

Heerlijk, zwanger zijn. Je verheugt je op je baby en je leven als moeder. Jammer dat dit soms ernstig wordt verstoord door angsten, variërend van horrorvisioenen over de bevalling tot het faliekant mislukken van de opvoeding. Herkenbaar? Vier deskundigen vertellen wat je eraan kunt doen.

1 ANGST 1: MIJN BABY BEWEEGT NIET, STRAKS LEEFT HIJ/ZIJ NIET MEER!

Verloskundige Linda Rentes: "ALS JE INEENS DENKT DAT JE BABY MINDER OF ZELFS NIET BEWEEGT, KUN JE ALTIJD BELLEN NAAR JE VERLOSKUNDIGE. Vandaag heb ik zelf nog zo'n telefoontje gehad. In zo'n geval ga ik binnen een halfuur langs en luister ik thuis naar de harttonen van de baby. Ook als die mooi en regelmatig zijn, stuur ik iemand door naar het ziekenhuis: voor een hartfilmpje en een echo die uit moet wijzen of er nog voldoende vruchtwater is en of de baby in goede conditie is. Als extra check. Als de resultaten goed zijn, kun je met een gerust hart weer naar huis. Ik geef dan wel de instructie mee dat je de bewegingen van je kind moet bijhouden. Als je, ondanks dat alles goed is, een paar uur later weer denkt dat je minder leven voelt, kun je gewoon weer bellen. En nee, dan ben je geen zeur, minder leven voelen is altijd aanleiding voor extra onderzoek."

2 ANGST 2: MIJN BEVALLING DUURT VAST DRIE DAGEN!

Linda Rentes: "Als je niet precies weet wanneer de bevalling is begonnen, kan een verkeerd beeld ontstaan over de duur van de bevalling. Verloskundigen hantieren een speciale richtlijn - de richtlijn Niet Vorderende Ontsluiting - om dat te voorkomen. De verloskundige constateert wanneer de bevalling is begonnen en maakt dat ook duidelijk. De bevalling is begonnen wanneer je weeën hebt die tot ontsluiting leiden. Wij willen dat vrouwen fit aan de bevalling beginnen, daar moet je zelf voor zorgen. Dan zorgen wij ervoor dat je fit bent aan het eind van de ontsluiting. Ziet het er naar uit dat dit niet lukt, dan plagen we zogenaamde interventies. Als de ontsluiting niet vordert, geven we bijvoorbeeld een slaappil. Zo kun je

even slapen in de aanloop naar het persen. Als het nodig is om door te verwijzen naar de gynaecoloog, dan doen we dat op tijd, zodat je nog fit genoeg bent om je baby er zelf uit te persen. Veel verhalen over bevallingen die dagen hebben geduurd, zijn subjectief, maar daarom niet minder reëel. Op voorlichtingsavonden zeggen wij dat het belangrijk is dat de hulpverlener zegt: 'Je gaat nu bevallen.' Dan weet je precies wat het beginpunt is."

3 ANGST 3: IK KAN HET NIET, EEN BEVALLING!

Linda Rentes: "Het is de kracht van de verloskundige en andere zwangerschapsbegeleiders om uit te vinden waar je angstig voor bent én om er goed mee om te gaan. Een bevalling is een hele klus en er kunnen complicaties optreden. Ik zeg daarom niet dat het niet gebeurt. Als je je zorgen over de bevalling deelt met de verloskundige, kan ze een keer extra komen. Wellicht stelt het je gerust als je weet dat het goed gaat met de baby en dat niets erop wijst dat het fout zal gaan. De verloskundige stemt de zorg af op iedere cliënt, dus deel je zorgen met hem of haar."

4 ANGST 4: STRAKS VOEL IK GEEN LIEFDE...

Psycholoog Fina van de Pol-Drent: "Liefde voor je kind is iets ingewikkelds. Meestal komt het vanzelf. Sommige vrouwen zijn gelijk stapelverliefd, anderen hebben tijd nodig. Dat kan met uiterlijkheden te maken hebben: je kunt je baby niet mooi vinden. Of omdat je het gedrag van je kind moeilijk vindt; als hij of zij je de eerste nachten uit je slaap houdt. Je bent niet raar als je niet acuut verliefd bent op je baby. Pas als je alle hoop verliest dat het goed komt met jou en je kind, heb je hulp nodig." >



Angst is óók een zwangerschapskwaal

< **ANGST 5:** **IK BEN BANG VOOR DE VRESELIJKE PIJN TIJDENS DE BEVALLING!**

Linda Rentes: "Hier hebben veel zwangere vrouwen last van. Goede voorlichting door verloskundigen helpt. Bijvoorbeeld uitleggen dat verschillende weeën op een andere manier pijn kunnen doen. Maar ook dat je pijn niet lijdzaam hoeft te ondergaan, je kunt er vaak zelf iets tegen doen. Bij de verschillende soorten weeën zijn er bepaalde houdingen waarin je minder last van de pijn hebt. Een warme kruik kan helpen, net als douchen of in bad gaan. Pijn tijdens de bevalling heeft een functie. De endorfine die vrijkomt, vernauwt je bewustzijn, waardoor je je kunt focussen op de bevalling. De pijn zorgt voor een band met het kind, helpt de borstvoeding op gang en stimuleert weeën. **HET IS EEN ANDERE PIJN DAN DE ALARM-FUNCTIE BIJ BIJVOORBEELD EEN ONTSTEKING.** Wat veel mensen niet weten, is dat de verloskundige je vanaf drie à

vier centimeter ontsluiting niet meer alleen laat. Hij of zij begeleidt je vanaf dat moment continu en zal pijnbestrijding opperen, als je door de pijn zodanig wordt gehinderd dat de bevalling niet vordert. Bovendien kun je altijd zelf vragen om pijnbestrijding."

ANGST 6: **IK KAN NIET OPVOEDEN!**

Fina van de Pol-Drent: "Opvoeden is een van de moeilijkste taken in je leven. Dus de gedachte 'dat varkentje zal ik wel even wassen' is niet reëel. Niemand heeft je geleerd hoe je moet opvoeden. Als je uit een makkelijk gezin komt en je bent zelf ook makkelijk, dan heb je er sneller vertrouwen in dat het goed komt. Maar het ligt anders als dat niet zo is. Of als je bij anderen ziet hoe moeilijk het kan zijn. Het blijft een groot vraagteken wat er allemaal gaat gebeuren. Wat voor kind je krijgt, of het

gezond is, hoe je erop reageert, of je er meteen van houdt. Praat over je angst met vrienden, familie, je partner. Ga er niet in je eentje over nadenken, erover praten kan een deel van de twijfels wegnemen. En het is goed om er van tevoren over na te denken. Het is heel volwassen dat je uitkijkt naar het leuke en schattige, maar er tegelijkertijd bij stilstaat dat er misschien een keerzijde is."

ANGST 7: MIJN FIGUUR KOMT NOOIT MEER GOED!

Diëtist Talitha Meine Jansen van Aveant: "Aankomen hoort erbij als je zwanger bent, gemiddeld twaalf kilo. Voor twee eten is niet nodig en een zwangerschap is geen vrijbrief om te snaaien. Als je de richtlijnen voor gezonde voeding van het Voedingscentrum aanhoudt, dan hoef je niets extra te eten. Als je meer aankomt dan gemiddeld, kun je je afvragen waar dat aan ligt. Achttien kilo is niet erg, maar bij dertig kilo heb je misschien te veel gegeten. Gelukkig ben je na de bevalling al snel wat kilo's kwijt. **DE KILO'S DIE OVERBLIJVEN ZIJN EEN RESERVE VOOR DE BORSTVOEDING.** Het wordt afgeraden tijdens de borstvoeding streng te gaan lijnen. Lijnen kan de voeding onevenwichtig maken, terwijl de productie van moedermelk juist de behoefte aan voedingsstoffen vergroot. Koekjes of snacks heb je niet nodig, neem liever een extra boterham. Val niet meer af dan twee kilo per maand. Sporten kan, als je voelt dat je lichaam er klaar voor is. Twijfel je, bespreek het dan met je verloskundige of gynaecoloog."

ANGST 8: STRAKS WIL MIJN KIND GEEN BORSTVOEDING!

Lactatiekundige Simone Compier: "Maar liefst 98% van de moeders is in staat haar kind met borstvoeding groot te brengen. Je borsten kunnen het, je baby ook, uitzonderingen daargelaten. Je baby lust je melk en wil instinctief drinken. Dus voor afwijzing hoef je niet bang te zijn. Je moet borstvoeding wel leren. Door tijdens je zwangerschap een borstvoedingscursus te volgen en door je tijdens je kraamweek te focussen op het geven van borstvoeding. Blijf lekker in bed en leg zo vaak mogelijk aan. Natuurlijk zijn er factoren die het op gang komen van de borstvoeding kunnen vertragen: een keizersnee, complicaties tijdens de bevalling, misselijkheid van je kind, je eigen vermoeidheid. Heb rust en vertrouwen. En beseft dat het niet in één keer fantastisch hoeft te gaan. Lukt het niet, bel dan de lactatiekundige. Zij zoekt

samen met jou naar oorzaak én oplossing. En rekent af met fabeltjes als 'mijn melk is niet goed genoeg' of 'bij ons in de familie lukt het bij niemand'."

ANGST 9: IK KAN HET NIET AAN, EEN KIND ERBIJ!

Fina van de Pol-Drent: "Denk praktisch en reken op je eigen flexibiliteit. Je hebt vast meer grote veranderingen doorstaan. Als je al een of meer kinderen hebt, dan kun je een baby erbij vast en zeker ook aan. En bedenk alternatieven. Wie zou je kunnen helpen als de zorg voor meer kinderen je zwaar valt? Wie weet kan je partner wat meer bijdragen of kun je oma inschakelen. Als de combinatie werk en zorg je zwaar valt, kun je dan een tijdje minder werken? Of extra opvang regelen? Alleen het achter de hand hebben van alternatieven geeft vaak al voldoende rust."

ANGST 10: IK KRIJG VAST EEN TOTAALRUPTUUR!

Linda Rentes: "De kans dat dat gebeurt, is bijzonder klein. Je kunt het als verloskundige niet altijd voorkomen, maar je kunt de bevalling wel zodanig begeleiden dat de kans erop kleiner wordt. Je kunt een kind rustig geboren laten worden. Als er een kunstverlossing nodig is, zet de gynaecoloog negen van de tien keer een knip. Daarmee voorkomt hij dat de kringspier wordt beschadigd. Als een vrouw bang is voor een totaalruptuur, dan vraag ik of ze tijdens een vorige bevalling een totaalruptuur heeft gehad, of het een grote baby was, misschien had ze enorm veel persweeën en kon ze die niet onder controle krijgen. Zo achterhaal ik wat er achter de angst zit. Er zijn veel dingen die ik kan doen om te zorgen dat het niet weer gebeurt en dat vertel ik ook."

ANGST 11: IK KAN VAN GEEN ENKEL KIND ZOVEEL HOUDEN ALS VAN MIJN EERSTE!

Fina van de Pol-Drent: "Je eerste blijft je eerste, die krijg je nooit meer. Dus is elk volgende kind nooit hetzelfde. **DE LIEFDE VOOR EEN VOLGENDE BABY KAN HEEL GOED EEN ANDER SOORT LIEFDE ZIJN. MAAR ZEKER NIET MINDER SPECIAAL.** Zulke gedachten bestaan tijdens de zwangerschap, omdat je de baby die je bij je draagt nog niet kent. Maar zo gauw het kind er is en je eraan gewend bent, voel je voor je volgende kind ook ontzettend veel liefde." ■