

Ellen Andrea

DAAR BEN JE DAN

De mooiste bevallingsverhalen
van verloskundige Ellen Andrea

FONTAINE UITGEVERS

Dit boek is een uitgave van
Fontaine Uitgevers, Amsterdam
www.fontaineuitgevers.nl

© 2022 Ellen Andrea, Fontaine Uitgevers

Omslagontwerp: Bij Barbara
Omslagbeeld © Louise van den Broek, www.momentsinlife.nl.
Foto van Rif, geboren op 5 januari 2019
Opmaak: Aard Bakker
Auteursfoto: Linde te Koppele
Redactie: Anne van Gastel-Firet

ISBN 978 94 6404 110 1

NUR 850

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave

Lieve vrouw, lieve man, lieve lezer!

Wat heerlijk dat ik mijn ervaring als verloskundige met je mag delen. Sinds 2007 werk ik als zelfstandig verloskundige in Haarlem en omstreken: eerst als waarneemster en later in de maatschap Kleverpark in Haarlem. Acht jaar lang schreef ik mijn ervaring op papier om als column te worden geplaatst in het magazine *Ouders van Nu*. Op die manier deelde ik met veel ouders van Nederland hoe mijn vak eruitziet, maar probeerde ik ook mee te geven hoe magisch alles is rondom zwangerschap, geboorte en de kraamweek. Magisch, dat is een perfect woord. Mijn hart bleef bij elke geboorte diep geroerd en vereerd. Dát stukje probeerde ik in mijn columns mee te geven. Maar mijn bedoeling was ook om jullie te voorzien van krachtige verhalen en daarmee vertrouwen te voeden om het baringsproces in te gaan. Ik ben er van overtuigd dat in deze wereld die zo aan het veranderen is, een kind op de wereld zetten een natuurlijk proces zal blijven. Een vrouwenlichaam is daarvoor gemaakt. Maar door het steeds meer denken vanuit de risico's en door alle mogelijkheden binnen de medische wetenschap, lijken we dat soms een beetje te vergeten. Natuurlijk ben ik niet tegen de ontwikkelingen binnen het medisch kunnen: dankbaar ben ik voor veel van deze dingen die ons helpen de natuur bij te staan waar nodig. Maar daarbij moeten we waken voor onnodig medisch handelen, ingrijpen in de natuur, sturen naar onze hand. Na meer dan duizend baringen van dichtbij te hebben meegemaakt,

weet ik dat Moeder Natuur heel krachtig is. En ons keer op keer kan verbazen. Het bundelen van mijn verhalen heeft als doel jou deze kracht te laten zien. Hoe meer je gelooft in je eigen kracht, de kracht van je lijf, van je baby, van alles om je heen, hoe meer je de beste flow kunt vinden om de baring in te gaan. Bovendien geef ik je hiermee hopelijk het inzicht dat elke baring anders is. Elke baring is een nieuwe ervaring, de start van een nieuw leven. Miljoenen vrouwen gingen je voor, ieder met haar eigen ervaring. Weet dat er heel veel te kiezen is: wie wil je om je heen, welke plek kies je, welke interventies wil je wel of juist niet, en de belangrijkste misschien wel: welke keuze maak je om met alle omstandigheden om te gaan. Stel je hart open voor alles wat er komt. Jij kunt dit, wát de uitkomst ook zal zijn.

Veel plezier met lezen! Ik hoop dat ik een aantal weken op je nachtkastje, naast je fijne stoel of op de bank mag liggen – wellicht heerlijk om jezelf elke dag te voeden met een mooi verhaal. En als dat moment dan echt komt (want er is nog nooit een baby blijven zitten), maak jij je eigen verhaal. Zet hem op!

Liefs,
Ellen

Tante Ellen

Mijn zusje is in de keuken wortel-pompoensoep aan het maken, de kachel staat hoog. Af en toe stopt ze, om een wee op te vangen. Haar man Niels en ik rommelen wat in huis. Ik heb een matje op hun matras gelegd, mijn spullen klaargelegd. De sfeer is sereen afwachtingsvol, heel intiem, zo met z'n drietjes. We weten: de baby komt straks. Niemand in de familie hebben we iets verteld. Dit is onze bevalling. Het is altijd heel bijzonder om een bevalling mee te mogen maken. Maar deze keer is het nóg specialer, want ze is mijn enige zusje. En dan ben ik zelf ook nog zwanger.

De geboorte van Marinkes eerste was pittig, een vacuümverlossing. Deze bevalling voelt als 'nieuwe ronde, nieuwe kansen'. Ze is overtijd, net als bij haar eerste baby. Afgelopen week hebben we het al gehad over strippen. 'Wat zullen we doen als de baby echt 42 weken blijft zitten?' zeiden we. Maar dan appt ze: 'Mijn vliezen zijn gebroken. Smiley.' Direct heb ik vlinders in mijn buik. Geen spanning. Mijn nichtje komt eraan en ik mag erbij zijn!

Met mijn twee dochters op de achterbank rijd ik naar Marinke. Achter het stuur zit niet alleen een blijde tante in spe, maar ook de verloskundige in mij. Beiden zijn straks aanwezig bij de weeën, de ontsluiting en als mijn nichtje op aarde komt. Adrenaline verspreidt zich door mijn lijf.

Als verloskundige ben ik zakelijker, kan ik van een afstandje kijken en medisch denken. Het maakt niet uit of dit de bevalling is van mijn zusje of van een willekeurige ande-

re vrouw. Als je zorg verleent, moet je het goed doen. En dat doe ik, altijd. Ik voel me zeker. Heb al zo veel kinderen op de wereld helpen zetten, dit is mijn werk. Ik kan dit.

Als de tante de boventoon voert ben ik emotioneler. Maar als ik mijn zusje toucheer, denk ik niet: jee, ik zit tussen de benen van mijn zusje. Nee, ze is een barende vrouw, zoals ik er al zo veel heb gezien. Nadat ik alle controles heb uitgevoerd, zeg ik: ‘Neem rust, het is begonnen. Ik breng de kinderen naar de oppas en dan kom ik terug.’ Langzaam schiet ik weer in de modus van tante. We zijn opgewonden: de baby komt!

Ik bel mijn collega-verloskundige Loes en spreek af dat ze aansluit als het persen begint. Soms moet je in die fase grote beslissingen maken en dan wil ik ook gewoon kunnen switchen naar de rol van zus en tante. Tot die tijd is het wij drieën: Marinke, haar man Niels en ik. We zuchten weeën weg, soms strijkt ze even neer op de bank. ‘Lig je lekker? Wil je een kopje thee?’ Ik probeer haar te helpen waar nodig. Die uren dat je weet dat de baby er bijna aankomt zijn altijd speciaal, maar nu zit er een gouden randje omheen. Vol trots kijk ik naar mijn zusje, mijn werkmodus houdt de boel in de gaten.

Om 16.30 uur heeft Marinke vijf centimeter ontsluiting. Een uur later zegt ze: ‘Ik ga toch maar naar boven om te liggen, het begint wat te drukken. En ik wil ook nog even douchen.’ Dan, vanaf de trap: ‘Ik denk dat ze zo komt!’ ‘Ga maar liggen en niet meer douchen,’ zeg ik. Boven voel ik weer: negen centimeter!

Mijn zusje is relaxed. Ik zie haar denken: Ellen weet hoe

dit moet, dus het komt allemaal goed. Daardoor voel ik me nog meer vereerd. Maar nu gaat de bevalling ineens snel en dus is mijn collega te laat. Ik ben niet nerveus, want het is vaak een goed teken als een bevalling plotseling snel gaat. Bovendien weet ik dat Loes er bijna is.

Ook al ben ik nu veel meer emotioneel betrokken, ik weet wat ik moet doen. Dus zet ik mijn verloskundige-modus aan. Persen, persen, laatste wee: daar is ze! Ik pak Ava aan en doe een snelle scan. Als een baby goed geboren wordt, zie je dat heel snel. Aan de kleur, aan de bewegingen. ‘Ze doet het goed,’ zeg ik en leg haar op mijn zusjes buik. Dan doe ik een pas achteruit. Dat eerste moment van ouders met hun baby is zo speciaal. Daar hoort niemand bij, ook haar zus niet. Dit is van hen.

Vrij snel neemt de tante in mij het over: ‘Kijk nou, wat een mooie baby. Wat is ze mooi! Wow, ze is er! En ze lijkt op jullie!’ zeg ik. Ik realiseer me: Ava wordt in nog meer liefde geboren. We maken veel selfies, dat doe ik normaal nooit. Maar er is niemand om een foto van ons te maken. Vijf minuten na de geboorte komt Loes binnen. We spreken alles gauw door en dan zegt ze: ‘En hoe is het met de placenta?’ Ik glimlach. Kijk, dat was ik dan wel even vergeten: ik was te druk met genieten van mijn nichtje.

De magische uren zijn nog niet voorbij. Wat is dit mooi. Ik kijk Ava wat beter na, knuffel haar, leg haar weer bloot bij haar moeder en help met de borstvoeding. We kijken en lachen. Dan is het tijd om de rest van de familie in te lichten.

Ik moet denken aan wat Marinke zei op het moment dat Ava werd geboren: ‘O, ik gun jou ook zo’n bevalling!’ Tra-

nen. Om Ava, om deze mooie bevalling en een beetje omdat thuis bevallen ook zo op mijn wensenlijstje staat. Dat is bij de eerste twee helaas niet gebeurd. Maar ik heb nog drie maanden te gaan.

Camiel!

Mijn eigen uitgerekende datum gaat voorbij. En de verjaardag van mijn dochters ook. We vieren een klein feestje, waar mijn zwangere hoofd helemaal niet naar staat. Maar ik stel me erop in en het wordt een vrolijke middag met taart, kaarsjes en cadeaus. En zonder weeën. Ook al weet ik maar al te goed dat een uitgerekende datum niets zegt, het blijft toch als 'reservetijd' voelen, die dagen na dé datum. Mijn meiden waren ook veel te laat, mijn zus beviel twee keer veel te laat... ik weet het eigenlijk ook wel. Maar toch! Al weken staat alles klaar voor de baby, de meiden worden ondertussen ook erg ongeduldig en elke avond is het hele huis weer spic en span, want ja, je weet maar nooit!

Ik ben bijna 42 weken als net na de lunch mijn collega Barbara voor de deur staat. We hebben besloten het strippen een kans te geven. Voor we naar boven vertrekken, zetten we de meiden even achter een filmpje, zodat Niels bij me kan zijn. Barbara constateert al een paar centimeter ontsluiting en brengt de herinnering terug aan hoe een wee ook alweer aanvoelt... au! Maar inmiddels heb ik er alles voor over om een eind te breien aan deze zwangerschap. Ik ben er zo klaar voor! Barbara en Niels verlaten de slaapkamer. Ik probeer me nog meer in mijn cocon te hullen en zet opnieuw de hypnobirthing-sessie op. Meer mindful kan ik niet zijn, bedenk ik me.

Een uurtje later kom ik beneden en terwijl ik een kopje thee zit te drinken, merk ik dat ik geen lekkere zithou-

ding weet te vinden. Niels vertrekt met de meiden naar de speeltuin en ik richt me op een klein hoopje was dat nog gevouwen moet worden. Ook tijdens het was vouwen voelt het onrustig in mijn buik. Dus haal ik de weeën-app maar eens tevoorschijn. Na een paar krampen zie ik in het grafiekje dat ze best snel komen en al best lang duren! Zou dit dan toch...? Weer een half uur later ben ik blij dat Niels binnenkomt, want die laatste paar weeën waren best pittig. We bellen snel zijn ouders en vertellen dan aan onze dochters dat de baby nu echt zal komen. De oudste krijgt een glimlach op haar gezicht, die er, blijkt later, nog drie dagen op blijft zitten. Wauw, wat is ze blij! Huppelend gaan ze samen met opa mee en ik barst in hormonale tranen uit. We krijgen een baby!

Collega Marije komt tegen de avond binnen met haar spullen. De weeën worden steeds gemener en ik heb het gevoel dat het best snel zou kunnen gaan. Ik wil me helemaal richten op het ‘moeder worden’ en niet als verloskundige denken, dus het is fijn dat ze er is. Barbara komt ook. Ze gaat in een hoekje van de kamer zitten, straks zal ze de rol van kraamverzorgster op zich nemen, de o zo belangrijke assistente.

De weeën zetten nu echt goed door. Na een douche weet ik soms niet meer waar ik het moet zoeken. Een hevige spierkramp rond mijn bekken en billen komt bij elke wee weer terug en die pijn lijkt wel honderd keer erger dan de pijn in mijn buik. Geen oplossing uit de trukendoos van Marije en Barbara wil helpen en omdat de baby niet heel snel wil zakken, lijken die laatste centimeters in mijn hoofd veel te lang. ‘Wanneer is dit voorbij!?’ wil ik zo graag aan Marije

vragen, maar ik weet dat zij geen antwoord kan geven en ik weet zelf ook wel dat het duurt zo lang het nodig is.

Dan krijg ik ein-de-lijk goede persdrang! Marije breekt mijn vliezen en ik mag persen. Nu voel ik het hoofdje dieper komen, en dan weet ik ook: als dit voorbij is, zal de pijn weg zijn! Mijn weeën blijken niet heel sterk, want ik moet op eigen kracht de baby eruit persen. Veertig minuten zijn daarvoor nodig, wat een rotklus. Marije coacht me, Niels moedigt me enthousiast aan en Barbara staat naast me met een koude washand. Tussen de weeën door kijk ik even om me heen en benoem steeds dat ik er zo van geniet dat we thuis zijn.

Dan laat ik, met de spiegel tussen mijn benen, rustig het hoofdje geboren worden, alsof ik andermans bevalling aan het doen ben. Marije begeleidt de handen van Niels naar de baby en hij legt een nat glibberig mensje op mijn borst. Eindelijk! Hij is er! Camiel is geboren!

Weer aan het werk

Mijn verlof is voorbij. En hoewel ik hoopte dat ik dan vol energie weer de maatschappij zou betreden, zou ik na mijn derde baby toch beter moeten weten. Wederom zo'n o ja-momentje. Nou zijn de laatste weken van mijn verlof niet geheel rustig verlopen, want kamperen met drie kleine kinderen blijkt toch niet zo'n groot succes als we dachten. Na tien dagen was de pret echt voorbij. Als we weer thuis zijn, slaapt onze kleine man meteen de hele nacht door in zijn eigen bedje. Zucht. Goede keuze gemaakt om weer naar huis te gaan. De meiden zaten luid zingend achter in de auto op de weg terug en Niels en ik keken elkaar aan: voor wie stonden we eigenlijk op dat drukke kinderveld op de camping?!

Als ik in de week voor mijn eerste spreekuur op de praktijk rondscharrel, kom ik al wat dikke buiken tegen. Een daarvan is die van Monica. Ik zag haar en haar man bij de eerste controle op het spreekuur, zwanger van de tweede. Toen ging ik met verlof, en nu staat ze met dikke buik voor me, de veertig weken gepasseerd. Ze is het zat en spat bijna uit elkaar van de hormonen. Ze heeft een afspraak bij Loes: zij probeert haar te strippen om zo de bevalling op gang te brengen. Omdat mijn eerste dienst pas over een week begint, zal ik haar wel niet meer zien, misschien nog een keer in haar kraambed. Ik wens haar veel succes.

Dan is het een week later en is de spoedtelefoon van mij. Ik wil net aanstalten maken om naar bed te gaan, als Bas belt. Zijn vrouw Monica heeft weeën! Het eerste wat Moni-

ca zegt als ik binnenkom is: 'Mijn vliezen zijn geloof ik net gebroken.' En daarna: 'Ik dacht al dat jij bij mijn bevalling zou zijn toen ik je zag op de praktijk.' Ondertussen puft ze wat weeën weg en als ik vier centimeter bij haar constateer, komen de tranen van opluchting. Ze is zo blij dat de baring vanzelf is begonnen, want de volgende dag stond de inleiding gepland bij de gynaecoloog.

Omdat Monica en Bas op een bovenwoning wonen met twee steile trappen, bel ik of het ziekenhuis een plekje heeft. We mogen komen en stappen de auto in. Eenmaal op de verloskamer zie ik meteen dat de weeën van Monica flink zijn toegenomen. Ze roept iets over pijnstilling, maar ik weet dat dat eigenlijk niet haar eerste wens was. Ik toucheer nog een keer, vijf centimeter, maar weet bijna zeker dat met deze pittige weeën dit laatste stuk ontsluiting niet lang meer zal duren.

Ik help haar met ademen en concentreren en al na drie weeën zie ik dat Monica goed in haar bevalling zit. Ze heeft het loodzwaar, maar puft de weeën fantastisch weg. En nog geen vijftien minuten later dient de eerste perswee zich al aan. Monica gelooft het niet helemaal, maar er is toch echt volledige ontsluiting! Nog net een paar minuten voor de volgende dag begint, om 23.55 uur, wordt er een meisje geboren. Even huilt ze hard om haar longen te ontplooiën, maar al heel snel is ze tevreden en kijkt rustig en verbaasd om zich heen. Kate is geboren. De verpleegkundige en ik bekijken dit mooie moment van een afstandje.

Moe en voldaan duik ik een paar uur later mijn bed in. Met volle borsten. Mijn zoon wordt wakker als ik net in slaap ben gevallen. Terwijl hij drinkt, denk ik terug aan mijn 'eerste' bevalling. Yessss, ik ben er weer!