



Op een roze wolk na de bevalling? Bijna twintig procent van de moeders houdt er een slecht gevoel aan over. Omdat ze pijnstilling nodig hadden of omdat het anders liep dan gedacht. Ook journalist Evelien Docherty vindt dat ze faalt als het op bevallen aankomt.

TEKST EVELIEN DOCHERTY BEELD DUIVELSEILAND

Ik ben acht weken zwanger en bij de verloskundige voor de eerste controle. Ze vraagt naar de zwangerschap van Owen en de bevalling destijds. Als ik vertel dat ik een keizersnee heb gehad, voel ik de tranen opwellen. Ik knijp mijn handen stevig dicht waardoor de emoties wegzakken. Ik wil haar niet het idee geven dat ik dit niet heb verwerkt. Want we zijn twee jaar verder en ik heb het allang een plek gegeven. Toch?

PANIEK Terwijl ons tweede jongetje groeit in mijn buik, denk ik regelmatig aan de beginperiode met onze eerste. Dat ik pas anderhalf uur na zijn geboorte dat warme lijfje op mijn huid voelde. Hoe verschrikkelijk kort dat moment duurde, omdat hij naar de intensive care moest voor allerlei controles. Dat ik hem pas vijftien uur na onze langverwachte, maar zo ontiegelijk kortstondige ontmoeting weer zag. Hoe we na drie dagen ziekenhuisverblijf afgepeigerd maar zielsgelukkig ons appartement in Brooklyn – we woonden toen in New York – binnenstapten met een kerngezond, zoet slapend ventje. Geen gebruiksaanwijzing, geen kraam-

zorg, geen visite. Slechts Owen, mijn man Nick en ik. Alle ruimte om ontelbare emoties van de dagen ervoor toe te laten. Het moeizame, totaal anders dan gewenste, verloop van de bevalling. De schrik van de eerste alarmbel die afging in de operatiekamer: 'We need blood, we need blood!' De intense angst die de tweede druk op de knop veroorzaakte: 'Get pediatrics! Now!' Het nare idee dat Nick ook alleen de drempel van ons huis had kunnen overstappen. Het enorme schuldgevoel dat ik Owen niet veilig in mijn armen kon sluiten zijn eerste nacht op de wereld. De boosheid, de frustratie en wederom een schuldgevoel, omdat het me na een week nog niet lukte hem aan de borst te krijgen. Misschien lukt het me deze keer wel, denk ik, en tegelijkertijd maakt de gedachte over mijn tweede bevalling maakt me boos. Maar ik kan niet ontkennen dat ik echt wel hoop dat ik het deze keer 'zelf' kan doen.

IK KAN HET. TOCH? "Toen de verloskundige langskwam na zijn geboorte was mijn eerste vraag "Waarom heb ik gefaald?" vertelt Annegien (41) over de bevalling van haar eerste zoon Sebas. Wat begon als een thuisbevalling, eindigde in het ziekenhuis met een vacuümpomp. 'Ik had het niet zelf gedaan en zeker niet zoals ik van plan was,' zegt ze. 'Ik kon de bevalling van Sebas pas een plek geven na mijn tweede bevalling, want die ging wel 'goed'. Hoewel onze bevalverhalen heel verschillend zijn, is het alsof ik mezelf hoor in die laatste zin. Hetzelfde gebeurt als ik op zoek ga naar ervaringen van andere vrouwen. Het lijkt alsof ik keer op keer mijn eigen gedachten lees in de verhalen die ze toesturen. Het maakt niet uit hoe anders hun bevalling liep, de emoties zijn herkenbaar. Ik ging mijn bevalling in met dezelfde overtuiging als Hillie (37) bij haar oudste dochter Josy (4,5): 'Er zijn miljarden vrouwen op de wereld die bevallen. Als zij het kunnen, kan ik het toch ook?' Ik zag mezelf net als Marieke (35), die 5,5 jaar geleden van zoon Tom beviel, zonder pijnstilling →

'HET MOCHT HEFTIG,
ZWAAR EN PIJNLIJK ZIJN,
*het leek me zo stoer
om het zelf te doen*'

de weeën trotseren: 'Het mocht heftig, zwaar en pijnlijk zijn, als ik het maar zelf kon doen. Het leek me zo stoer dat mee te maken.' Maar uiteindelijk kwam er dus wel pijnstilling aan te pas. Ik worstelde, net als Annegien, met het moment waarop ik mijn kind ontmoette: 'Toen Sebas eindelijk geboren was, kon ik mijn ogen niet eens opendoen. Zo moe was ik. Ik dacht: hij voelt hopelijk wel dat ik van hem hou.' Ook Sandra had het zich compleet anders voorgesteld: 'Ik kon niet bewegen, was aan het spugen en zo ziek. Het was niet het romantische plaatje dat ik voor me had tijdens mijn zwangerschap.' Ik voel het verdriet van de vrouwen die reageren. De verhalen werken therapeutisch. Het is fijn om te weten dat ik niet de enige ben.

DOEI SKIPPYBAL Uit een Ouders van Nu-poll op Instagram blijkt dat bij achttien procent van de vrouwen de bevalling anders liep dan gehoopt, waardoor ze er negatief op terugkijken. Ik vraag Mary-Elliz Sheridan, verloskundige bij Het Geboortecentrum in Amsterdam, hoe vaak zij hoort dat vrouwen een gevoel van falen overhouden aan hun bevalling: 'Zeker één op de tien vrouwen die ik begeleid, denkt na haar bevalling dat ze gefaald heeft. De redenen zijn uiteenlopend. Van "Ik wilde op de skippybal, maar belandde op de baarkruk" tot "Ik zag mezelf in alle rust thuis bij de lichtjes van de kerstboom baren, maar het werd plat van de pijnstilling op een bed in het felle licht van het ziekenhuis". Daar kan iedereen zijn eigen ideeën over hebben, maar het heeft alles te maken met verwachtingen.' De mismatch tussen verwachting en realiteit schemert door in alle verhalen van de vrouwen die ik benader. Het was voor mij ook een struikelblok. Owen is geboren in Amerika. Niet bepaald een verloskundigenparadijs zoals Nederland. Ruggenprikken en keizersnedes vieren hoogtij. Ik laat ze wel even zien hoe Hollandse vrouwen dat doen, was mijn instelling. Hoe heerlijk naïef. Want ik

maakte de grootste beginnersfout die je als zwangere kunt maken: het idee hebben dat je je bevalling volledig in eigen hand hebt.

DAAR GAAT JE CONTROLE Voordat ik de kans krijg het verloop van Owens geboorte met Sheridan te delen, beschrijft ze zonder het te kennen zo ongeveer mijn bevalverhaal. 'Het verlies van controle speelt vaak een grote rol. Medische interventies versterken het gevoel van falen. De bevalling moet ingeleid worden, om wat voor reden dan ook. Dat heeft mijn lichaam niet goed gedaan, kan een vrouw dan denken. Toen kwamen de weeën, ontzettende rotweeën waren het, je wilde iets tegen de pijn, want je kon die pijn niet aan. Weer gefaald. Door de pijnstilling werd de bevalling medischer en had je een groter risico dat de baby in een slechte conditie was of dat de voortgang niet voldoende was. Opnieuw een gevoel van falen: "Ik kan het niet, en zelfs met hulp kan ik het nog niet. Ik had weeënstimulatie nodig, pijnstilling en nu krijg ik ook nog niet eens zelf de baby eruit geperst, maar moet het met een vacuümpomp of een keizersnede." Ik luister naar de uitleg van Sheridan en betrap mezelf erop dat ik weer stevig in mijn handen knijp om te voorkomen dat ik in tranen uitbarst. Mijn vliezen braken, maar de weeën bleven uit. Ik werd ingeleid, koos vervolgens voor een ruggenprik toen de weeënstorm me opbrak en het lukte me niet om Owen er zelf uit te persen, waardoor de artsen besloten dat een keizersnede onvermijdelijk was. Hoeveel inspanning het me ook had gekost – de bevalling duurde 38 uur – ik voelde simpelweg niet dat ik het op eigen kracht had gedaan. Het was klinisch, niet natuurlijk. Keurig staaltje Amerikaanse inburgering, dat wel.

EEN BEETJE COMPASSIE Het verlies van controle werkt niet alleen een gevoel van falen in de hand, het is daarnaast ook verschrikkelijk beangstigend. Hillie: 'Ik had geen persweeën en moest alles op eigen kracht doen. Mijn dochters hartslag liep terug. Uiteindelijk was er een knip en een vacuümpomp nodig om haar te halen. Diezelfde nacht kon ik niet slapen, er was zo veel gebeurd in korte tijd en ik voelde me enorm schuldig. Ze was er bijna niet meer geweest, omdat ik niet wist hoe ik moest persen.' De emotie kan jaren later nog steeds heel heftig zijn, zoals ik tijdens deze zwangerschap merk, en ook Sandra ondervindt: 'Er kwamen meerdere artsen binnengerend, ze koppelden me los →

'STEUN IS CRUCIAAL.
ER MOET IEMAND ZIJN
*die je er liefdevol
doorheen helpt*

van alles waar ik aan vastdag en zeiden dat ik met spoed naar de operatiekamer moest voor een keizersnee. Ik denk niet graag terug aan het hele gebeuren. Mijn man en ik hadden het laatst over een derde kind, maar door deze ervaring is de kans groot dat ons gezin compleet is zo.' Hoe heftig controleverlies kan zijn, blijkt ook uit onderzoek. Claire Stramrood (gynaecoloog in opleiding in het AMC) en Mariëlle van Pampus (gynaecoloog in OLVG) zijn verbonden aan CAPTURE (Childbirth and Psychotrauma Research Group) en onderzoeken traumatische bevallingservaringen. Uit een van hun studies, gepubliceerd in Archive of Women's Mental Health in augustus 2017, wordt 'geen controle hebben of controle verliezen' als een van de drie voornaamste redenen genoemd waarom vrouwen hun bevalling als traumatisch ervaren. Daarnaast noemen vrouwen 'communicatiegerelateerde problemen' en 'praktische of emotionele ondersteuning'. Sheridan denkt dat deze punten ook doorslaggevend zijn in het proberen voorkomen van een gevoel van falen: 'Communicatie is een cruciaal onderdeel van het werk van de verloskundige. Het is belangrijk dat hulpverleners beseffen dat een vrouw tijdens de bevalling kwetsbaar is. Het is je taak om met compassie uit te leggen waarom interventie nodig is, zodat een vrouw dat begrijpt. Ook is het van groot belang dat ze zich gesteund voelt. Dat ze, bijvoorbeeld als de pijn te heftig is, iemand heeft die haar hier liefdevol doorheen helpt.'

IK DOE TOCH MIJN BEST? 'Vrouwen stellen tegenwoordig verschrikkelijk hoge eisen aan zichzelf. We hebben het idee, nu meer dan vroeger, dat een bevalling maakbaar is; als ik maar goed genoeg mijn best doe of me voorbereid dan loopt het ook zo. Dat kan een gevoel van falen veroorzaken in plaats van dat je denkt dat je ontzettend dikke pech hebt gehad als het anders loopt dan je dacht. En dat je op social media voorbeelden ziet als Kate Middleton, die een dag na de bevalling

strak in het pak haar kind presenteert, helpt ook niet mee. Daardoor kun je gaan denken dat iedereen dat kan, behalve jij. Het zou dus fijn zijn als we opener zijn over onze worstelingen,' meent Stamrood. 'Vrouwen moeten het niet allemaal bij zichzelf leggen. Je kunt niet overal iets aan doen, omstandigheden verschillen. Het verloop van je bevalling – of dit makkelijk of moeizaam gaat, hoe groot het kind is, hoe het kind ligt: het zijn allemaal zaken die van invloed zijn en die de pijnervaring anders maken,' vult van Pampus aan. Wat minder streng voor onszelf zijn dus en verwachtingen loslaten.

Hoe kunnen we nog meer faalgevoelens tegengaan of, beter zelfs, voorkomen? 'Ik denk dat er een delicate balans is tussen goede voorbereiding maar niet te veel angst zaaien,' antwoordt Stamrood. 'Duidelijke informatie over hoe vaak iets voorkomt. Dat gemiddeld 1 op de 6 een keizersnede krijgt bijvoorbeeld, dat in 1 op de 14 gevallen een vacuümpomp wordt gebruikt en dat 1 op de 15 vrouwen meer dan een liter bloed verliest. Dit zijn cijfers waarvan ik vind dat je ze wel moet weten voor je bevalling. Een bevalplan is goed om je wensen kenbaar te maken, maar het gevaar is dat het in je hoofd iets wordt wat ook echt zo moet lopen. Hoe gedetailleerder je plaatje, hoe groter de teleurstelling kan zijn. Denk liever na over wat je belangrijk vindt in verschillende scenario's en hoe je met stress omgaat. Wat heeft jou in eerdere situaties geholpen om je stresslevel naar beneden te krijgen? Dat kan helpen. En lees je in over verschillende technieken voor pijnafleiding, zoals mindfulness of hypnobirthing, denk na over wat voor jou kan werken.'

Ik heb nog een paar weken om me voor te bereiden op de komst van nummer twee. Alleen de praktijk zal het leren of ik de faalgevoelens ditmaal doorsta. Misschien moet ik beginnen met een nieuw mantra: het lukt me deze keer óók. ♦

*De grootste
beginnersfout die ik
als zwangere kon
maken: denken dat
ik de bevalling
volledig in eigen
hand heb*

#LAAT

HET

LOS