

Roze wolken en tequila

Leesexemplaar

Nathalie Berghmans, Tinneke De Souter & Dagmar Versmissen

ROZE WOLKEN & TEQUILA

WAT MAMA WORDEN
ÉCHT MET JE DOET

P E L C K M A N S

*Voor onze kinderen die van ons mama's maakten
&
onze mama's bij wie we altijd kind mogen blijven.*

Leesevenplaar

INHOUD

INLEIDING

Over bolle buiken, blozende baby's en misleidende mythes	7
---	---

HOOFDSTUK 1

De 'bollebuikenclan': de zwangerschap	17
MYTHE De zwangerschap is een puur medisch feit	21
MYTHE Zwanger zijn is een feest	26
MYTHE Elke zwangerschap is hetzelfde	43
MYTHE Wie zwanger is eet voor twee	50
MYTHE Van zwangerschapsmisselijkheid heb je 's ochtends last	60
MYTHE Medicatie en zwanger zijn = een absolute no-go!	65
MYTHE Enkel je lichaam verandert	69

HOOFDSTUK 2

Over een baby en een uitgang: bevallen	77
MYTHE Bevallen is niets om bang voor te zijn	82
MYTHE Bevallen is een natuurlijk fenomeen en gaat vanzelf	94
MYTHE De bevalling: de mooiste dag van je leven	104
MYTHE Bevallen doet mama op haar rug	110
MYTHE Bij een stuitligging is een keizersnede de enige optie	118
MYTHE Een keizersnede is geen echte bevalling	125
MYTHE Je wordt verliefd op je baby tijdens <i>the golden hour</i>	131

HOOFDSTUK 3

Bundeltje geluk vs. bundeltje stress: de postpartumperiode	139
MYTHE Na de geboorte is ze daar, de roze wolk	145
MYTHE Postnatale depressies zijn uitzonderlijk	153
MYTHE Na de zwangerschap werkt je brein weer zoals voorheen	161
MYTHE Na zes weken ben je opnieuw een seksgodin	165
MYTHE Alle vrouwen zijn geboren moeders	173
MYTHE Je kunt een baby verwennen	178
MYTHE Rust en regelmaat staan centraal in de kraamtijd	186

EPILOOG

En ze leefden nog lang en gelukkig	193
--	-----

INLEIDING



**OVER
BOLLE BUIKEN,
BLOZENDE
BABY'S EN
MISLEIDENDE
MYTHES**



Baby's komen niet met een handleiding

Ik lig in bed. Het is het moment net voordat ik als kersverse moeder mijn eerste dieptepunt bereik, ergens in de vroege ochtend begin december. De lakens van het bed schuren pijnlijk over mijn gezwollen borsten. Gezwollen, omdat ik het die nacht niet heb kunnen opbrengen borstvoeding te geven. De diepe, bloederige kloven in mijn tepels en het beginnende abces in mijn borst maken het borstvoeden zo pijnlijk dat het deze nacht flesvoeding is geworden. Ik heb me er zelfs niet toe kunnen brengen het kolfapparaat te gebruiken om alsnog enkele milliliters melk uit mijn borsten te proberen persen.

Ik ben op.

Op van de zware bevalling waarvan ik nog niet heb kunnen herstellen en van de lijdensweg die het borstvoeden me tot hertoe bracht. Op van de slapeloze nachten waarin ik soms slechts in blokken van twintig minuten kan slapen. Naast me ligt mijn zoontje, die ik vier weken eerder voor het eerst liefdevol in mijn armen heb kunnen sluiten. Wat was ik blij met zijn komst, euforisch welhaast. De eerste dagen bestonden uit niets anders dan blijdschap en geluk. Dat kleine, schattige lichaampje, dat zachte hoofdje dat de heerlijkste geur verspreidde die ik ooit heb geroken. Wat was dat mooi.

Nu ik in bed lig op die stille decemberochtend moet ik onder ogen zien dat de blijdschap en het geluk plaats hebben gemaakt voor iets anders. Het babygeluk is omgedraaid in lijden en aan dat lijden lijkt geen uitweg te komen. Of die zie ik alvast niet meer. Mijn zoontje geeft opnieuw aan dat hij honger heeft, of mogelijk is het een ander ongemak. Baby's komen niet met een handleiding, en laat ons eerlijk zijn, die eerste maanden probeer je ook maar wat op goed geluk - of zo doe ik het alvast.

Het is op dit moment dat ik me voor de eerste keer bedenk dat ik mijn baby ook naar de zolder kan brengen, de deur kan sluiten en zelf uit een raam kan springen. Ik schrik van mijn eigen gedachten. Nooit heb ik me kunnen inbeelden dat de ooit zo optimistisch en positief ingestelde persoon die ik was zo kon veranderen door het moederschap.

Hoe doe je dat, baby's krijgen?

Baby's krijgen is een wonder en de krachttoer van je lichaam ongezien. Maar niemand vertelt je dat het soms niet genieten zal zijn. Dat het soms héél zwaar zal zijn. Op een mooie dag durf je te dromen over schattige, roze baby's, trek je je stoute schoenen aan en doe je het! Alleen, hoe zit dat nu, dat zwanger zijn en het ouderschap? Komt het echt zo natuurlijk als men beweert of loopt het doorgaans anders? Zit je echt op je zalige baby-eiland, waar je snoept van roze wolken en nipt van een tequila sunrise? Driewerf helaas... In onze maatschappij willen we komaf maken met taboes en dat is goed, heel goed zelfs. Alleen is het een feit dat in de wereld van zwangerschappen, bevallen en het prille ouderschap er nog behoorlijk wat bestaan.

Twintig van deze hardnekkige mythes werken we met veel plezier de wereld voor je uit. Die wereld lijkt je alleen aan te moedigen om te genieten van al wat je overkomt. Alleen, valt er wel te genieten wanneer je nog herstellende bent van je bevalling en door de lange slapeloze nachten niet de tijd krijgt om te recupereren? Waar is je *me-time* plots naartoe? Waarom voelt het ouderschap op sommige dagen meer als een *opgeefschap* van je eerdere leven in plaats van de verrijking die het zogezegd zou bieden? En nee, jij bent niet de enige met deze gevoelens, ook anderen lijden achter de schermen en begrijpen de wereld en zichzelf (even) niet meer. Gek is dat niet. Of toch niet als je weet dat de hersenen van vrouwen tijdens de zwangerschap veranderen en nooit meer volledig hetzelfde zullen functioneren als voordien. Je bent vanaf dan gewoon anders, niet alleen je lichaam heeft zich aangepast, maar ook je brein.

Wereld vol gevoelens

Ze zijn met velen, de ouders die tijdens de kraamperiode schaamte voelen voor hun worstelende gevoelens en een grote drempel ervaren om deze te delen met de wereld. En waarom eigenlijk? Waarom is het in onze wereld van vandaag zo makkelijk om onze rozengeur te delen en zo moeilijk om te zeggen dat we tot aan onze knieën in de modder staan? Wanneer een psycholoog (Dagmar Versmissen), gynaecoloog (Tinneke De Souter) en een verpleegkundige en mamablogster (Nathalie Berghmans) de handen in elkaar slaan om een boek te schrijven, heeft dat slechts één doel: komaf maken met gevestigde mythes en ieder van jullie de nodige tools in handen geven om hiermee om te gaan. Daar waar anderen de Instagramversie rapporteren, zijn wij die ene vriendin die

wél de waarheid spreekt. Je hoeft het de anderen trouwens niet kwalijk te nemen. Ze zijn vaak simpelweg vergeten hoe het er in die eerste periode aan toeging. Een cadeautje van Moeder Natuur, die zogenaamde zwangerschapsdementie. Een vertekenende term trouwens, want in tegenstelling tot wat de uitdrukking doet vermoeden heb je geen negen maanden, maar eerder twee jaar last van dit vervelende fenomeen. Daarover alvast later meer. Ondertussen is het zoontje van Nathalie al enkele jaartjes ouder, legden zij en haar man al een heuse weg af in het ouderschap, en leerden zodoende het een en ander. Het dieptepunt is overwonnen en die eerdere ervaringen kunnen ze achter zich laten.

Zo weet ik nu dat 'lijden achter de schermen' een ding is. Zodra het duidelijk werd dat de gevoelens die ik had ook bij het moederschap kunnen horen en ik me hiervoor professioneel liet begeleiden, voelde ik me sterk genoeg om mijn verhaal eerlijk te brengen naar onze vrienden en familie. Wat bleek? Door zelf te delen, deelden anderen ook. Vriendinnen naar wie ik had opgekeken en van wie ik dacht dat het daar wel altijd perfect liep, deelden plots dat dat helemaal niet zo was. Dat sterkte me. Ik was niet alleen en er was een andere zijde aan het moederschapsspectrum. Een zijde waar je minder rozengeur tegenkomt dan sociale media doen vermoeden, maar wel een overdosis maneschijn (mede mogelijk gemaakt door de vele slapeloze nachten). En tranen, veel tranen. Zowel van geluk als van verdriet.

Niet elke ouder maakt een verhaal mee dat zo extreem is als dat van Nathalie (postpartumdepressies zijn geen grapje), maar elke ouder maakt wel een verhaal mee. Dat kan gaan van een moeilijke zwangerschap, een stressvolle bevalling,

een moeilijke babytijd tot relationele strubbelingen. Hoe jouw verhaal er ook uitziet, weet dat je niet alleen bent met je verhaal, anderen hebben er ook een. Het jouwe wordt waardevoller wanneer je het deelt met anderen. Geloof ons, delen lucht op.

Ouder lijk je te worden van het ene op het andere moment. Na de bevalling is de baby daar en zal je instinct je wel wegwijzen in het verdere verloop. Of dat lijken we vooraf toch te denken. Dat is een beetje naïef – de realiteit heeft vaak wat anders voor ons in petto. Het ouderschap is een proces dat je doorloopt in fases. Om die reden bouwden we het boek op volgens de drie belangrijkste fases van het ouderschap:

“Het ouderschap is een proces dat je doorloopt in fases.”

zwangerschap, bevallen en al wat daarna volgt, de postpartumperiode. Dit deden we zodat je als lezer een houvast hebt in het boek en gericht kunt zoeken naar wat jij interessant vindt. Iedere fase bouwden we op aan de hand van verschillende hardnekkige en misleidende mythes waarvan wij als auteurs vinden dat ze dringend genuanceerd dienen te worden. Rond deze mythes bestaat nog behoorlijk wat onwetendheid en het wordt hoog tijd dat ze de wereld uit verdwijnen. Die onwetendheid steunt vaak op mythes en taboes die al behoorlijk lang meegaan en maken het voor nieuwe ouders moeilijk om bepaalde topics aan te snijden bij hun omgeving. Met dit boek willen we dat elke ouder stevig in diens elegante sneakers staat om zo vlot de deur van het ouderschap te betreden. Dit liefst met een minimale hoeveelheid aan onzekerheden doordat dit boek je voldoende uitgebreid informeerde.

Een geïnformeerde ouder is er namelijk twee waard, en dat extra paar zelfverzekerde handen komt altijd van pas. Als nieuwbakken ouder moet je niet alleen zelfverzekerd zijn, maar willen we je ook assertief genoeg maken om onzekerheden in je omgeving aan te kaarten. Dat heb je goed gelezen: moeilijkheden delen is prima en is tevens een vaardigheid die we met z'n allen meer moeten omarmen. Het zijn de sterken onder ons die moeilijkheden in de ogen durven te kijken en er iets mee durven te doen.

“Door de taboes en mythes te doorbreken, zul je beter voorbereid en mentaal sterk beginnen aan de babyreis.”

Als je dit boek hebt opgepakt om het te lezen, willen wij, de auteurs, je daar alvast voor bedanken. Dank je wel voor je aandacht en je tijd, een kostbaar goed voor ouders (in spe). Het is een boek waarvan wij geloven dat het je tijd meer dan waard zal zijn. De kans is groot dat je dit boek vastnam omdat je benieuwd bent hoe realistisch het ouder-

schap er werkelijk zal uitzien en ja, dat begint al van bij de zwangerschap. Een belangrijk doel van dit boek is om jou op een realistische manier voor te bereiden op de reis die je binnenkort zult aangaan met je baby. Waar andere boeken zich voornamelijk toespitsen op de lichamelijke aspecten van het hele babyparcours en je lichaam op die manier willen versterken, gaan wij een stapje verder. Met dit boek worden toekomstige ouders klaargestoomd voor de rit van hun leven. Door de taboes en mythes te doorbreken, zul je beter voorbereid en mentaal sterk beginnen aan de babyreis. En ja, soms houdt dat in dat we advies geven met een fysieke insteek omdat je

daar later mentaal van kunt profiteren. Zo heeft bijvoorbeeld het fysiek naast je partner slapen een positief effect op je relatie om meer redenen dan je je nu kunt voorstellen en kan het vooraf bestuderen van het materiaal dat gebruikt wordt bij een bevalling zorgen voor een minder stressvolle bevalling.

Dit boek is er trouwens niet alleen voor de toekomstige moeder, maar ook voor eventuele partners en andere personen die van veraf of dichtbij aan de zijlijn staan te supporteren. Opdat ook zij mama ten volle kunnen bijstaan in de meest verrassende reis van haar leven. Schakel hen in waar het kan. Hulp vragen is soms moeilijk – de lat ligt in onze maatschappij erg hoog – maar echt noodzakelijk. De reis van vrouw tot moeder is de wildste die je ooit zult maken, maar geloof ons wanneer we zeggen dat ze het meer dan waard is.

HOOFDSTUK 1



**DE
'BOLLEBUIKEN-
CLAN':
DE ZWANGER-
SCHAP**



