

Goed bevallen

Geke Born

Goed bevallen

Inspirerende, krachtige en bemoedigende
bevallingsverhalen uit de verloskundigenpraktijk



ISBN 978-90-492-0325-2
ISBN 978-94-023-2325-2 (e-book)
ISBN 978-90-492-0325-2 (audio)
NUR 851

Omslagontwerp: © Pinta Grafische Producties
Omslagbeeld: © Rianne Barger
Zetwerk: Mat-Zet bv

© 2025 Geke Born en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

'Birth is not only about making babies. Birth is about making mothers – strong, competent, capable mothers who trust themselves and know their inner strength.'

– Barbara Katz Rothman

Inhoud

Voorwoord	9
De beste influencer	13
Op karakter	21
O nee, toch niet vandaag...	32
Langdurig gebroken vliezen	38
Na de uiterekende datum	49
Hypnobirthing en affirmatiekaarten	60
De hele bingokaart	68
Dubbel zo veel geluk	77
Ik gaf haar terug	89
De geboorte bewust meemaken	99
Alles in overleg	109
Een bezorgde zwangerschap	116
Roze champagne	127
Een VBAC	137
Een zeldzame aangeboren afwijking	147
Te snel voor de verloskundige	159
Een preventieve knip?	168
Een vaginale stuitbevalling	179

De moeder-geassisteerde keizersnede	189
Zorgvraag buiten de richtlijn: thuis bevallen na eerder ruim bloedverlies	199
Onverwacht te vroeg	210
Een bevalling met doula	221
Onbekend maakt onbemind	231
Opnieuw zwanger na een eerder verlies	241
Bevallen in een vluchtelingenopvang	252
Epiloog	261
Dankwoord	265
Bronnen	269

Voorwoord

‘Zodra ik dit vak niet meer bijzonder vind, stop ik ermee.’

Er zijn verloskundigen die dit zeggen, en ik denk dat ik er daar een van ben.

Nieuw leven heeft iets fascinerends. Zelfs ver voordat ik wist dat ik verloskundige zou worden, kon ik me al verwonderen over een zwangere vrouw op straat. Is het niet bijzonder hoe twee personen samen een nieuw mens kunnen maken? Een klompje cellen dat in negen maanden uitgroeit tot een voldragen baby waarin alles ‘werkt’? Een vrouwenlichaam dat hormonaal, fysiek en mentaal zo is gemaakt dat het nieuw leven op aarde kan zetten?

Dagelijks worden er in Nederland zo’n 450 kinderen geboren. En wereldwijd zelfs 367.000. Je kunt dus stellen dat geboorte iets heel alledaags is. En natuurlijk, soms is het voor mij als verloskundige ook ‘gewoon werk’. Hoewel, ‘gewoon’... Sinds de dag dat ik de opleiding binnenstapte zijn er maar weinig dagen voorbijgegaan dat ik me niet heb verwonderd over zwanger zijn en vooral: bevallen.

Zo alledaags als geboorte dus eigenlijk is, zo indrukwekkend zijn vaak de verhalen die erbij horen. Indrukwekkend, in de positieve zin van het woord. Vrouwen die vertellen over de kracht die ze voelden bij het opvangen van de weeën, de emotionele ontlading bij het ontmoeten

van hun kind. De trots die partners uitspreken, onder de indruk van de kracht van hun geliefde. En ja, soms ook de onmacht. De pijn. De angst en het verdriet. Het zijn hoe dan ook heel persoonlijke verhalen, die met de juiste vragen de mooiste gesprekken op kunnen leveren.

Als verloskundige heb ik het voorrecht dat ik dagelijks naar die ervaringen mag luisteren of er zelfs deel van uit mag maken. Sterker nog, als ik ergens laat vallen dat ik verloskundige ben, vliegen de verhalen binnen no time over tafel. Gelukkig luister ik er altijd graag naar. Wat wel opvalt: de verhalen die het meest gedeeld worden zijn veelal negatief. En waarschijnlijk herken je dit: zonder dat je het wilt heb je gehoord over de vacuümpomp die de buurvrouw nodig had. Of hoe die influencer op Instagram urenlang pijn moest lijden. Of misschien vertelt je moeder elk jaar op je verjaardag hoe spannend jouw eigen geboorte wel niet was. Waarom doen we dat toch? Wat maakt dat, zodra we een zwangere vrouw zien, we de behoefte hebben om haar te waarachuwen? Bij andere grote dingen – zoals bruiloften, spannende operaties of het lopen van een marathon – doen we juist het tegenovergestelde: we vertellen dat het allemaal wel meeviel. Hoe vriendelijk de specialist was, hoe euforisch het moment van de finishlijn. Maar niet bij bevallen.

Ik weet het, de adviezen zijn vaak goedbedoeld en meer dan eens hebben vooral de vertellers een grote behoefte om hun indrukwekkende verhaal te delen. Je hebt er alleen als zwangere zo weinig aan. Want wat moet je doen als je hoort dat de ervaring die jou nog te wachten staat, voor je beste vriendin zo vreselijk was? Bovendien zou je daarvoor bijna vergeten dat er ook enorm veel positieve verhalen zijn. Vrouwen die zich verbazen over hun oerkracht, of die voor het eerst in lange tijd vertrouwen in hun lichaam of juist in zorgverleners hebben. Aanstaaende ouders die door een goede voorbereiding ontdekken wat ze echt belangrijk vinden en daarvoor durven te staan. Soms voor de eerste keer in hun leven. Mensen die door de geboorte van hun kind

spiritualiteit ontdekken, of juist veel baat hebben bij hun nuchtere instelling. Ook zij vertellen hun verhaal graag. Het moet ze alleen wel gevraagd worden.

Daarom is er nu dit boek. Een boek vol inspiratie, informatie en vooral vol prachtige ervaringsverhalen. Want als we aanstaande ouders zeggen dat elke bevalling anders loopt, dan moeten we ook vertellen wat ze zo verschillend maakt. Lang, kort, thuis en in het ziekenhuis. In bad of op de baarkruk, met en zonder pijnstilling. Hoe gaat het eigenlijk vanaf het moment dat je de verloskundige belt? Wat denken mensen en welke afwegingen maken ze? Door de kleinste en meest persoonlijke dingen wordt een bevalling bijzonder. En daarom lees je in dit boek hoe de ouders die je voorgingen deze indrukwekkende gebeurtenis beleefden. Vrouwen en mannen die voelden en zagen hoe het is om een nieuw mens op de wereld te zetten. Die ondervonden hoe de geboortezorg in Nederland werkt, en het belangrijkste: wat hen hielp om, hoe de geboorte van hun kind medisch gezien ook verliep, er goed op terug te kijken.

Trots. Kracht. Emotie. Je zult ze allemaal vinden in dit boek. Verhalen over vlekkeloze thuisbevallingen en over baby's die met een keizersnede geboren worden. Het is niet allemaal rozengeur en maneschijn, en juist daarin zit de kracht van dit boek. Ik hoop namelijk dat je zult zien dat goed terugkijken op je bevalling door veel meer factoren wordt bepaald dan alleen hoe het medisch of chronologisch gezien verlopen is.

Je zult mijn poging zien om een ander geluid te laten klinken dan het zwart-witte mediabeeld van bevallen. Want als een op de vijf vrouwen slecht terugkijkt op haar bevalling, doen vier op de vijf dat dus niet. En hun tips en inspiratie kunnen we goed gebruiken! Begrijp me niet verkeerd, de verhalen van mensen die vervelend of soms zelfs traumatisch terugkijken op hun bevalling moeten gehoord worden. Door zorgverleners. Door hen die deze mensen kunnen helpen en er

zelf van kunnen leren. Want ja, elke vrouw die slecht terugkijkt op de geboorte van haar kind, is er een te veel. Maar dat cijfer verlagen we niet door nieuwe moeders bang te maken.

Ik hoop dat dit boek de aanzet mag zijn voor het delen van meer positieve verhalen. Zodat we elkaar weer gaan inspireren. Laten we elkaar aanmoedigen, vertellen over hoe mooi bevallen óók kan zijn. Niet om een veel te romantisch beeld te schetsen (ja, weeën doen pijn en nee, je bent het niet altijd allemaal vergeten als de baby er eenmaal is), maar wel een realistisch beeld. De realiteit van hoe krachtig, bijzonder en euforisch bevallen ook kan zijn. Welk scenario Moeder Natuur ook voor je in petto heeft.

Ben je een collega in de geboortezorg? Dan hoop ik dat de verhalen je net zo mogen ontroeren en inspireren als ze mij hebben gedaan. Dit is waar we het allemaal voor doen.

Tot slot is het boek er ook omdat het simpelweg heerlijke verhalen zijn om te lezen. Waar ik, misschien wel net als jij, nooit genoeg van krijg.

De beste influencer

In Nederland heb je de keuze waar je wilt bevallen: thuis of in het ziekenhuis. Wetenschappelijk onderzoek heeft meermaals aangetoond dat thuis bevallen, voor vrouwen zonder medische indicatie, in Nederland net zo veilig¹ (en voor moeders zelf veiliger!²) is als bevallen in het ziekenhuis. Dat komt onder andere door ons goede zorgsysteem en de uitstekend opgeleide verloskundigen en kraamverzorgsters. Er is geen goed of fout: kies vooral de plek die voor jou het beste voelt. Als verloskundige begeleid ik met net zo veel liefde je bevalling in het ziekenhuis, als thuis. Toch heeft een thuisbevalling wel unieke aspecten die je in het ziekenhuis maar moeilijk kunt evenaren: de sfeer, de geur, je eigen handdoeken en je eigen douche. Het geeft mij altijd een speciaal gevoel als ik 's nachts een straat in rijdt en in één huis een lampje zie branden op de bovenste verdieping. Ik ben dan ook blij dat ik in Ede werk, een regio waar we nog regelmatig thuisbevallingen begeleiden.

In de praktijk zie ik dat de keuze waar een vrouw wil bevallen ook vaak beïnvloed wordt door de verhalen om haar heen. Als je vriendinnen hebt die enthousiast zijn over hun thuisbevalling, is de kans groter dat jij ook voor die optie kiest. En vergeet vooral ook niet de invloed van influencers, op social media zoals TikTok en

Instagram. Ga eens bij jezelf na: welke verhalen hoor en zie jij om je heen? En zijn die overwegend positief, of eerder negatief? In 2021 werd de thuisbevalling officieel erkend als onderdeel van de Nederlandse cultuur en toegevoegd aan de lijst van immaterieel erfgoed. Dat is niet alleen een prachtige erkenning, maar hopelijk ook een stap in de goede richting, zodat toekomstige generaties vrouwen dezelfde waardevolle keuzevrijheid krijgen als wij.

Lisenka (moeder van Saar, Lot en Jet, samen met Marc): Zolang ik me kan herinneren vertelt mijn moeder ons over positieve herinneringen aan haar eigen thuisbevallingen. De charme, de rust, het je niet hoeven verplaatsen. Ze spreekt er altijd zo enthousiast over dat ik bij mijn eerste zwangerschap niet lang twijfel: als het even kan, beval ik het liefst thuis. De cursus die we doen geeft nog een beetje extra bevestiging: ‘Baar vooral op de plek waar je het beste kunt ontspannen,’ adviseert de begeleidster ons. ‘Een bevalling is namelijk ook vooral veel wachten.’

Mijn eerste bevalling is een fijne ervaring. Inderdaad thuis, zonder complicaties en met een geleidelijke overgang tussen de verschillende fases. Ik denk nog vaak aan de uitspraak van die begeleidster terug, want het klopt: het is inderdaad ook veel wachten. Maar thuis is dat prima. Voor mijn tweede bevalling wil ik het liefst hetzelfde recept. Natuurlijk weet ik dat het een stukje sneller kan gaan bij een tweede, maar juist daarom lijkt het me fijn om me niet te hoeven verplaatsen. En als er toch iets gebeurt, zijn we hier in de Randstad binnen tien minuten in drie verschillende ziekenhuizen. Gelukkig staat Marc er net zo in.

Toch krijg ik niet helemaal hetzelfde recept als bij Saar. Bij haar braken mijn vliezen al spontaan bij 38 weken, waarna de weeën snel volgden. Nu ga ik er stiekem van uit dat mijn baby ook voor de uitgerekende datum komt. Tegen de tijd dat ik de 41 weken bereik, heb ik het gevoel dat ik in plaats van één week al drie weken overtijd ben. Vooral het mentale stuk na de 40 weken valt me tegen. Ik ben van mezelf een

nuchter type, maar ik heb nu te veel tijd om na te denken. Die uitgerekende datum is toch een ding. En alsof ik zelf al niet ongeduldig genoeg ben, krijg ik ook nog eens talloze berichten uit mijn omgeving. Nee, mam, de baby is er nog niet. Ja, lieve vriendin, ik laat het je echt weten als ik ben bevallen. Waarom hebben we het met vriendinnen eigenlijk nog nooit gehad over deze mentale druk na de uitgerekende datum? Ook online vind ik het steeds minder leuk om te zien dat vrouwen die later dan ik zijn uitgerekend, eerder bevallen. Ben ik nog een keer aan de beurt? Voor een volgende keer neem ik me voor om de uitgerekende datum vaag te houden. De baby komt eind maart – zoiets.

Op donderdagochtend ben ik 41 weken en een dag. Afgelopen maandag hebben we al een poging gedaan om te strippen, maar dat heeft helaas geen effect gehad. Vandaag proberen we het opnieuw. Wie weet! En mocht het geen effect hebben, dan staat er voor morgen een afspraak in het ziekenhuis voor een CTG en een gesprek met de gynaecoloog. Hoewel ik het liefst nog even wacht met inleiden, vind ik het wel een goed idee om alvast een plan te maken.

Verloskundig feitje: Strippen is een handeling die je verloskundig zorgverlener kan doen, in de hoop dat het de bevalling op gang brengt. Met een inwendig onderzoek voelt de verloskundige of je baarmoedermond al soepel en week genoeg is en al een beetje openstaat (ontsluiting). Als dat zo is, 'stript' ze de vliezen los van de baarmoedermond. Daarbij komen hormonen (prostaglandinen) vrij, die kunnen zorgen voor de start van de bevalling.

Strippen is vooral zinvol tussen de 41 en 42 weken zwangerschap. Niet iedereen krijgt weeën na het strippen. Uit onderzoek blijkt strippen een slagingskans te hebben van een op zes. Ofwel: als we zes vrouwen strippen, krijgt er een van hen binnen 20 uur weeën.

Mogelijke nadelen van strippen zijn: het inwendig onderzoek kan als vervelend worden ervaren en je kunt er flink door gaan 'rommelen' zonder dat je gaat bevallen, waardoor je vermoeid raakt. Na het strippen kun je last hebben van (onschuldig) bloedverlies.^{3 4}

Maar zover komt het niet. Vrijdagochtend word ik rond vier uur wakker. Zouden dit weeën zijn? Het rommelt, maar echt intens kan ik het nog niet noemen. Het valt me op dat de krampen minder worden als ik in bed ga liggen, dus blijf ik continu een beetje in beweging. Als het ochtend wordt, bellen we de verloskundigenpraktijk. Yousra, een van onze verloskundigen, neemt op en stelt voor dat ze even langskomt. De afspraak in het ziekenhuis mogen we voorlopig afzeggen.

'Dit ziet eruit als een mooi begin,' zegt Yousra tevreden als ze bij ons thuis op de bank zit, 'de vraag is denk ik niet of het door gaat zetten, maar wanneer. Zullen we het nog een paar uur aankijken?' Ik knik. Het is inderdaad nog goed te doen, dus ik vind het niet nodig dat ze blijft. In de uren die volgen worden de krampen iets intenser. Als mijn schoonmoeder voor de deur staat om Saar op te halen, vertelt Marc een leugentje om bestwil. 'Nee, Lies ligt nog even op bed, ze slaapt zo slecht de laatste weken...' Gelukkig is mijn schoonmoeder goedgegelovig en denkt ze dat ze Saar gewoon komt ophalen vanwege onze afspraak in het ziekenhuis straks. De eerste keer was het zo leuk om iedereen na de geboorte te verrassen met een telefoontje dat we dat nu graag weer willen doen. Bovendien, onze moeders kennende zouden ze zich alleen maar zorgen maken en dat heeft totaal geen zin.

Hoewel de weeën op zich nog goed te doen zijn, bel ik Yousra om te vragen of ze een uurtje eerder terug wil komen dan afgesproken. Het idee dat het bij een tweede een stuk sneller kan gaan, blijft door mijn hoofd spoken en ik heb haar er graag op tijd bij. Binnen een paar mi-

nuten staat ze op de stoep. Ze heeft haar kraamvisites al gereden en wachtte stiekem al op mijn telefoontje.

Dit keer besluiten we, in tegenstelling tot bij haar eerste bezoek, wel een inwendig onderzoek te doen. Ik wil graag weten waar ik sta, zodat we een plan kunnen maken. ‘Drie, vier centimeter ontsluiting,’ zegt Yousra niet veel later. Ik weet niet zo goed wat ik ervan moet denken. Enerzijds is het natuurlijk een prachtig begin, anderzijds had ik bij het strippen laatst ook al drie centimeter. Hebben die weeën van vanochtend dan niets gedaan? Yousra ziet mijn twijfel. ‘We kunnen ook doorpakken,’ zegt ze dan. ‘Je hebt goede weeën en als ik nu je vliezen breek, verwacht ik dat ze sterker worden en je vlot kunt bevallen.’ Haar voortvarendheid bevalt me wel. ‘Graag,’ zeg ik.

Verloskundig feitje: Rondom een bevalling doet je lichaam vrijwel nooit iets voor niets. Het rommelen kan onder andere zorgen voor het zachter of platter worden van je baarmoedermond, de eerste ontsluiting en het indalen van de baby in je bekken. Lichamelijk en hormonaal maken jouw lichaam en de baby zich klaar voor de aankomende bevalling. Laat je vooral niet uit het veld slaan door het aantal centimeters. Er gebeurt veel meer dan alleen de ontsluiting!

We bespreken de mogelijke nadelen van het vliezen breken: er is opnieuw een inwendig onderzoek nodig, soms gaat het ineens erg hard en zijn de weeën moeilijker op te vangen en als we zien dat de baby in het vruchtwater heeft gepoept (dat heet meconiumhoudend vruchtwater), is dat een reden om naar het ziekenhuis te gaan. Dat is nu, na meer dan 41 weken zwangerschap, geen onwaarschijnlijk scenario. Bovendien kunnen we ook gewoon wachten en niets doen. Vroeg of laat zal de bevalling toch een keer doorzetten. De eerste twee nadelen

wuif ik weg. Snel bevallen lijkt me een topplan en dat inwendige onderzoek vond ik net ook niet heel vervelend. Over het meconiumhoudend vruchtwater twijfel ik. Ik wil graag thuis bevallen, maar wel alleen als het medisch verantwoord is. Na even nadenken hak ik de knoop door: we gaan de vliezen breken. Als de baby in het vruchtwater heeft gepoept, dan komen we daar toch een keer achter, dus liever vroeg dan laat.

Om kwart over twaalf brengt Yousra daarom opnieuw haar vingers in mijn vagina, met daarbij een lang plastic stokje. Op een wee prikt ze de vliezen door. Direct voel ik warm, zacht vruchtwater langs mijn benen stromen. 'Helder!' zegt ze enthousiast. Mooi. Tot zover gaat missie thuis bevallen nog helemaal volgens plan. Bij de eerste wee na het vliezen breken voel ik meteen verschil: wat een kracht! Al snel volgen de weeën elkaar snel op en heb ik weinig pauze meer. Marc herinnert zich dat ik bij de eerste bevalling de douche zo prettig vond en met zijn hulp manoeuvreer ik mezelf onder de warme straal. Hij heeft gelijk. Het warme water brengt niet alleen ontspanning, maar geeft ook een welkome afleiding. Even lukt het om tussendoor weer een beetje op adem te komen. Zelfs een pauze van slechts een paar seconden is al beter dan niets.

Ik ben er dit keer met mijn hoofd een stuk meer bij dan de vorige keer. Toen kon ik me helemaal overgeven aan een roes van hormonen en bouwden de weeën langzaam op, nu ben ik veel alerter. Ik weet natuurlijk ook wat ik kan verwachten, dat speelt vast mee. Omdat de weeën zo krachtig en vaak komen, vermoed ik wel dat het snel gaat, maar toch geloof ik het niet als ik slechts anderhalf uur later al persdrang voel. Gelukkig denkt Yousra wel vooruit en belt ze direct na het vliezen breken al de kraamzorg. Als de geluiden die ik maak dieper klinken, steekt ze haar hoofd om de hoek van de badkamer. 'Er verandert iets, hoor,' puf ik. Yousra knikt. 'Mooi! Waar wil je zo bevallen? Want ik denk dat het handig is om daar dan nu naartoe te gaan.'

Ik kijk om me heen: nee, niet hier in de douche. De vorige keer ben ik op bed bevallen en dat beviel me prima. Na een korte afdroogsessie schuifel ik terug naar de slaapkamer. De persdrang is inmiddels niet meer tegen te houden. Van vriendinnen heb ik gehoord dat de persfase bij een tweede vaak ‘appeltje-eitje’ is, dus als ik na een kwartier voor mijn gevoel nog geen millimeter ben opgeschoten, valt dat me behoorlijk tegen. Oké, achteraf blijkt het inderdaad een stuk korter te hebben geduurd dan de persfase bij mijn eerste bevalling, maar toch. Het voelt anders. Moeilijker.

‘Voel maar even hoe het hoofdje ligt,’ zegt Yousra tegen haar stagiaire, terwijl ze mij een knipoog geeft. Ik vind het leuk dat er een verloskundige in opleiding bij is. Ik kom uit een zorgfamilie en weet als geen ander dat je ons vak leert door te doen. Bovendien laat ik haar graag een thuisbevalling zien. Soms hoor ik mensen zeggen dat ze een persoon extra in de kamer niet prettig vinden, maar mijn ervaring is juist dat de kraamverzorgster en verloskundige zich zo bescheiden en dienend opstellen, dat een extra persoon helemaal geen probleem is. Ik weet niet wat het is, maar zo’n rustgevende sfeer als bij een bevalling heb ik nog niet eerder ergens gevoeld. Het lukt de stagiaire niet om de ligging te voelen, maar als Lot na vijftientig minuten persen wordt geboren, hoor ik een verrast ‘aha’ uit haar mond komen. ‘Een sterrenkijker!’ Ook bij mij valt het kwartje: daarom voelde het dus zo anders.

Verloskundig feitje: De meeste baby’s worden geboren in een achterhoofdsligging, waarbij het achterhoofd aan de voorzijde van de moeder ligt. De baby kijkt dan (als de vrouw op haar rug ligt) naar beneden. Als de baby met het achterhoofd achter ligt en dus omhoogkijkt (als de vrouw op haar rug ligt) noemen we dat een sterrenkijker. 15 tot 50% van de baby’s ligt tegen het einde van de zwangerschap als een sterrenkijker, maar het merendeel

draait tijdens de bevalling bij. Slechts 4 tot 8% van de baby's wordt als sterrenkijker geboren.⁵ Deze houding van de baby kan zorgen dat je vroeg in de bevalling al persdrang voelt en kan de bevalling soms langer laten duren. Vaak geven vrouwen aan, net als Lisenka, dat het persen ook anders voelt.

In mijn eigen bed pak ik mijn dochter aan en leg haar op mijn borst. 'Wat is ze klein!' roep ik meteen. Yousra kijkt me lachend aan. 'Jullie zijn nu een peuter gewend, maar geloof me, dit is geen kleine baby, hoor.' Ook ik moet lachen. Het is opnieuw gelukt: thuis. En hoe! Wat een versnelling na het vliezen breken. Terwijl Marc en ik rustig kennismaken met Lot, wordt probleemloos mijn placenta geboren en zit de enige hechting die ik nodig heb ook zo op zijn plek. Yousra en de kraamverzorgster ruimen hun spullen op en dan begint voor mij de magie van thuis bevallen pas echt: ik hoef nergens meer heen, kan onder mijn eigen douche en daarna weer terug in mijn eigen, verschoonde bed.

Niet veel later bellen we mijn schoonouders. We zouden bij hen eten die avond, maar: 'Komen jullie het eten naar ons brengen? Dan kan Saar gelijk haar zusje ontmoeten.' We lachen samen naar het schermje van mijn telefoon: yes, verrassing opnieuw geslaagd!

De tip die ik kreeg bij de bevalcursus – beval op de plek waar je je het beste kunt ontspannen – wil ik graag doorgeven aan alle nieuwe aanstaande moeders. En heb je net als ik de magie van een thuisbevaling ervaren? Deel dan je verhaal. Als mijn dochters later zwanger mogen worden, hoop ik dezelfde rol te kunnen vervullen die mijn moeder voor mij had. Een soort eerstegraads influencer – en wat voor een.

Op karakter

Omgaan met baringspijn kan op verschillende manieren. Ik verdeel ze vaak in drie categorieën: lichaamseigen pijnstilling (onder andere ontspanning, ademhalingsoefeningen, warm water), hulpmiddelen zonder medicatie (onder andere het TENS-apparaatje) en pijnstilling met medicatie. Pijnstilling met medicatie tijdens de bevalling is een onderwerp waarover de meningen verschillen. Waar de een niet begrijpt waarom je het zonder zou doen, hoopt de ander het niet nodig te hebben. Als verloskundige adviseer ik mijn cliënten om die keuze vooral open te houden. Zorg dat je je voorbereidt: weet welke opties voor pijnstilling er in jouw regio mogelijk zijn, met en zonder medicatie, en welke belangrijkste voor- en nadelen daarbij horen. En laat het daarna ook weer los. Je kunt te allen tijde tijdens je bevalling vragen om hulp bij omgaan met de pijn en het kan zo lopen dat je tegen je verwachting in sommige opties wel of juist niet nodig hebt. Voor pijnstilling met medicatie zijn er vaak twee voorwaarden: je bevalling moet echt begonnen zijn en je moet niet vlak voor de persfase zitten. We zullen op het moment dat je om pijnstilling vraagt met je meedenken bij welk middel je het meeste baat zal hebben. Soms komen we samen tot de conclusie dat niet medicatie, maar iets anders (eerst) een betere optie is. Amber vertelt hoe dat voor haar was.

Amber (moeder van Livia, getrouwd met Mark): Eind 2019 stop ik vanwege onze kinderwens na dertien jaar met de pil. We zouden wel zien hoe het loopt en eerst een normale pilloze menstruatie afwachten. Dachten we. Want dat bloedverlies laat op een gegeven moment wel erg lang op zich wachten. Om mezelf gerust te stellen doe ik in het weekend een zwangerschapstest: negatief. Zie je wel, denk ik. Mijn lichaam moet er gewoon nog even aan wennen dat ik niet meer dagelijks een shotje hormonen slik. Toch blijf ik er bewust en blijkbaar ook onbewust mee bezig, want op een dinsdagochtend schrik ik wakker uit een bizarre droom: ik was 40 weken zwanger en hoewel mijn buik echt op knappen stond, bleef ik tegen iedereen volhouden dat ik écht niet zwanger was. Hè? Is dit dan misschien toch een voorteken? De onrust wint het van mijn rationele denken en binnen no time zit ik opnieuw op de wc, met een tweede zwangerschapstest in mijn hand. Wachten, wachten... twee streepjes! Hoe dan?! Mark heeft die nacht nachtdienst, dus ik kan het nieuws niet meteen met iemand delen. De positieve test brandt in mijn broekzak als ik hem 's ochtends opwacht. Normaal gesproken is hij moe en stil na een nachtdienst, maar dit keer praat hij honderduit. Jaja, denk ik, heel leuk wat je allemaal hebt meegemaakt vannacht, maar ik heb véél belangrijker nieuws. Nou, je snapt het: die deed daarna geen oog meer dicht.

Mijn zwangerschap verloopt zonder al te veel problemen. Een vervelende spier in mijn bil zorgt voor wat pijnklachten en ik wissel zo'n vier keer per dag van keuze voor het avondeten – heeft mijn vriend net spinazie gehaald omdat ik dat per se wilde eten, kan ik daarna wel kokhalzen bij het idee. Maar ach, als dat dan de hormonen zijn? Mark kan er gelukkig wel om lachen. Waar hij minder om kan lachen zijn de beperkingen die hem worden opgelegd tijdens de eerste coronagolf. Hij mag niet mee naar de eerste keer hartje luisteren en ook bij de twintigwekenecho moet ik alleen. Alle klasjes en cursussen liggen stil door de pandemie, dus bereid ik me voor met een online bevallings-

cursus. Ik kies een praktische cursus waar ik leer wat er allemaal in je lichaam gebeurt tijdens een bevalling, welke spieren essentieel zijn en welke houding je kan helpen. Een aantal hypnobirthingtechnieken helpt me om alvast wat ademhalingsoefeningen onder de knie te krijgen. Ik merk dat vooral de concrete tips en adviezen me aanspreken. Voor de affirmaties, zweverige hypnobirthingverhalen en ervaringen van vrouwen die vertellen hoe je pijnloos kunt bevallen, blijk ik toch een tikje te nuchter.

Ik ben uitgerekend in september en die zomer is het bloedheet. Na drie hittegolven voel ik me een soort michelinmannetje, omdat ik vooral in mijn handen en voeten veel vocht vasthoud. Bevallen is de enige manier om van die klachten af te komen, dus grijp ik elk enigszins geloofwaardig trucje aan om de weeën te laten starten. Ik eet ananasharten, wandel en beweeg veel, drink brandnetelthee – ik kan me niet eens meer alles herinneren wat ik heb geprobeerd. Ik ben zo benieuwd naar ons meisje!

Om de dagen toch maar wat te vullen gaan we bij 40 weken en 5 dagen zwangerschap nog een dagje winkelen. Geloof me, dat is behoorlijk intensief in de hitte en met een enorme buik. Als we 's middags thuiskomen, besluiten we daarom nog even een dutje te doen voor het avondeten. Mark valt meteen in slaap, maar zelf blijf ik wat onrustig. Mijn buik krampst een beetje, maar ik kan het gevoel nog niet direct plaatsen. Ik blijf draaien in bed, tot ik doorheb dat dat vreemde gevoel aanhoudt. De weeëntimer op mijn telefoon geeft daarna de bevestiging: volgens mij gaat het beginnen. Ik ga nog koken om afleiding te zoeken, maar ik kan mijn bord niet meer leegeten: de krampen beginnen laag onder in mijn buik en worden terwijl we aan tafel zitten steeds sterker. Later trekken ze meer naar mijn rug. Ik heb nog nooit rugpijn gehad, dus dit gevoel is nieuw voor me. Mark vindt het fijn om alvast de verloskundige in te lichten, maar zoals ik eigenlijk al wel verwachtte, spoort ze ons aan om het nog even aan te kijken en wat ver-

schillende houdingen te proberen. Handen en knieën, de gymbal, lopen, liggen – op een gegeven moment heb ik alle houdingen wel zo’n beetje uitgespeeld. De weeën zijn inmiddels flink toegenomen en jeetje, ik vind het behoorlijk pittig. Na een uur belt Mark opnieuw de verloskundige; nu is het toch wel fijn dat er iemand komt kijken.

Tring! Daar gaat de bel. *Thank god!* Ik heb deze verloskundige pas één keer eerder gezien, maar dat maakt me op dat moment niet uit. Ik ben allang blij dat er iemand is met meer verstand van dit proces dan ik. Tussen de weeën door praat ik de verloskundige bij over het verloop tot nu toe. Zij stelt voor dat ik opnieuw onder de warme douche ga, maar dan zittend, en echt, dat is het enige wat op dat moment een beetje helpt. Alsof ik beter kan ontspannen onder het warme water en de pijn daardoor iets minder scherp is. Maar goed, ook na een tijdje onder de douche wordt de pijn weer erger en lukt goed doorademen nog amper. Hoewel ik van tevoren heb aangegeven dat ik geen ruggenprik wil – ik ben als de dood voor naalden – is mijn verlangen naar minder pijn zo groot dat die angst steeds iets verder naar de achtergrond verdwijnt.

En dan denk je: je woont hemelsbreed zo’n driehonderd meter van het ziekenhuis af, dus die ruggenprik is zo geregeld. Maar wat blijkt? Het ziekenhuis waar ik zo’n beetje naartoe kan rollen, ligt vol. Misschien veel baby’s, misschien door het personeelstekort en corona – ik weet het niet, maar linksom of rechtsom, er is geen plek. Misschien naïef, maar ik heb er in de zwangerschap geen seconde over nagedacht dat dit kon gebeuren. Ik ging bevallen in het ziekenhuis in Ede, daar had ik mijn hele beeld omheen gebouwd. Ik volg de afdeling op Instagram, weet hoe de kamers eruitzien en we hebben zelfs de route al een keer geoefend. Hoewel ik soms best een controlfreak kan zijn, lukte het me gelukkig de knop toch om te zetten. Ach, ze zullen ook best capabele verloskundigen hebben in Arnhem, denk ik nog. Nu kan ik daar hard om lachen. Natuurlijk hebben ze daar ook lieve en capabele