



Oei,
ik groei!

Eerlijk

echte verhalen van moeders over zwangerschap,
bevallen en het leven met een baby

FONTAINE UITGEVERS

Voorwoord

'Zo fijn dat dit gedeeld wordt!'

Het is een reactie die we vaak lezen als we eerlijke verhalen van ouders delen op onze social media. Met *Oei, ik groei!* hebben we het geluk om in contact te zijn met ouders over de hele wereld. Dat brengt ons ook in contact met grappige, droevige, mooie en soms heftige verhalen. Allemaal anders, maar allemaal bijzonder.

Want het krijgen van kinderen brengt mooie, maar zeker ook heftige momenten met zich mee. En die verdienen het allemaal om gedeeld te worden.

Daarom willen we met dit boek de mooie én de heftige verhalen delen. Gewoon eerlijk! Eerlijk over de zwangerschap, het herstellen hiervan, de bevalling en het opvoeden van kinderen. Hiermee hopen we voort te zetten wat we begonnen zijn met *Oei, ik groei!* en *Back To You*; om taboes te doorbreken, je te inspireren en vooral zodat je weet dat je niet de enige bent. Maar het belangrijkste wat we willen bereiken met dit boek is dat mensen achteraf zeggen:

'Zo fijn dat dit gedeeld wordt!'

Inhoud

Lisa Loïs 8

'Bevallen vond ik ongelooflijk heftig, daar mogen vrouwen onderling wel wat eerlijker over zijn'

Dee van der Zeeuw 16

'Ik wilde niet het "meisje van de miskramen" zijn'

Tess Milne 26

'Wie komt op voor de rechten van de ouders?'

Milou Turpijn 34

'Ik had zwaar onderschat hoe kapot mijn lijf zou zijn na het krijgen van mijn eerste'

Japke Janneke Sybesma 44

'Mijn postpartumpsychose is het heftigste wat ik ooit heb meegemaakt'

Kelly Beukers 54

'Een tweeling is echt double the trouble'

Nina de la Croix 64

'Ik ben geknipt voor het co-ouderschap, maar vooral doordat ik het volste vertrouwen heb dat mijn kinderen bij hun vaders in geweldige handen zijn'

Laurien Verstraten 74

'De ruggenprik én voldoende verloskundigen zouden gegarandeerd moeten zijn bij je bevalling'

Quirine Smit 84

'Ik doe alles vanuit oerinstinct'

Pauline Bisschop van Tuinen-Wingelaar 92

'Je kunt opnieuw leren genieten na een groot verlies'

Marlieke Koks 102

'Mijn persoonlijkheid werd me nog nooit zo duidelijk als in het moederschap'

Eva Koreman 112

'Je kunt anticiperen wat je wilt, maar het ouderschap is veel groter dan je kunt vermoeden'

Candy-rae Blind 120

'Achteraf wens ik dat ik mezelf de rust na de geboorte van Lemae Lourdes, ook na de geboorte van Lowen had gegund'

Emilie Sobels 130

'Volledig voor je ambitie gaan én voor een gezin zorgen gaan echt samen, maar niet zonder moeite. Ik vind het jammer dat ik dat niet eerder heb gehoord van andere moeders'

Leslie Keijzer 138

'Ik ben nogal prikkelgevoelig, de kraamvisite voelde als een invasie'

Kelly Spronk 148

'Mijn paniekaanvallen hebben me een hoop geleerd over mezelf'

Sigourney Kemper 156

'Dat ik het prima kan, het moederschap in mijn eentje, betekent niet dat ik het per se wil'

Victoria-Jane Verstappen 166

'Mijn jonge moederschap moet net zo normaal zijn als een vrouw van veertig die haar eerste kind krijgt'

Jessica Scholten 174

'Ik had niet gedacht dat ik me na de bevalling zo uitzichtloos slecht zou voelen'

Maartje Paumen 182

'Voor Seve maakt het geen verschil wie zijn genetische moeder is'

Dee van der Zeeuw

‘Ik wilde niet het “meisje van de miskramen” zijn’

Ze wilde niet alleen maar bekend staan om haar miskramen. Dus zweeg influencer Demira – beter bekend als Dee – van der Zeeuw (1997) een jaar lang over haar misgelopen zwangerschappen. Nu haar partner Lars (1994) en zij een dochter verwachten, durven ze desondanks volop te genieten. ‘We zijn dolgelukkig, maar een kind krijgen is niet altijd alleen maar rozengeur en maneschijn. De hormonen vind ik enorm wennen.’



*‘We mogen meer praten
over de realiteit. Over
dingen die minder fijn zijn
– in het leven, maar juist
ook in het moederschap’*

‘Ik was doodsbang dat ik gek zou worden, dat ze me zouden opsluiten en ik Len maandenlang niet meer zou zien’

dat ik mijn lichaam kapot had gemaakt. Toen Kai en ik voor het eerst serieus over kinderen spraken, sportte ik intensief, had ondergewicht en menstrueerde niet. Door meer vetten en volle producten te eten, hoopte ik mijn hormonen weer een beetje in balans te brengen. Ik kwam aan, maar mijn ongesteldheid bleef uit. Een week na een onderzoek bij de gynaecoloog, dat er tot mijn opluchting prima uitzag, kwam mijn cyclus gelukkig vanzelf op gang.’

Omdat die cyclus met ruim veertig dagen langer duurde dan gemiddeld, stelde Japke zich erop in dat zwanger worden wel even zou duren. Maar het bleek binnen een paar maanden raak. Japke kon het nauwelijks bevatten. ‘Ik vond het enorm onwerkelijk dat er echt een mens in me groeide.’ Lacht: ‘Maar gelukkig heb je negen maanden om aan het idee te wennen.’

Fysiek verliep haar zwangerschap volgens het boekje. ‘Maar mentaal vond ik het pittig. Het loslaten van de controle over mijn lichaam, die ik door mijn intensieve hardlopen en fietsen altijd zo gewend was viel me zwaar. Of inschatten wat mijn lijf nog kon en wat verantwoord was, want hardlopen bleef ik doen. Zelf kan ik best hard zijn voor mijn lichaam, ik denk al snel: hup, doorzetten. Maar dit was niet langer alleen mijn lijf, ik moest het delen met een kind. Ik kon wel een uur willen hardlopen, maar vond Len dat wel fijn in mijn buik?’

De fase waarin haar buikje een *food baby* leek vond Japke ‘ingewikkeld’, maar toen haar zwangerschap echt toonde kon ze meer aarden in haar veranderende lijf. ‘Toch bleef het loslaten van de controle een pijnpunt. Dan hoopte ik dat ik niet ook nog enorm zou opzwellen. Richting het eind van mijn zwangerschap waren mijn bloedwaarden wat afwijkend. De artsen vonden het beter als ik voorlopig niet zou sporten. Dát loslaten vond ik ook weer ontzettend moeilijk.’ Het leidde steeds vaker tot somberheid bij Japke, en angst en onzekerheid over

de gezondheid van haar kind. ‘Ik heb wel een gesprek gehad op de Psychiatrie-, Obstetrie- en Pediatrice-poli (POP), maar die is in Haarlem alleen adviserend en kon me dus niet actief begeleiden.’ Met haar verloskundige kon ze goed over haar gevoelens praten, en toen haar zwangerschap door haar afwijkende bloedwaarden medisch werd, toonden ook de artsen begrip. Samen besloten ze dat Japke twee dagen voor de 39 weken ingeleid zou worden. ‘Ik wilde eigenlijk tot 40 weken wachten. Maar volgens de artsen maakte het voor Len niet uit, ze raden het alleen af vóór 38 weken als het fysiek niet noodzakelijk is. Een gestreste moeder is ook niet goed voor de baby, zeiden ze.’

Bijna net zo lastig als het loslaten van de controle over haar lichaam, vond Japke de opmerkingen van de buitenwereld, en dan met name van wildvreemden. “Zo, dat is al een hele buik.” Of juist: “Ben je al zo ver? Je lijkt pas een paar maanden zwanger.” Ik vond het gek dat mensen dachten dat ze opeens iets over mijn buik mochten zeggen. Dat doe je toch ook niet als iemand niet zwanger is? Stel je voor, zeg: “Nou nou, wat heb jij gisteren gegeten?” Aanvankelijk liet ze het over haar kant gaan. ‘Later werd ik ook weleens boos en vroeg: wat geeft jou het recht een oordeel te geven over mijn lichaam?’

Ook op social media kreeg ze het soms voor haar kiezen, vooral wanneer ze open was over haar somberheid. “Wees blij dat jij tenminste zwanger kunt raken,” reageerden mensen dan. “En dat jouw kind gezond is.” Zelfs mijn eigen vriendinnen zeiden: “Geniet er nou van, je bent zo mooi zwanger.” Ik was enorm dankbaar dat het gelukt was om zwanger te worden. Maar ik kon me tegelijkertijd dankbaar en soms verdrietig of somber voelen. We mogen meer praten over de realiteit. Over dingen die minder fijn zijn – in het leven maar juist ook in het moederschap.’



moeder zijn is...

‘blij zijn dat je tot zeven uur kon uitslapen’

wel kinderen, maar ik kon niet volledig voor ze zorgen.’ Al die tijd hadden Rory en zij de moed erin gehouden. ‘We wisten: dit komt goed. Natuurlijk was het een achtbaan aan emoties; dan ging het goed, dan weer niet. Het ziekenhuis had ons geadviseerd nog maar geen geboortekaartjes te sturen.’

Kelly was op eerste kerstdag uitgerekend, haar verjaardag. Een dag ervoor kregen Kelly en Rory hun kinderen mee naar huis. ‘Al snel daarna merkten we dat het niet lekker ging met Jackson. Hij dronk zijn flessen niet goed en bleek het RS-virus te hebben, een verkoudheidsvirus dat gevaarlijk is voor kwetsbare jonge kinderen. Oudjaarsdag werd hij opgenomen, een dag later kwam James, eveneens besmet, erbij. Met Jackson ging het zo slecht dat hij in coma werd gebracht en naar de kinder-intensive care in Groningen werd gereden. James kwam ervanaf met een zuurstofbrillette in het ziekenhuis van Deventer. Rory en ik konden niet anders dan opsplitsen: ik naar Groningen, hij thuis. Een maand lang.’

Een spoedcursus loslaten. ‘Mentaal waren we er eindelijk klaar voor om een normaal gezinsleven thuis op te bouwen, en toen moesten we wéér.’ Ondertussen liep het normale leven door. Optredens van Kelly, het verbouwde dansschoolpand. ‘We moesten alle ballen hoog houden.’ Het heeft ze sterker gemaakt, zegt ze nu. ‘We waren de enigen ter wereld die van elkaar wisten hoe dit voelde. Dat schept een band die niet te omschrijven is. We zaten samen in een Ronald McDonald-huis toen de jongens net geboren waren. Rory had zijn spelcomputer meegenomen en vond zijn uitweg in gamen, ik maakte een fotoboek van wat we meemaakten met de jongens. We vermeden het onderwerp hoe we verder moesten als het niet goed zou gaan. In het ziekenhuis stond een piano. Daarop

schreven we een liedje over de situatie. We hebben er nooit iets mee gedaan.’

Omdat haar kinderen te zwak waren om zelf te drinken, kolfde Kelly de borstvoeding. ‘Het was het enige wat ik voor ze kon doen. Op een gegeven moment zat de vriezer van het ziekenhuis zo vol, dat er niets meer bij paste. “Neem maar mee naar huis,” zeiden ze daar. In het begin waren Jackson en James zo prematuur, dat ze misschien twee milliliter per keer dronken, maar ik kolfde al snel hele flessen.’ Toen de jongens eenmaal thuiskwamen, hield Kelly het nog drie weken vol. Met die voorraad was meer ook niet nodig.

Inmiddels ontwikkelen Jackson en James zich zoals andere kinderen. ‘Tot twee jaar rekenen artsen met de prematuriteit. Dus elke ontwikkeling of medicijndosis die de jongens kregen, werd berekend op basis van hun zwangerschapsduur, niet hun geboortedatum. Dat geldt nu niet meer. Ze krijgen nog steeds regelmatig testen om hun ontwikkeling te volgen. Jackson ontwikkelt zich zelfs bovengemiddeld, James loopt prima in de pas. Dat is fijn; door hun vroeggeboorte hadden ze ook onder de gemiddelde curve mogen zitten. Artsen bestempelen hun premature geboorte als domme pech, er is geen aanleiding voor om te denken dat het bij een eventuele toekomstige zwangerschap nog een keer zou gebeuren.’

Er kunnen complicaties optreden bij een vroeggeboorte die je niet kunt zien. Autisme, ADHD. ‘Ik teken ervoor, heb ik vaak gedacht, ze léven. Jackson heeft nu vaak boze buien. Dan gooit en slaat hij, maar dat is ook gedrag dat bij zijn leeftijd past.’ Ze vindt het meteen het zwaarste aan het moederschap, dat opvoeden. ‘Een tweeling is echt *double the trouble*. Of ik nu één fles maakte of twee

‘Nu ik weet wat het inhoudt, zie ik alle ouders én wensouders als supersterren. We doen het maar gewoon allemaal’

ik bloedende tepels. Het werd een tranendal. Ik zag grauw van het bloedverlies na de bevalling en ging twee weken met een lactatiekundige aan de gang. Onze kraamverzorgster was geweldig. Zij zei: “Lieverd, doe wat je wilt, maar voel je niet schuldig als je ermee ophoudt.” Toen heb ik nog drie maanden fulltime gekolfd en Maia borstvoeding met de fles gegeven, tot een week voordat ik weer aan het werk ging.’ Eva zag er niet tegen op om weer aan de slag te gaan. ‘Ik houd heel erg van mijn werk en ging van vijf dagen terug naar vier. Appeltje-eitje, voorspelde ik. Dat bleek ik schromelijk te onderschatten. Het duurde zeker een maand totdat ik niet meer achter de feiten aanliep en ik weer helder functioneerde, creatief en stressbestendig was.’

Haar houding naar kinderen en het ouderschap is enorm veranderd sinds ze moeder is, zegt ze. ‘Voorheen dacht ik: de halve wereld krijgt kinderen, voedt ze op, dat gaat ons ook wel lukken. Nu ik weet wat het inhoudt, zie ik alle ouders én wensouders als supersterren. We doen het maar gewoon allemaal. Kinderen zijn heerlijk, maar het zijn gijzelnemertjes. Je wereld wordt klein, alles leg je langs de lat van je kind. En dat moet ook, dat is waarvoor je hebt gekozen. Maar het is soms zwaar. En dan hebben we het nog niet over de zorgeloosheid die je met het ouderschap in één klap kwijt bent. “We zien het wel” is geen houding meer waarin je je leven kunt leiden.’

Darko en zij waren al een team, maar dat is door het ouderschap alleen maar sterker geworden. Communicatie is belangrijker dan ooit. ‘Dat roepen we aan de telefoon ook tegen elkaar: “Als jij nu dit regelt, dan doe ik dat, ja? Ja! Team!” Als ik thuiskom na een dag werken en Darko met Maia op zijn arm staat te koken – allebei een pollepel in de hand – kan ik wel janken van geluk. Wat houd ik van ons kleine wereldje. Zelfs ons seksleven komt weer op gang. Dat heeft echt wel even stilgelegen, ook tijdens de zwangerschap. Darko zag

me niet alleen meer als geliefde, maar ook als de drager van zijn kind en daarmee minder als een seksueel wezen. Het duurde ook even voordat ik weer vertrouwen had in mijn vagina en dat alles weer functioneerde. We zijn er bijna aan toe dat Maia naar haar eigen kamer gaat, dat zal ook helpen. Maar gelukkig kunnen we daar goed over praten, en vooral ook hard om lachen.’

Darko heeft net een nieuwe plaat uitgebracht, dus in plaats van om alleen Eva’s onregelmatige agenda, dansen ze nu om twee agenda’s heen. ‘Darko moedigt feest en ontspanning aan mijn kant enorm aan; hij faciliteert het en zorgt ervoor dat ik me nooit schuldig voel. Stuurt hij de hele tijd filmpjes met Maia om te laten zien hoe goed het gaat. Maar het leven zal ook normaliseren als Maia straks een keer uit logeren gaat en we samen op pad kunnen en het laat kunnen maken. Nu ze doorslaapt, kan dat. Ze is gezond, blij, onze relatie floreert. We hebben de babyjackpot gewonnen.’



