

IN HET ZIEKENHUIS



Eindeloze gangen met overal zalen en deuren. Mensen met witte jassen, piepjes van monitoren, couveuses en gewone bedjes.

Het geluid van vreemde apparaten. Andere ouders die hun emoties kwijt moeten.

In deze wirwar van indrukken komt jouw kind – veel eerder dan verwacht – ter wereld. Welkom in het ziekenhuis.

Geboren!

De intensive care, neonatologie, hartbewaking... Behalve in ziekenhuisseries heb je deze afdelingen misschien nog nooit van dichtbij gezien. Toch is dit de plek waar je de komende weken of maanden veel tijd zult doorbrengen. Want jouw kind is te vroeg geboren; misschien zelfs veel te vroeg.



→ → → Probeer het te bevatten

Je bent blij dat je kindje ter wereld is gekomen. Of misschien ben je een beetje in de war en heb je meer tijd nodig om van je kind te genieten, zeker als hij of zij onder de slangetjes zit en je je veel zorgen maakt. Hoe jouw gevoel ook is op dat moment, je hebt vast veel vragen en twijfels over wat komen gaat. Weet dan: met de meeste kinderen die te vroeg worden geboren loopt het heel goed af. Vraag het maar eens na in je directe omgeving. Je zult erachter komen dat veel mensen je vertellen dat ook zij te vroeg zijn geboren. Het komt namelijk vaak voor.

Maar tijd om na te praten is er nog niet; je kind heeft extra zorg nodig. Van jou wordt nu verwacht dat je sterk bent, helder nadenkt, de juiste beslissingen neemt en vooral rustig blijft. Niet echt een makkelijke opgave, als je moederlijk nog herstellende is van de zwangerschap en bevalling en er van alles door je hoofd raast. Ook als je als kersverse vader machteloos langs de zijlijn staat - zo lijkt het tenminste. Neem de tijd om je goed te informeren, de artsen te leren kennen en samen met je partner of andere mensen om je heen stil te staan bij wat er allemaal gebeurt. De ontwikkeling van je kindje kan razendsnel verlopen en dat is soms best ingewikkeld.

→ → → Zorg voor jezelf

Hoe je kind er ook voor staat, vergeet niet dat je zelf een topprestatie hebt geleverd. Vanuit een veilige, nietsvermoedende omgeving ben je onvoorbereid in deze situatie terechtgekomen. Misschien word je als moeder geplaagd door schuldgevoelens: heb ik te hard gewerkt? Heb ik iets gegeten, gedaan of misschien zelfs gedacht wat de bevalling eerder op gang heeft gebracht? Had ik signalen moeten opvangen dat er iets mis was? Waarom heb ik niet meer naar mijn lichaam geluisterd en rust genomen? En als vader: had ik iets kunnen doen? Wat gaat er nu gebeuren?

Als die vragen door je hoofd spoken, is de eerste stap: accepteren dat de situatie is veranderd en dat jullie daar niets aan kunnen doen. Het kind komt wanneer het komt. Je dacht tijdens de zwangerschap nog heel wat weekjes tegoed te hebben om rustig te genieten van het verlof, je werk over te dragen of de kamer klaar te maken. Misschien wilden jullie nog een laatste keer samen weggaan, als dit jullie eerste kind betreft. Wat de situatie ook was voordat de geboorte haar intrede deed, besef: niemand kan er iets aan doen dat de zwangerschap korter duurde. De natuur heeft dit zo bepaald (soms geholpen door een noodzakelijke keizersnede) en je kunt niet anders dan op de golven meebewegen. Gun jezelf rust om bij te komen van de schok en het nieuws te verwerken. Je kind heeft meer aan een uitgeruste en stabiele ouder, dus probeer tijd te nemen om zelf op krachten te komen.

→ → → **Zet je schrap**

Tegelijkertijd weet je maar al te goed dat je voor een moeilijke periode staat. Je gedachten gunnen je geen moment rust. 'Wat als...?' Alle scenario's spelen door je hoofd. Het kan helpen om vooraf te weten dat dit een grillig en onvoorspelbaar proces zal zijn, waarvan niemand het verloop precies kent. Maar dat de artsen en verpleegkundigen er alles aan zullen doen om jullie, als prille ouders, terzijde te staan. Het doel is om je kind zo snel mogelijk gezond en wel thuis te krijgen, zodat jullie daar samen de balans kunnen vinden. Heb geduld en heb vertrouwen: het is een fase waar je doorheen zult moeten.

Het kan nogal wat impact hebben, als je je kind voor het eerst ziet. Je komt net terug uit de operatiekamer of verloskamer en je ziet slangetjes, rode lampjes en plakkertjes. Je kind lijkt onbereikbaar, de couveuse is een obstakel. Bovendien heb je een eigen kamer in het ziekenhuis, verderop: je moet net als

anderen 'op bezoek' bij je kind, op gepaste tijden. Een enorme schok, als dit natuurlijke proces zo moet worden gereguleerd. Maar je wilt het beste voor je kind, dus je zet je eigen gevoelens opzij. Zeker als je ook nog melk wilt afkolven, terwijl je zelf nog niet helemaal op krachten bent, leg je de lat hoog. Vertrouw op je eigen instinct, probeer je grenzen te bewaken en kijk hoe jullie elkaar kunnen helpen om hiermee om te gaan. En misschien krijg je thuis wat hulp: van een buurman of vriendin die boodschappen doet, de dieren verzorgt of schone kleren komt brengen. Sommige ouders laten alle contacten met de buitenwereld via één vertrouwenspersoon lopen, tot ze zelf weer in staat zijn om de telefoon aan te nemen of gesprekken te voeren met werkgevers en instanties. Bepaal voor jezelf welke hulp je wilt aanvaarden en hoe je mentaal en fysiek voldoende ruimte kunt organiseren om tijd met je kind door te brengen.

→ → → **Wat kun je zelf doen?**

Je machteloze gevoel in de hectiek van het ziekenhuis is iets waar je aan moet wennen. Toch zijn er, gelukkig, heel wat dingen die je zelf kunt doen.

Buidelen

Leun achterover in de comfortabele stoelen die op de afdeling neonatologie staan naast de wiegjes, trek de gordijnen dicht en neem je kind op schoot. Bij premature kinderen heet dit buidelen, zoals een kangoeroe met haar jong; het is belangrijk dat jullie direct huidcontact maken. Je legt je blote kind (met luier) dan ook op je eigen blote borst of buik, omgeven door je zachte arm. Dit doe je minimaal een half uur tot vele uren per dag. Als je kind nog te kwetsbaar is mag je misschien maar tien minuten per dag buidelen, maar dit kun je – in overleg met de verpleegkundigen – al snel uitbreiden. Tijdens dit intieme moment voelt je baby de lichaamswarmte, ruikt een vertrouwde geur, hoort jouw ademhaling en voelt je hartslag. Daar wordt