriel baby'tje, maar wel een mooi peu-
tertje werd je,' zegt ze dan zichzelf goedpratend. Ik geloof het en
ik ben daar blij mee. Er zijn immers niet zo veel babyfoto's van
mij, dus ik moet het doen met haar woord.

Ik kreeg negen maanden borstvoeding en mijn mama werd gead-
viseerd donker tafelbier te drinken om de hele zaak op gang te
trekken. De charmes van de nineties, en vast herkenbaar.

Mama was piepjong toen ik voor het eerst het daglicht zag en die
eerste jaren van ons leven als moeder en dochter ging ik waar zij
ging, altijd.

Ik ben degene die van mijn moeder een mama gemaakt heeft in
het heetst van veel strijd en geweld, maar ook in een wervelwind
van wonder en liefde. Ze was een voorbeeld in je eigen weg kiezen
en volgen, wat de prijs ook is.

Ik denk vaak: had ik maar meer tijd genomen met mama. Ik snak
soms zo naar tijd met haar om vervolgens de tijd de stoppen. En
ik weet zeker, ook al geeft ze dat soms moeilijk toe, dat zij graag
ook wat meer tijd krijgt op haar verjaardag midden in de lente.

LIO

Het allereerste kindje dat ik mee ter wereld hielp zal ik – om veel verschillende redenen – nooit vergeten. Lio, geboren en ‘gevangen’ door mijn handen in verloskamer 1, in Mol. De gynaecoloog, een arts eerder aan het einde van zijn vruchtbare carrière, vroeg de ouders of ik, groener dan groen, hun bevalling mocht begeleiden. Hij zou erbij blijven, handschoenen stand-by maar niet aan – wat ik toen best stresserend vond. We hadden kort kennism gemaakt op de gang, maar zelfs zonder die korte woordenwisseling ben ik er zeker van dat hij dat allemaal zag zitten, een studente haar eerste bevalling gunnen. De ouders ook, waanzinnig cool en warm en bijna enthousiast. Absoluut. Iedereen moest het leren. Weeën ving ze op als een natuurtalent en ik herinner me alleen enorm veel warmte en een portie teamspirit waar Axel Daeseleire en Michaël Pas nog wat van konden leren.

Het moment suprême was snel daar want dit team was geboren om ouders te worden. De gynaecoloog vroeg ijskoud ‘gadem hebben?’ – over de baby weliswaar, toen nog niet duidelijk was

Zuster, gaan uw eierstokken daar nu niet spontaan van klapperen?

dat een meisje haar intrede zou maken na drie keer persen. Ze gleed perfect in mijn handen. Geen knip, geen scheur. Ik mocht voor het eerst zeggen: ‘Proficiat, het is een dochter.’ Ook ik werd gefeliciteerd. Sterker nog: ik kreeg van de kers-

verse mama en papa de eer om Lio mee te nemen op haar eerste

reis. Van de verloskamer naar de kamer op de materniteit. Tijdens deze kleine wandeling van gang naar gang vertrouwde de mama van Lio me toe dat ze haar – toen nogal hippe – naam te danken had aan het tv-programma ‘De kinderpuzzel’ dat toen liep. Ik had het programma nooit gezien, maar luisterde om voor altijd te onthouden.

Papa reed mama met de rolstoel hun nieuwe suite binnen. Trappelende grootouders in de deuropening. Ik mocht dit wolkje van een meisje overhandigen aan ‘fiere opa’ – hoe hij zichzelf voorstelde. Hij nam Lio over met een vraag die ik nooit meer zou vergeten: ‘Zuster, gaan uw eierstokken daar nu niet spontaan van klapperen?’

UWE

In de opleiding vroedkunde wordt er op het vlak van zowel kennis als praktijkervaring enorm veel verwacht. Ik vond dat van in het begin erg logisch en gewoon vanzelfsprekend. Een job die waanzinnig veel verantwoordelijkheid en empathie eist was een roeping geworden.

Tijdens mijn studentenjaren in Leuven ging ik zelf door een enorm moeilijke tijd. Ouders met affaires, financiële poespas die daar gratis bij komt kijken, geen eigen nest om warm in thuis te komen en een eigen relatie die ook veel energie vroeg. Ik zat slecht in mijn vel en hoofd, maar wist wél zeker dat ik vroedvrouw zou worden.

Toen mijn medestudenten kozen voor buitenlandse stages in Afrika, Azië, Engeland en zelfs Finland voelde ik dat – in een ander leven vast wel – zo’n bestemming niets voor mij was. Mijn idealisme heeft toen ergens plaats moeten ruimen voor verdriet en rouw denk ik. Dat terzijde. Maar het moest zo zijn.

Ik kreeg ook de kans om op buitenlandse stage te gaan. Amsterdam. In het Geboortecentrum van Beatrijs Smulders, een Nederlandse verloskundige die in de afgelopen 35 jaar een zeer prominente rol heeft gespeeld in de verloskundige zorg. Ze ontloopte zich vooral ook tot internationaal boegbeeld van de Nederlandse bevalcultuur, met voorop de thuisbevalling. Ze is

bovendien de oprichtster van het Geboortecentrum in Amsterdam, een klein straatje – Het Geboortestraatje – met een verloskundige praktijk, kraamcentrum, cursuscentrum en een winkel.

Ik werd er opgeleid tot doula door *the leading lady herself*. Ze deed dat met enorm veel passie en hoewel het er soms nogal zweverig aan toeging, kon ik mezelf helemaal vinden in de principes en waarden die ze ons bijbracht.

Een doula wordt ook wel zwangerschaps- en/of geboortecoach genoemd. Het woord komt uit het Oudgrieks en betekent ‘dienende vrouw’. Ze is een kundige, ervaren vrouw die, aanvullend op de medische zorg, praktische en emotionele steun biedt bij de geboorte van je kindje. Ze kan dan gezien worden als een ‘verlosmaatje’ naast je partner. Meer en meer zijn ze hier bekend en wordt er ook hier in België gebruik van gemaakt.

Starstruck en vereerd was ik. Het zou voor altijd mijn visie op verloskunde bepalen. Thuisbevellingen en kraamperiodes begeleiden in de woon- en slaapkamers van Amsterdam was voor mij een droom die uitkwam. En het was dan misschien niet zo exotisch als de avonturen van enkele van mijn medestudenten, maar de levenslessen waren onbetaalbaar.

Hoewel ik mijn geboortekanaal nooit gevisualiseerd heb als een opengaande bloem, heb ik wel enorm veel geleerd van deze vrouw en haar team. Soms hardleers en met tranen, want je zou schrikken van de cultuurverschillen. Ik heb het allemaal onderschat.

Vandaag begeleid ik in mijn job geen bevallingen, maar doe ik veel huisbezoeken bij verse mama's en hun pasgeborenen en ik probeer dat te doen met enorm veel zachtheid en zorg. Ik

Bevallen zou een van de normaalste maar mooiste momenten uit je leven moeten zijn.

beseft dat ik word binnengelaten in een vers en broos nest. Ik blijf op dezelfde hoogte als die nieuwe wondermama en bij voorkeur ga ik nog lager. Letterlijk. Hoe onnozel een fysiek niveauverschil ook klinkt,

ik ben hier om te luisteren en niet om te beleren. Zij leidt het gesprek en heeft de regie van zo'n bezoek zelf in handen. En dat leerde ik van Beatrijs.

Meer dan ooit is het ook mijn missie geworden om te informeren en ouders te vertellen, tonen waar ze recht op hebben in het moeder en vader worden. Dat bevallen van hen is en niet van een arts of een vroedvrouw. Dat je in de mate van het mogelijke zelf bepaalt hoe je dat kleintje dat je van het prilste begin gekoesterd hebt, de wereld in laat komen. Ook dat leerde ik van Beatrijs: bevallen zou een van de normaalste maar mooiste momenten uit je leven moeten zijn en het is de hoogste tijd dat we dat recht in eigen handen nemen – roep ik vanop de barricade.

VIC

Kleine Vic heeft voor altijd een plaatsje in mijn glazen kast. Een ventje zó gewenst dat we het allemaal gevoeld hebben in die verloskamer. Zijn mama had bewust gekozen voor een moederschap zonder partner. Of ze ook bewust had gekozen voor een leven zonder partner laat ik in het midden en ik noem het dan ook zelden een 'bewust alleenstaande moeder'. Een inleiding. Een zus onder de arm die zou dienen als ruggengraat, schouder en pufbuddy. Ik kan nu zeggen dat geen van beiden wist waar ze aan begonnen, wat die inleiding inhield dan toch. Ik kreeg de nodige tijd om dit paar te ondersteunen en begeleiden.

Deze mama wilde graag proberen haar wonder te verwelkomen zonder epidurale verdoving. We spraken af dat ik het er nooit over zou hebben tenzij zij het zelf aangaf. Akkoord.

Mijn persoonlijke mening over inleidingen die medisch gezien niet noodzakelijk zijn staat hierbuiten en geef ik graag een beetje verder ten beste, maar oh wat ging dit verschrikkelijk pijnlijk en vermoeiend langzaam. De pijn van de kunstmatig op gang gebrachte weeën werd al snel onhoudbaar en een marteling voor de zus die inmiddels zelf een schouder nodig had. Haar zus zo zien had ze niet verwacht en duidelijk onderschat.

Een inleiding betekent kortweg dat er een aantal, of één per één, medische interventies toegepast worden om de weeën op te wekken. Zo worden er geneesmiddelen en/of 'mechanische'

middelen ingezet om de boel op gang te trekken. Beter bekend zijn onder andere weeënopwekkers en het kunstmatig breken van de vliezen. De redenen om te kiezen voor een inleiding, of inductie, zijn intussen talrijk. De belangrijkste zijn medisch gevaar voor de moeder of voor het kind, maar ook een risicoinschatting of over de uitgerekende datum gaan. We weten dat een kind ‘à terme’ – dat wil zeggen: klaar om geboren te worden – vanaf 37 tot 42 zwangerschapsweken is. Alles daartussen wordt dus als normaal beschouwd.

Nu leert mijn vast te geringe ervaring dat er niet altijd medische beweegredenen vasthangen aan zo’n inleiding. Een electieve – zelfgekozen – inleiding wordt dat dan genoemd. Vaak is de intentie erachter eerder vaag besproken tijdens de laatste controle, of worden ouders onterecht warm gemaakt voor een inleiding om allerhande redenen. En in een goed aantal gevallen vragen de ouders er zelf naar, maar of ze dan van begin tot eind weten waar ze om vragen, lijkt me eerder sterk. Bovendien gaat in een ziekenhuis kostbare en degelijke communicatie vaak ver vliegen ten koste van hiërarchie en tijd die onverbiddelijk wegtikt. Ik weet uit eigen ervaring dat het allerminst leuk is om overtijd te gaan, en toch, ik moest al 40 weken wachten, wat maakten me die extra dagen dan nog uit? Ik beken: veel. Een inleiding zag ik in geen geval zitten en dus maakte ook ik me schuldig aan tonic, ananaskernen, pikant eten (ik ga al zweten van een goed gepeperde steak, dus daar was geen grof geweld bij nodig) en – enorm ongemakkelijke toch interessante – seks. Dat laatste heeft er wel of niet voor gezorgd dat diezelfde nacht mijn vliezen braken en Lexie zeventien uur later ter wereld kwam. Ik zeg het er maar bij... Viggo werd geboren op

41 weken en 6 dagen zwangerschap en ik kreeg tijd tot klokslag 42 weken alvorens mijn gynaecologe zou tussenkomen.

Tijdens een natuurlijke, niet kunstmatig op gang gebrachte bevalling kan je weeën vergelijken met de zee, die langzaam maar uiteindelijk zeker dichter naar het strand wil komen. Een wee is dan als een golf, in het begin zacht en voorzichtig rollend, maar uiteindelijk onstuimig en opzwellend in schuim tot hij onhoudbaar wordt en omrolt, verlossend uitdeint op het strand. Bij een inleiding vergelijk ik dat proces liever met een regelrechte tsunami. Vanuit een vaak complete windstilte bij een paradijselijk dagje kuieren aan zee komt er een tsunami aan weeën die geen rekening houdt met recupereren of terugtrekken, weg van het strand.

Terug naar Vic, of beter gezegd naar de mama van Vic. We hadden allemaal verse adem nodig. Zus ging die buiten zoeken. Mama en ik onderhandelden. Het stopwoord viel. Epidurale. En ik vond het een bizar goed plan. Op een bepaald moment is het lichaam zo ‘op’ dat tijdens de kostbare minuten tussen contracties zelfs geen ontspanning of minimale recuperatie mogelijk is. Laat staan ooit te gaan persen. Amper 5 cm ontsluiting, 10 cm leek nog eindeloos ver. De anesthesist, die ik nu graag tevoorschijn had getoverd, was nog niet beschikbaar.

Ze wilde niet meer bewegen, ze was moe, ze was op. We gooiden het op een akkoord, we zouden proberen in bad te gaan. Iets wat haar voor deze hele arbeid absoluut niet aansprak. Langzaam en op een tempo dat zij aangaf, maar we zouden het proberen. Ik spreek vanuit een ‘we’ want dat was kostbaar in deze arbeidskamer.

Wat er ook gebeurde, ik wilde dat ze wist dat ze niet alleen was. Ik denk dat het ons zeker een kwartier en een wee of tien gekost heeft, maar ik zag haar ontspannen. Net na de eerste wee die ze terug trotseerde als een echte leeuwin en voelbaar de baas kon, kwam de anesthesist binnen. Het moest vooruitgaan. Ik bleef bij haar. Ze stond recht en ik hield haar vast. Een been eruit en een handdoek klaar – *knap* – gebroken vliezen. Ik stelde een controle voor, vóór ze geprikt zou worden. Volledige ontsluiting. Een sakkerende anesthesist ging buiten en een zus kwam terug binnen. Hier hadden we intussen allemaal naar uitgekeken.

Vic maakte zijn intrede en zal voor altijd kunnen zeggen dat zijn mama hemel en aarde bewogen heeft om hem van die intrede te voorzien. Een paar dagen later kom ik bij mama op de kamer, ze had nog iets voor mij. Een zakje suikerbonen waar mama

**Wat er ook gebeurde,
ik wilde dat ze wist
dat ze niet alleen was.**

een boodschap op had genaaid en dat ik absoluut niet mocht weigeren – ik beantwoordde kleine geschenkjes steevast met ‘hou dat maar voor je bezoek’ – maakte me week vanbinnen. ‘Vic

heeft een boontje voor u.’ Ze had het zonder mij niet gekund, zei ze en dat was een van de mooiste complimenten die ik ooit kreeg. Ik ging dankbaar met haar doopsuikerideetje lopen en mijn dochter Lexie had jaren later ook een boontje voor mij, dankzij Vic.

Dat ik nu meer moeder ben dan
dochter. Meer moeder dan vrouw.
Meer moeder dan zus.
Meer moeder dan vriendin.

Ik kan alleen maar hopen dat
het even mag. Dat de tijd die ik
mezelf nu geef omdat ik die nodig
heb, me achteraf niet te duur komt
te staan. Maar eigenlijk voel ik dat
het niet anders kan.
En het is goed zo.