

van nu Ouders

Vamos a la playa

De beste strandtips

Lang leve de fles

Ontaard of gewoon verstandig?

Helemaal lós tijdens de bevalling

SCHREEUW,
BIJT,
KNIJP,
LOEI
OF GROM!

Je baby komt, je vriendin gaat

Beter een goeie buur
dan een kinderloze vriendin

Wég met die luiers

Zo wordt je kind zindelijk



Alle remmen los bij jouw bevalling

Stoned van de hormonen laat je je tijdens je bevalling lekker gaan. Om je later af te vragen of je je erg hebt misdragen. Maar je man kan je geheugen vast nog wel even opfrissen. En gelukkig is er een verklaring voor dat op-hol-geslagen-verstand.

Van God los

Altijd is Kortjakje ziek of Deze wee komt nooit meer terug had verloskundige Mary Eliz Sheridan wel vaker gehoord terwijl vrouwen hun weeën wegpuften. 'Maar de vrouw die ik vannacht begeleidde bij haar bevalling gooidde hele andere taal in de strijd. Naarmate de weeën heftiger werden, klonken haar vloeken spraakmakender. Ik had haar al vaker gezien tijdens het spreekuur. Leuk mens, goede opleiding, mooie baan. Maar vannacht raakte ze helemaal van God los! Zodra ze zich na een wee weer een beetje bij elkaar had geraapt, verontschuldigde ze zich. Maar bij de volgende wee ging ze weer los, vindingrijker dan ooit.'

Op je wenken bediend

Kraamverzorgende Geraldine: 'Als je bevallt, ben jij de koningin. Je mag alles zeggen, je mag het doen op jouw manier. Laat je maar gaan. Toe maar. Wil je liggen? Dan gá je liggen. Liever een douche? Een massage? Alles mag. Het is mijn taak om je er doorheen te helpen. Je wordt op je wenken bediend.' Als je steeds op anderen let, hou je je te veel in en rem je de weeën. Het gaat nu om jou. Dus schreeuw, bijt, knijp, loei, grom! Lijf en hoofd moeten losgekoppeld worden. Zodra je de beschaving overboord gooit, kan je lijf z'n werk doen.

Pijnstiller op natuurlijke basis

De pijn zorgt ervoor dat je lichaam na een poosje een belangrijk morfineachtig hormoon aanmaakt: endorfine, een natuurlijke pijnstiller. Een pijnstiller met bijwerkingen. Zo kan het gebeuren dat je helemaal in jezelf keert, compleet afgesloten van de wereld om je heen.

Chiel de Wit, vader van Olle, Lulu en Boet, werd tijdens de bevalling van zijn zoon keer op keer de kamer uitgestuurd. 'Zoals een poes in een doos kruipt als ze gaat jongen, trok mijn ex-vrouw zich terug in onze slaapkamer. En zo kondigde de bevalling van Olle zich aan. Ze wilde niet te veel licht en vooral geen geluid. Niemand mocht haar aanraken of helpen. Ze wilde niets. Al onze oefeningen op de cursusavond ten spijt.'

Ieder z'n meug

Of je nou een grote vrouw of een tenger poppetje bent, caissière bij Albert Heijn of advocaat: het zegt allemaal niets over de manier waarop je gaat bevallen. Iedere vrouw doet dat op haar eigen manier. Dat ondervond Chiel aan den lijve toen zijn huidige vrouw ging bevallen. 'Het rommelde wat en de verloskundige had één centimeter ontsluiting gemeten, dus ik kon nog makkelijk even boodschappen doen. Dacht ik. Toen ik anderhalf uur later met beschuit en lekkere hapjes weer binnenstapte, hoorde ik boven een hoop lawaai en geschreeuw. Ik schrok me rot, liet de tassen uit mijn handen vallen en rende naar boven. Daar stond Mariëk, vloekend en tierend het balustradehekje uit de vloer te rukken. Bevangen door de weeën was ze in een compleet andere wereld. "Het moet eruit! Het moet eruit!," riep ze. De verloskundige stond na vijf minuten op de stoep. Gelukkig maar: we zagen al een plukje babyhaar.'

Zak d'r maar in

'Zak even in je lijf' is een veel gebruikte kreet van verloskundige Mary-Elliz. 'Er zijn vrouwen die twaalf uur lang heftige weeën hebben en die dan niet ontsluiten. Dat komt omdat ze die weeën in hun hóófd hebben. Ga dus niet zitten klokken. De pijn is bekend, daar hebben we het niet meer over. Hoe vaak de weeën komen, maakt geen donder uit; het gaat erom wat het effect ervan is. Die weeën moeten beneden in je bekken hun werk doen, want dáár moet het tenslotte open.' Voorafgaand aan een bevalling hoef je niets te weten of te kunnen. Je lichaam weet al negen maanden lang precies wat het moet doen en zal je ook nu niet in de steek laten.

Drill-instructor

Een andere bijwerking van de pijnstillende endorfine is de versterking van je opmerkingsgave. Je voelt precies wat je wel en niet prettig vindt. En je wordt alert als een dier dat elk moment kan toeslaan als iemand iets fout doet. En dat komt er heel nauw op aan. Want partners moeten soms in de houding staan en mogen zich dan absoluut niet bewegen als er een weeë aankomt. Of ze moeten een koud washandje voor de voeten aandragen. 'Nee, niet die, die andere!' Dat biedt houvast op het moment dat je lijf alle kanten op geslingerd wordt. De instructies worden dan ook exacter en moeten nóg preciezer opgevolgd worden op het moment dat de pijn op z'n heftigst is.

Die vrouw die met haar zonnebril op beviel, zal Geraldine niet snel vergeten. 'Ze zag er heel maf uit op dat bed, met van die grote donkere glazen. Onder de douche zette ze 'm even af, maar daarna ging-ie onmiddellijk weer op. Achter die zonnebrilglazen had ze haar eigen wereld gecreëerd.'

Verstand op non-actief

Als de pijn tijdens de bevalling erger wordt, heb je niet meer de puf om je druk te maken over je gedrag. En da's maar goed ook, want zolang je bij je positieven blijft, gebeurt er helemaal niets. Je hebt met je wil namelijk geen vat op de baarmoederspier. De grote hersenen (bewuste geest) worden door de pijn op non-actief gezet. Hierdoor kunnen de kleine, instinctieve hersenen de hormonen gaan afscheiden die zorgen voor een toename van de weeënkracht en het verweken van de baarmoedermond: de oxytocinen. Dus geef je maar over aan het dierlijke proces en heb vertrouwen in je lijf. Dat dierlijke proces komt Geraldine Bos af en toe lètterlijk tegen. 'Laatst werd ik midden in de nacht opgeroepen voor een bevalling. Ik stapte de slaapkamer binnen en zag alleen de rug van een vrouw. Grommend als een terriër draaide ze rondjes op handen en knieën. Op zo'n moment denk ik: oké, ik stel me later wel voor.'

'Grommend als een terriër draaide ze rondjes op handen en knieën'

Hooggeëerd publiek: u kunt gaan

Hou vooral niet vast aan het beeld van jouw ideale bevalling. Al die hormonen die los komen, daar kun je nauwelijks op anticiperen. Misschien had je je koffertje al klaar staan voor een poliklinische bevalling in het ziekenhuis en denk je op het moment suprême: ik ga nergens heen! Als het anders voelt dan je had gedacht, geef daar dan gewoon aan toe. Laat dan het bad het bad, zet de baarkruk op de gang en stuur het publiek naar huis. Misschien vind je de wc wel de prettigste plek om je weeën op te vangen. Ook aan een thuisbevalling die in het ziekenhuis eindigt, kun je een zeer voldaan gevoel overhouden.

Laat schállen die loftrompet

Op het verloskundig spreekuur waarschuwt Mary Eliz de vaders: 'Je zult je een beetje een sukkel voelen, want je kunt het nu eenmaal niet van haar overnemen. Maar je mag in geen geval medelijden tonen: daarmee geef je een negatief signaal af en ondermijn je haar kunnen. Bovendien heeft ze helemaal geen medelijden nodig. Ze zit in haar grootste kracht op het moment dat ze baart. Ze heeft alleen maar lof nodig. Vertel haar dat ze het goed doet, dat ze een kanjer is.' Als vader ben jij het contact met de buitenwereld. Sluit alle stoorzenders buiten, telefoon en deurbel uit en zorg dat het nest warm is. Sta tot haar beschikking en probeer aan te voelen wat ze nodig heeft. Soms heeft een partner het zwaar te verduren en kan hij niets goed doen. Alle slokjes water of peptalk ten spijt. Een por kan-ie krijgen of een welgemeend: 'Hou je kop!' Als man lief zich even afzijdig heeft gehouden of wat heeft gegeten, verlangt ze vaak toch weer naar zijn steun. Geraldine heeft nog nooit een vrouw horen zeggen: 'Ga jij maar even tv kijken.'

Blaffende barende bijt wél
Geraldine: 'Mijn collega is wel eens door een wanhopige vrouw in haar arm gebeten. Da's mij nog nooit gebeurd. Maar sinds ik dat weet, geef ik nog wel eens een washandje of een appel om in te bijten. Bij een barende vrouw moet je op je hoede zijn. Ik tref haar in haar oerkracht. Als de rust na de bevalling is teruggekeerd, kan ik soms verbaasd kijken naar het lieve meisje dat met haar baby in bed ligt!'

Je kúnt 't

Er komt tijdens de bevalling altijd wel een fase waarin je het niet meer ziet zitten. De ontsluiting schiet niet op, je krijgt genoeg van de pijn of je kunt geen prettige houding vinden. Misschien ben je wel bang voor wat er komen gaat. Laat je geruststellen door de verloskundige, huil even uit en pep jezelf weer op. Je kunt het, je lijf is erop gebouwd. Het kind zit in jouw buik, er is geen weg meer terug en er is niemand die het van je kan overnemen. Bovendien komt er op een zeker moment toch weer een weeën en heb je geen tijd meer om bij je negatieve gevoelens stil te staan. Pak de draad weer op en duik in je weeën!

Niet te stuiten

Chiel: 'Er komen tijdens de bevalling óerkrachten naar boven. Wij mannen zouden die pijn en heftigheid nooit kunnen verdragen. Als man voel je je dan maar een slappeling.

Je speelt geen enkele rol. Ja, je mag heet water halen voor de kraamverzorgster. En ik mocht achter Marieks rug zitten zodat ze zich tegen mij schrap kon zetten. Bovendien vond ze dat ik stonk. En de kraamverzorgster stonk nog meer. Bij geen van de drie bevalingen heb ik het gevoel gehad dat ik erg nuttig was, ik heb ook nooit het idee gehad dat dat zou moeten. Ook zonder mij zou het uitstekend en volstrekt in balans zijn verlopen. Nee, ik geloof niet dat dat iets zegt over onze relatie. Een vrouw is op het moment dat ze baart volstrekt eigenzinnig. En dat moet ze vooral ook blijven. Het is een hoogtepunt in haar leven. Ze moet doen waar ze zich prettig bij voelt en niets doen om een ander te pleasen. Juist niet. Dit is háár moment.'

Schaamrood

Mary-Elliz: 'Aandoenlijk vond ik de liefdesverklaring die ik pas geleden van een barendende vrouw kreeg. Bij iedere wee riep ze in wanhoop uit: "Mary-Elliz ik houhouhouhou van joujoujou!" Soms schamen vrouwen zich achteraf enorm voor hun gedrag. Dan is het wel leuk om bij de nabespreking te vertellen waar dat gedrag vandaan komt. Dat het juist goed is om de rem eraf te gooien. Vaak eindigt zo'n gesprek in een hilarische evaluatie.'

Schreeuw,
bijt, knijp,
loei en
grom

Meer
lezen

Veilig bevallen, Beatrijs Smulders, Kosmos Uitgevers, € 22,50
Duik in je weeën, Carita Salomé, Unieboek BV, € 16,95