

Inhoudsopgave

Voorwoord: Wat een verschil 5

De verschillen tussen de eerste en de tweede zwangerschap zijn groot en veelzijdig.

1. We gaan er weer voor!Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hoe verloopt het besluit om voor de tweede te gaan? Daarna begint het wachten tot het weer raak is.

2. Zwanger van de tweede 9

Hoe beleeft de zwangere mama deze zwangerschap mentaal? Daarnaast alle aandacht voor typische 'tweede keer' lichamelijke klachten.

3. De bevalling Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

De tweede natuurlijke bevalling verloopt over het algemeen sneller, maar is daardoor ook pijnlijker.

4. De kraamperiode Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Ouders hebben een specifieke voorkeur voor de kraamverzorgster. Zij geeft minder uitleg, maar heeft meer aandacht voor de oudste.

5. Jongen of meisje Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hoe is de dynamiek in het gezin bij twee jongens, twee meisjes of het koningskoppel? Daarnaast alles over de relaties moeder-zoon, moeder-dochter, vader-zoon, vader-dochter.

6. Het ideale leeftijdsverschil 11

De voordelen en nadelen van grote en kleine leeftijdsverschillen tussen de twee kinderen.

7. In het koppie van de oudsteFout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Hoe bereid je de oudste voor op de komst van de baby en voorkom je jaloezie? Hoe ontwikkelt een oudste kind zich over het algemeen?

8. Tropenjaar Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Het spitsuur van het leven. Alles over het eerste jaar met twee kinderen.

9. De tweede is een meerling 13

Wat als de tweede een tweeling of een drieling blijkt te zijn?

10. Kommer en Kwel Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Zo ga je om met de oudste als de baby na de geboorte in het ziekenhuis moet blijven. Daarnaast het verhaal van vrouwen waarvan de partner onverwacht niet meer in beeld is.

11. Het lievelingskind

15

Het ene kind ligt je meer dan het andere. Waardoor komt dat?

Dankwoord

Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Wat een verschil

We zijn bijna thuis na een lange rit vanuit het ziekenhuis. Voor de eerste keer twee kinderen achterin. Wat heerlijk, het genieten begint nu al! Ons koningskoppel: een jongen van drie en ons babymeisje. Het is een woensdag rond de middag dat we thuis aankomen. De oudste klimt uit de auto en loopt naar binnen. Zelf puzzelen we hoe de Maxi-Cosi ook alweer los moet. Dat was drie jaar geleden zo'n automatisme, maar nu lijken we wel beginners. Vreemd, ik had niet verwacht dat we hier zo'n moeite mee zouden hebben.

Een half uurtje later is de kraamhulp al in huis. Een vlotte dame van eind dertig. Zo één die bij het binnenkomen energie met zich meebrengt en plezier in haar werk uitstraalt. Wat ben ik blij dat we deze keer wel meteen een klik met de kraamhulp hebben. Een verademing ten opzichte van de eerste keer. Dit kan afgevinkt worden van mijn herkansingslijst.

In mijn hoofd had ik namelijk een soort wensenlijst gemaakt voor de tweede zwangerschap. Met daarop alle onderdelen rondom de komst van onze oudste, die toen eigenlijk niet naar mijn zin zijn verlopen. Als er ooit nog een tweede zou komen, dan zou ik op een aantal vlakken andere keuzes maken. Bij mij geldt dat voor het ziekenhuis, de verloskundigenpraktijk en de kraamzorginstantie.

Alle drie de herkansingen zijn geslaagd, alle drie verdienen ze een 'zeer goed'. Dat geeft een soort levenslange berusting, de frustraties van de eerste keer zijn ruimschoots gecompenseerd.

De baby ligt in de box en het is tijd voor haar eerste schone luier thuis. Ik pak haar op mijn arm en loop naar boven. Ik leg haar op de commode, verschoon de luier en kleed haar weer aan. Dan de trap af. Halverwege de trap schiet het me te binnen: dit vond ik bij de eerste doodeng! Doodeng? Toen klemde ik bij elke traprede naar beneden mijn ene hand steviger om de trapleuning en de andere hand vaster om de baby. In gedachten was hij uit mijn handen geglipt, was ik uitgegleden of brak de traprede doormidden.

En nu? Ik sta er niet eens bij stil, doe het onbewust. Ik deel mijn ervaring met de kraamhulp, waarop ze de uitspraak doet die nog lang in mijn hoofd na-echoot:

"Bij de eerste *word* je moeder, bij de tweede *ben* je moeder."

Haar reactie raakt de kern van het verschil tussen mijn eerste en tweede zwangerschap. Ik denk terug aan de zwangerschap, de bevalling. Wat is eigenlijk niet anders gegaan dan ik had verwacht? Ik dacht vooraf dat we het riedeltje van de eerste keer gewoon even zouden overdoen. Waarom heeft niemand mij verteld dat de tweede keer een verhaal op zich is? Omdat ze er allemaal van uitgaan dat ik het wel weet als ervaren moeder? Net als ik zelf deed?

Ik lees ook deze keer de mamabladen, maar sla wel veel meer artikelen over. Je hoeft mij niet meer te vertellen hoe je relatie verandert als je papa en mama wordt, daar zijn we intussen al een paar jaar achter. En interviews met vrouwen die fantaseren

over hoe romantisch hun eerste bevalling gaat zijn... Ik lees de kop van zo'n artikel, grinnik een keer en ben benieuwd hoe hard die dames zichzelf tegen gaan komen bij de laatste paar ontsluitingsweeën.

De informatie waar ik achteraf gezien behoefte aan heb, staat er bijna niet in.

Ik weet ook niet van het bestaan af. De eerste keer moeder worden, natuurlijk wil je daar alles over weten. Daar spelen de informatiebronnen op in: de mamabladen, de verloskundigen en de digitale nieuwsbrieven.

Maar deze keer ben ik voor het eerst zwanger met een peuter om me heen, die voorbereid moet worden op de komst van zijn broertje of zusje. Deze keer kom ik er voor het eerst achter dat mijn lichaam een soort harde schijf heeft waarop sommige medische klachten van de eerste keer staan opgeslagen. Waardoor die klachten nu weer optreden, maar dan eerder in de zwangerschap en heftiger ook. En het is de eerste keer dat ik ga bevallen terwijl ik al weet hoe pijnlijk het gaat worden.

De verschillen zijn zo veelzijdig en groot, je kunt er een boek over schrijven. Dat doe ik dus ook.

Het doel is om andere 'zwangeren van de tweede' te informeren over wat hen te wachten kan staan. Ze een voorbereiding meegeven, die ik en vele mede-mama's gemist hebben.

Aan dit boek hebben zo'n twintig ouders meegewerkt als ervaringsdeskundigen. Zij vonden dat het verhaal over de tweede verteld moest worden, want ook die tweede keer is zo bijzonder.

Daarnaast word je bijgepraat door diverse vakspecialisten uit de baby-branche. Experts op het gebied van verloskunde, echoscopie, kraamzorg en kinderpsychologie delen hun kennis over alles wat er bij komt kijken als vrouwen voor de tweede keer moeder worden.

In dit boek wordt uitgegaan van de gemiddelde situatie die de vakspecialisten ervaren op hun gebied. Bij elk interview werd me wel op het hart gedrukt dat het tegenovergestelde van dat gemiddelde ook voor kan komen. Elke zwangerschap is anders, elke bevalling is anders. Net als elke vrouw, elk oudste kind, elke baby, elke verloskundige, enzovoorts. Oftewel, dit boek informeert je over hoe het statistisch gezien waarschijnlijk zal zijn, maar geeft geen garanties per persoon.

Als er geschreven wordt over het oudste kind of de partner, is dat vanwege de leesbaarheid standaard in de hij-vorm gedaan. Hier kan uiteraard ook 'zij' gelezen worden.

Dan rest mij niets anders dan je veel leesplezier toe te wensen. Dat wil zeggen: te hopen voor je dat je genoeg puf over hebt als de oudste op bed ligt, zodat je met dit boek in het hoekje van de bank kunt kruipen.

2. Zwanger van de tweede

Hoe gek is dat? Ben ik eenmaal zwanger van de tweede, maak ik me veel meer zorgen over de eerste wankelende twaalf weken dan de eerste keer: een potentiële miskraam.

De eerste keer was het idee van een kind in mijn buik nog zo abstract dat ik me er niet druk om maakte. Heel kortzichtig hield ik mezelf voor dat als het ons had moeten overkomen, dat we ‘gewoon’ opnieuw waren begonnen. Ik voelde me toen ook vooral zwanger, als in last hebben van een medische aandoening, in plaats van dat ik moeder aan het worden was.

Maar nu? Nu weet ik wat de gevolgen zijn van dat streepje op de zwangerschapstest. Dat kleine streepje van toen kletst inmiddels de hele dag de oren van ons hoofd. Hij zorgt ervoor dat de huiskamer, slaapkamer en zolder bezaaid liggen met Lego. Komt na een dagje bij opa spelen enthousiast aangerend, om met een luidkeelse ‘Mamaaaaaaaa’ in mijn armen te vallen.

Gelukkig ben ik niet de enige die de tweede keer wat bezorgder in de zwangerschap staat. Het verschil is vooral merkbaar bij de eerste echo zo rond zeven weken, bedoeld om de zwangerschap vast te stellen en te bepalen hoeveel vruchtzakjes aanwezig zijn. Waar vrouwen bij de eerste zwangerschap vooral nieuwsgierig zijn naar wat ze te zien krijgen en of ze inderdaad echt zwanger zijn, kijken ze bij een latere zwangerschap heel anders naar het scherm. De belangrijkste vragen zijn of het hartje klopt en of het er eentje is. Vrouwen zijn zich er namelijk bij de tweede keer veel

meer van bewust wat er mis kan gaan en hoe belangrijk de gezondheid van een kindje is. Een tweeling erbij, dat zou een flinke streep door het plaatje in je hoofd zijn, als je uitging van een vierpersoonsgezin.

Dit blijkt de hele zwangerschap door te spelen. Je staat er veel minder onbevangen in. Sterker nog, je neemt per zwangerschap een rugzakje mee. Die rugzak vult zich met alle zorgen die je per zwangerschap en bevalling hebt meegemaakt. Vraag het maar eens aan vrouwen die vijf of meer kinderen hebben. In hoeverre zij überhaupt nog onbezorgd hun laatste zwangerschap zijn doorgegaan.

Daphne is de moeder van Ilsa (2,5) en Daley (4 maanden). Haar bezorgdheid tijdens de zwangerschap van Daley was groter dan bij de eerste keer.

“De tweede zwangerschap ging veel sneller dan de eerste. Omdat er een peutertje rond liep, had ik veel minder tijd om er bij stil te staan. Soms vlogen er zomaar een paar weken voorbij. Door de controles hadden we gelukkig toch wel periodiek een moment om bij de zwangerschap stil te staan.

Deze zwangerschap had ik echter veel meer last van mijn 'hormonen' dan in mijn eerste zwangerschap. Bij onze dochter zat ik gedurende de zwangerschap een torenhoge roze wolk, nu juist niet. Ik was erg angstig, ook omdat ik er veel bewuster van was wat er allemaal mis kon gaan.”

De controles bij de verloskundige ervaar je anders. De meeste stellen komen bij de eerste zwangerschap zo vaak mogelijk samen op controle. De tweede zwangerschap is de samen-

6. Het ideale leeftijdsverschil

Uiteraard hebben wij zelf het ideale leeftijdsverschil tussen onze oudste en de tweede. Er zit drieënhalf jaar tussen. We kunnen het iedereen aanraden, zoveel voordelen merken we.

Als je ouders spreekt van kinderen waar één tot anderhalf jaar tussen zit, zullen ze je vertellen dat zij het ideale leeftijdsverschil hebben. Net zoals het leeftijdsverschil van twee jaar of van vijf jaar ideaal is voor de ouders die het treffen.

Elk leeftijdsverschil heeft zijn voor- en nadelen. Wanneer er één tot anderhalf jaar tussen de kinderen zit, kruipt je oudste nog rond tijdens jouw zwangerschap.

Zodra de baby er is, heb je 's middags goed de tijd om te rusten. Zowel de oudste als de baby hebben hun middagslaapje nog nodig. Mama ook trouwens.

Beide kinderen hebben de eerste maanden nog veel zorgaandacht nodig. Ze zitten allebei in de luiers en moeten beiden een paar keer per dag verschoond worden. Beiden moeten volledig geholpen worden met douchen, badden, afdrogen, aankleden en alle andere dingen die ze niet zelf kunnen. Daarnaast ben je een lange aaneengesloten periode aan het voeden. Ben je bij de oudste net van de fles af, begint het weer bij de baby. Hetzelfde geldt voor borstvoeding. Na enkele maanden pauze mag de melkproductie al weer op gang komen.

Voor de ene moeder is deze intensieve periode van verzorging een schrikbeeld, de ander ziet het juist als perfect. Eén keer door die drukke periode heen en dan ben je er daarna ook van af.

Het leeftijdsverschil tussen Maud en Sophie is anderhalf jaar. Het ideaalbeeld voor mama Tessa.

“Mijn man wilde graag zo snel mogelijk een tweede. Des te sneller zijn we weer uit de luiers, vond hij. Ho, ik wil eerst even herstellen en vooral van de eerste genieten. Uiteindelijk hebben we bedacht dat we een leeftijdsverschil van ongeveer anderhalf à twee jaar wilden. Een niet te groot leeftijdsverschil, zodat ze later elkaars speelkameraadjes konden worden. Een niet te klein leeftijdsverschil, omdat dit ons te druk leek. Mijn belangrijkste eis was dat de oudste moet kunnen lopen voordat de tweede komt.”

Vanaf het doorknippen van de navelstreng maakt het kind een continue ontwikkeling door in het loskomen van de ouders. Het kind gaat steeds meer op eigen benen staan en wordt een eigen persoonlijke. Dat gebeurt in verschillende levensfasen. De eerste fase van loskomen begint bij de geboorte en is ongeveer afgerond zodra het kind drie jaar oud is.

Een belangrijke ontwikkeling in de leeftijd van één tot anderhalf jaar is de eenkennigheid. Als een dreumes alleen maar bij mama wil zijn, is de hechting tijdens het eerste jaar in ieder geval geslaagd. Anderzijds is het ook een teken dat het loskomen nog moet beginnen. Een kind dat eenkennig is, begrijpt nog niet dat iets dat weg gaat, ook weer terug kan komen. Als mama niet meer in het zicht is, kan het kind in paniek raken. De fase van hechting is de eerste anderhalf jaar nog kwetsbaar.

9. De tweede is een meerling

Vrijdagochtend gaat mijn telefoon op het werk. Mijn afstudeermaatje belt.

“Hey Jelle.”

- “Hey Joyce, bel ik gelegen?”

“Jij altijd. Vertel.”

- “We hebben net de echo gehad. Het zijn er twee.”

“Wat???”

- “Ja, ik ben helemaal in shock. Ik zit nu in de auto, we hebben net de echo gehad. Die vrouw keek, oh wacht, nog een keer kijken, gefeliciteerd, het zijn er twee! Ik heb zo een meeting, een conferentie voor ongeveer tweehonderd man, moet een presentatie houden. Ik shake helemaal. Het zijn er twee. Hier hadden we zo niet op gerekend.”

“Dat snap ik, wat een verhaal.”

- “Ik ga vanavond meteen uitzoeken wat dat allemaal kost. Weet je wel wat dat kost, drie kinderen naar het kinderdagverblijf? Geen idee hoeveel tegemoetkoming we dan krijgen. We hebben straks van alles twee stuks nodig, nog een bedje, nog een Maxi-Cosi. En de box is nu voor één kindje, daar moet zo’n grote voor komen. Wauw, Joyce, het zijn er twee.”

Jelle houdt zijn presentatie een uur later. Hij neemt het woord als volgt.

“Goedemiddag aanwezigen, wat fijn dat u er bent. Ik ben hier om u vandaag iets te vertellen over comfortzones. Jullie denken misschien, wat staat die jongen daar met een gekrompen

comfortzone. Maar dat komt, omdat er vanmorgen iets gebeurd is, waar ik u over bij moet praten.

Mijn zwangere vrouw en ik hebben vandaag namelijk de eerste echo gehad en we blijken een tweeling te krijgen. We hebben al een jongen van twee rondlopen. Dus ik ben nog een beetje aan het bijkomen van het nieuws. Bij voorbaat dus mijn excuses als mijn verhaal af en toe warrig wordt.”

Het ijs is gebroken, de presentatie verloopt verder prima.

Er zijn veel gezinnen in Nederland die onverwacht groter zijn geworden dan vooraf op de planning stond. Als de tweede een tweeling of drieling blijkt te zijn, staat je wereld even op zijn kop.

Gerard en Karina, ouders van Danny (20) en de tweeling Denise en Brian (18)

Karina ging negentien jaar geleden naar de verloskundige, nadat een zwangerschapstest had uitgewezen dat het raak was. De verloskundige constateert dat haar buik wel aan de forse kant is. Waarschijnlijk is Karina langer zwanger dan gedacht, dat komt wel vaker voor. “Of het is een tweeling”, zegt de verloskundige lachend. Een tweeling, dat moet een grapje zijn.

De dagen daarna gaan ze op visite bij hun ouders en delen de grap met hen dat het misschien wel een tweeling is.

“Nou Gerard”, antwoordt zijn moeder, “dat zit anders wel in de familie.”

Ze krijgen voor het eerst te horen dat in de lijn van zijn opa en oma wel degelijk meerdere tweelingzwangerschappen zijn voorgekomen. Die waren echter in miskramen geëindigd, vandaar dat ze er nooit iets over gehoord hebben.

11. Het lievelingskind

Tijdens de zwangerschap is het een stille gedachte van vele moeders. 'Kan ik net zoveel van dit nog onbekende kind houden als van mijn allerliefste eerste oogappel?' Je bent al jaren verbonden met je oudste kind. Hoe gaat een tweede kind in dat plaatje passen?

Bij de verloskundige uiten de moeders hun onzekerheid. Gaan ze minder van het tweede kind houden? Ze kunnen zich nog niets van het kind voorstellen. Daarom is de twijfel tijdens de zwangerschap logisch. Gelukkig zal deze angst na de geboorte weg trekken. Het is namelijk afhankelijk van andere factoren welk kind je het meeste ligt. Niet puur of het kind de eerste of de tweede is.

Verschillende onderzoekers hebben een poging gedaan om het fenomeen 'lievelingskind' verklaard te krijgen. Als je er drie naast elkaar legt, zie je drie verschillende, tegenstrijdige conclusies. Zo varieert het percentage ouders dat een lievelingskind heeft van zestien tot vijftig tot bijna honderd procent. Tot zover dus de geloofwaardigheid van de onderzoeken.

Het ene onderzoek komt tot de conclusie dat ouders vooral hun oudste de leukste vinden. Die kennen ze namelijk het langst. Daarnaast voldoet het oudste kind over het algemeen het meest aan de verwachtingen van de ouders.

Het andere onderzoek bestempelt juist de jongste als favoriet. De ouders zouden bij de komst van de eerste enorm in shock zijn

van de verandering in hun leven. Tegen de tijd dat ze aan hun nieuwe leven gewend zijn, komt de tweede. Het lijkt dan aan het tweede kind te liggen dat de ouders zich gelukkiger voelen dat bij de komst van de eerste.

Een kennis sprak zich eens openlijk uit over de relatie tussen hem en zijn drie inmiddels volwassen kinderen. Zijn beredenering komt het meest in de buurt van de waarheid achter het lievelingskind.

“Mijn drie kinderen zijn me even lief. Maar ik heb gewoon veel meer met mijn zoon dan met mijn twee dochters. We hebben dezelfde hobby’s, kunnen lange gesprekken voeren, we trekken daardoor veel meer naar elkaar toe. Mijn dochters staan anders in het leven dan ik. Ik geloof dat ambitie je verder brengt, dat je zelf grotendeels verantwoordelijk bent voor hoe je leven verloopt. Zij hebben dat minder. Ze klagen meer en geven anderen de schuld van hun problemen. Daar kan ik slecht tegen.

Uiteraard klagen ze er ook over dat ik veel meer tijd besteed aan mijn zoon, dan aan hen. Daar hebben ze gelijk in, maar zo is het nu eenmaal. Daar ga ik me niet schuldig over voelen.”

Wat betekent een lievelingskind nu eigenlijk? Het komt er op neer dat je altijd één kind hebt dat je net wat beter kan lezen dan je andere kind. Dat je sneller snapt wat het kind bedoelt of nodig heeft. Daardoor stem je bij de één iets beter af. Bij het andere kind denk je vaker: ‘Wat bedoel je nou eigenlijk?’ De verschillen tussen je kinderen zijn nou eenmaal duidelijk. Je mag accepteren dat dit er gewoon bij hoort. Je houdt van allebei, maar op een andere manier.