

Als de kraamtijd tegenvalt...

Je zwangerschap is het begin van een bijzondere periode, met als hoogtepunt de geboorte van je kindje. In gedachten zie je jezelf al met blozende wangen liggen in het kraambed, intens genietend van de slapende baby in je armen - die net als jij de rust zelve is. Maar als het echt zover is, blijkt de kraamtijd voor sommige vrouwen juist een stressvolle periode te zijn.

Karin Kuperus (37) verslond tijdens de zwangerschap van haar zoon Sjoerd (nu 8) het ene na het andere zwangerschapsboek. "Ik wilde alles weten, ook omdat ik verpleegkundige ben. Met al die kennis wist ik precies wat er ging gebeuren, en toch was ik heel onbevangen. De bevalling zelf viel tegen. Ik had geen persdrang en heb twee uur op eigen kracht geperst. Die eerste tijd in het ziekenhuis moest ik ontzettend wennen. Het voeden ging niet goed, ik kon hem niet aanleggen. Dat viel me van mezelf tegen, want ik had dat immers in mijn opleiding geleerd. Ik kreeg wel wat hulp, maar niet genoeg. En ik durfde er niet om te vragen."

Labiel en afhankelijk

Karin werd emotioneel heel labiel. "Ik huilde snel en werd angstig. Mijn baarmoeder wilde niet slinken, waardoor ik bleef bloeden. Een verpleegkundige zette me op een po en drukte hard op mijn buik, waarna de po vol stolsels zat. Ik voelde me heel onmachtig, alsof ik me aan anderen moest overleveren. Er gebeurde van alles met me waar ik geen grip op had."

Eenmaal thuis was ze erg gefocust op de borstvoeding, op een bijna overdreven manier. "Het móest lukken, ik was bereid daar heel ver in te gaan. Met een voeding was ik zo drie kwartier bezig. De kraamverzorgende en mijn man Bouke waren samen een rots in de branding, maar ik werd wel afhankelijk van hen. Ik maakte Bouke 's nachts wakker om te helpen met de voeding. Overdag vond ik het eng als hij de deur uit ging om boodschappen te doen en rond voedingstijd mocht hij zéker niet weg. Ik leunde helemaal op hem. Nu denk ik: elke moeder redt zich met haar kind. En ik was ook nog verpleegkundige! Het paste ook eigenlijk helemaal niet bij mij, want ik was normaliter heel zelfstandig. Nu was ik een afhankelijk vrouwtje geworden."

Geen rust

Karins medische achtergrond maakte haar heel alert op alles wat Sjoerd betrof, maar ook daarin sloeg ze door. "'s Nachts durfde ik niet te gaan slapen, want ik wilde hem in de gaten houden. In het begin viel hij behoorlijk af en plaste hij een tijdje niet. Ook sliep hij veel. Bij alles vroeg ik me af: waar past dit beeld bij? Hoe ga ik hier mee om? Ik kende te veel verhalen waarbij het mis was gegaan."

Ze gunde zichzelf weinig rust. "Ik heb me uitgebreid laten uitleggen hoe je katoenen luiers moest ophangen, dat vond ik èrg belangrijk. Terwijl ik beter had kunnen gaan slapen! Ook wilde ik geen enkel kraambezoek missen, maar dat was eigenlijk veel te vermoeiend. Achteraf had ik beter wat dingen kunnen laten gaan. Pas na twee maanden kwam er rust in de tent en werd ik zekerder. Ik heb er veel van geleerd. Na de geboorte van Anne-Rixt (7) heb ik meer rust genomen en me gerealiseerd dat ik niet alles in de hand kan hebben. Zij heeft veel goedgeemaakt wat er bij Sjoerd 'mis' is gegaan."

Gemis van kostbare momenten

Soms brengen factoren van buitenaf je van je stuk. Jelmer, het zoontje van Hilly de Jong (28), werd vanwege een stuitligging in het ziekenhuis geboren. "Jelmer werd na de bevalling gelijk naar de couveuse gebracht. Ik kreeg hem niet op mijn buik en mijn vriend Michael heeft de navelstreng niet kunnen doorknippen. Dat vond ik zo jammer! Het was voor Jelmer het beste,

maar ik heb die kostbare momenten wel gemist.” Op de kraamafdeling ging vervolgens alles mis wat er maar mis kon gaan. De eerste nacht kon Hilly Jelmer alleen via een monitor zien. Ze schrok zich dood toen ze zag dat hij een flesje kreeg. “Borstvoeding geven leek me geweldig. Nu werd dat ongevraagd van me ‘afgepakt’. Ik heb er wat van gezegd en gevraagd of ik mocht kolven. ‘Goed idee’, was de reactie. Maar als ik het niet had gevraagd, was niemand er over begonnen. Ook zag ik dat ze Jelmer een speentje gaven. Dat vond ik niet leuk.“

Koorts

Hilly bleef de hele nacht wakker. Ze zag dat de verpleegkundigen Jelmer af en toe uit de couveuse haalden. Toch werd ze pas de volgende morgen naar Jelmer gebracht. “Toen kon ik hem éindelijk zien en aanraken. Wat had dat lang geduurd! Maar toen hij bij me op de kamer lag, merkte ik dat hij niet fit was. Ik vroeg aan een verpleegkundige of hij koorts had, maar zij zei dat het normaal was en dat hij moest wennen. Maar ’s avonds werd het erger. Terwijl ik hem voedde, voelde ik dat hij echt koortsig was. En inderdaad, hij bleek 39°C te hebben. ‘Dat roep ik al de hele dag, waarom is er niet naar me geluisterd?’ vroeg ik. Ik wist dat ik nu wéér geen oog zou dichtdoen. Het vertrouwen was weg, ik maakte me constant druk. Inmiddels had ik al bijna anderhalve week niet geslapen en veel bloedverlies gehad. Ik was dus óp.”

Roze wolk

Ook de volgende dag kwam Hilly niet tot rust. Ze kreeg last van de wond, en er werd vaseline en een verdovende stof op aangebracht. “Dat verergerde de pijn juist en het beet verschrikkelijk! Ik vroeg dus of het eraf kon. Dat kon, en er was wel iets anders, een soort spray. Daar heb ik een uur op gewacht, terwijl het maar brandde. Wat bleek? De bewuste verpleegkundige was naar huis gegaan, maar had verzuimd mijn verzoek door te geven.” Intussen was Jelmer nog steeds koortsig. “De verpleegkundigen vergaten iedere keer om hem een zetpil te geven. Ik moest hen daar steeds aan herinneren. Pas in de loop van de derde dag was de koorts weg en konden we naar huis. Gelukkig kreeg ik een leuke kraamverzorgende. Toen kwam éindelijk die bekende roze wolk!”

Zo wordt je kraamtijd wèl leuk

Je maakt de kraamtijd van je baby maar één keer mee. Hoe maak je er een onvergetelijke tijd van zonder al te veel stress? Denk al van tevoren aan de drie ‘R’ en: wees *Realistisch*, *Relativeer* en *Relax*!

- Wees realistisch in je verwachtingen. In de kraamtijd wordt veel van je gevergd. Je baby vraagt dag en nacht al je aandacht en je lichamelijke aanwezigheid. Dat kost energie. Accepteer dat je niet alles in de hand kunt hebben – zeker als je in het ziekenhuis ligt - en dat je onzeker kunt zijn. Hoe beter je je kindje leert kennen, hoe sneller je ook zijn behoeften zult herkennen. Vraag tijdig hulp als je het even niet ziet zitten.
- Relativeer. Je leven staat nú volledig op z’n kop, maar zo hectisch blijft het niet. Stel niet te hoge eisen aan jezelf: je hoeft het niet perfect te doen. En die slopende nachtvoedingen gaan een keer voorbij – wees dus gerust, er komt écht weer structuur in je leven!
- Relax. Op tijd rust nemen is broodnodig en is belangrijker dan de kraamvisite of een gestofzuigd huis. Zorg goed voor jezelf en maak gebruik van alle kansen die je krijgt om bij te tanken.