

LIEVE VAN WEDDINGEN

Mijn baby lacht...
nu ik nog!

Manteau

© 2013 Uitgeverij Manteau / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203,
B-2018 Antwerpen en Lieve Van Weddingen

www.manteau.be
info@manteau.be

Vertegenwoordiging in Nederland
Singel 262
1016 AC Amsterdam
Postbus 3879
1001 AR Amsterdam

Omslagontwerp: Sara Sabbe
Foto omslag: Nick Proot
Illustraties: Inge Heremans
Vormgeving binnenwerk: Aksent
Foto achterplat: Jurgen Rogiers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 2912 2
D/2013/0034/205
NUR 740

INHOUD

VOORWOORD	5
1 Gefopt!	11
De mythe van het moederschap	
2 Goed begonnen is half gewonnen	27
Het belang van de zwangerschap, de bevalling en de eerste weken na de geboorte	
3 Iemand nog een pilletje?	53
Zin en onzin van depressies en antidepressiva	
4 Wie zoekt die vindt	67
Rouwen om wat je kwijt bent	
5 L'enfer, c'est les autres (Sartre)	89
Beïnvloedende factoren	
6 Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...	
wie is de beste moeder van het land?	107
Ideaalbeelden en machtsstrijd in het land der moeders	
7 Kindje, ik ben bang	123
Over angstaanvallen bij moeders	

8	Romeo, where art thou?	139
	De beleving en rol van de partner	
9	The early bird catches the worm	155
	Wat kan helpen	
DANKWOORD		169
MEER LEZEN?		171
NUTTIGE ADRESSEN		173

Voorwoord

Als een hoopje ellende zit ze voor mij, de vrouw die een paar weken geleden moeder is geworden. Geen zweem van roze hangt er in de ruimte. Een piëta is ze: treurend om wat haar is overkomen: ze heeft een kind gekregen en ze is er niet gelukkig mee. Een zelfstandige, onafhankelijke vrouw die goed wist wat ze wilde. Nu weet ze het helemaal niet meer. Totale chaos in moedertjesland. Ze begrijpt niet wat er gaande is. Toch doet ze echt haar best om een goede moeder te zijn, zegt ze. Ze huilt. Ze sleept zich door de dagen en vindt het leven zinloos. Tegelijkertijd is er dat kindje dat groeit en bloeit en lacht. Ze ziet het zo graag, zegt ze. En toch is ze niet gelukkig. Fluisterend zegt ze dat ze spijt heeft dat ze eraan is begonnen. Ze barst weer in snikken uit. Helemaal verloren zit ze voor mij. Haar verdriet is intens voelbaar. Ik heb met haar te doen, zelfs na al die jaren, na al die verschillende verhalen van moeders die ik heb gehoord, raakt dit mij. Het is het verhaal van de vrouw die na de geboorte van haar kind haar evenwicht en de pedalen kwijt is.

Toen ik zelf twaalf jaar geleden op een zonnige dag in mei voor de eerste keer moeder werd van een kloeke dochter van meer dan vier kilogram had ik het allemaal goed uitgedokterd. De keuze voor mijn kind was zeer bewust. Ik zou niets aan het toeval overlaten. Controle was mijn bijnaam. Ik had gezorgd voor goed genetisch materiaal door te trouwen met mijn man, ik had een vaste baan, een dak boven mijn hoofd en een gezapig leven. Ik wist alles, maar dan ook werkelijk álles over zwangerschap en bevallen. Voor- en nadelen van een epidurale verdoving? Ik kon ze moeiteloos opsommen. Knippen of scheuren? Ik kon er een doctoraalscrip-

tie over schrijven. Thuis bevallen of in het ziekenhuis? Een lezing kon ik erover geven. Welke flesjes, draagdoeken, vroedvrouwen, gynaecologen en ziekenhuizen de beste waren: geen geheimen meer. Ik spendeerde uren op internetfora om de natuurlijke bevalling te verdedigen, tot mensen mij spuugzat waren en mij een keizersnede toewensten. O ja, ik was helemaal klaar voor dat moederschap! Ik had er zo'n zin in. Zalig onwetend.

Tot ik daar lag met mijn kind na een mooie thuisbevalling. Ik voelde... niets. Geen euforie. Geen blijdschap. Geen geluk. Geen verbinding met mijn kind. Mijn hoofd vol watten was één wirwar van gedachten en gepieker. Het zal wel overgaan, dacht ik, terwijl ik mijn lip tot bloedens toe kapotbeet wanneer ik mijn dochter aanlegde. Ook al zoiets geweldigs in de boeken, die borstvoeding. Maar na tien dagen was de algemene ellende nog altijd dezelfde. Sterker nog: het werd erger. Ik zorgde goed voor mijn kind, maar ik beleefde er geen lol aan. Is dit het nu? Is dit nu waar ik 24 jaar naar heb uitgekeken (de eerste drie jaar van mijn leven laat ik even buiten beschouwing)? Ik ging nadenken over de onbenulligste dingen, gaande van wat ik mijn kind moest aantrekken wanneer er bezoek kwam over wanneer ik moest douchen met een baby in huis, tot hoe ik in godsnaam naar de winkel moest met dat kind. Ik ging gebukt onder de verantwoordelijkheid (dit? heel? mijn? leven?) en worstelde ontzettend met datgene wat het moederschap wordt genoemd. Ik voelde mij langzaam wegzakken in een duisternis die mij tot dan onbekend was. De wereld ging aan mij voorbij, en ik begon te twifelen aan mezelf als moeder. Als persoon. Refererend aan het gelijknamige boek van Hannah Green zei mijn vroedvrouw toen: 'Ik heb je nooit een rozentuin beloofd.' (Ze was bij de pinken, die vroedvrouw, want mijn dochter heet Hannah.) Maar ik voelde mij flink belazerd toen ze dat ene zinnetje uitsprak. Zo gaat dat dus, dacht ik bij mezelf: met mooie praatjes en plaatjes halen ze mij over om een kind te krijgen, en achteraf komen ze met een tuin vol doornen in plaats van rozen.

Moeder worden wordt in onze maatschappij voorgesteld als iets vanzelfsprekends. Iets dat automatisch gebeurt, natuurlijk, zonder dat je erbij hoeft na te denken, iets wat weinig energie kost. Alsof moeder worden en zijn een aangeboren vaardigheid is, zoals slikken, ademen en kijken. De realiteit is vaak anders. Bij sommige moeders gaat een kind krijgen helemaal vanzelf. Ook bij mijn tweede kind mocht ik de vreugde van het vlot lopende moederschap ervaren. Maar voor erg veel vrouwen verloopt het moederschap – bijna altijd bij hun eerste kind – niet zoals verwacht. Ze komen in een wereld terecht die helemaal anders is dan hen in de boeken en tijdschriften wordt voorgespiegeld. Dankzij mijn lieve dochter en mijn eigen proces van moeder worden, ben ik gaan werken als therapeute met vooral vrouwen die pas moeder zijn geworden. En keer op keer werd in mijn praktijk door jonge moeders, ongeacht leeftijd, ras of stand, een gemeenschappelijk verhaal verteld.

Is het moedergevoel iets dat moet groeien, begon ik mij af te vragen. Hoe gaat dat eigenlijk juist in zijn werk? Hoe komt het dat het bij de ene vrouw vlot loopt en bij de andere niet? Wat is er juist gebeurd met mij, die eerste maanden na de geboorte van mijn dochter? Want blijkbaar maken ook andere jonge moeders dat mee. ‘Heb ik een postnatale depressie?’ vraagt elke moeder me die bij mij in therapie komt. Niet alleen krijgen vrouwen veel te snel het etiket ‘depressie’ opgekleefd, veel te veel van hen nemen hiervoor medicatie die nutteloos is (lees: geen effect heeft), wat ook de samenleving veel geld kost. Bovendien versterkt dit het gevoel van falen bij de moeder – wat al zo immens groot is – nog eens: ze kan het niet alleen en heeft een pilletje nodig om voor haar eigen kind te zorgen.

Nee, een postnatale depressie is het meestal niet. Maar wel iets anders. Veel vrouwen merken dat ze iets verloren hebben. Ze worstelen met gevoelens van spijt, isolement, teleurstelling, falen, onzekerheid, angst en depressie. De moeder komt na de geboorte in een rouwproces terecht als reactie op de immense verandering die de geboorte van haar kind

teweegbrengt. De sterrenhemel wordt opnieuw getekend, nieuwe kaarten worden op tafel gelegd, en daar moet ze mee leren omgaan. En dat vraagt tijd.

Ik heb er lang over nagedacht of dit boek echt nodig was. Zat de wereld hier wel op te wachten? Maar toen een van mijn cliënten verzuchtte dat ze toch graag voordien had gelezen over wat haar overkwam, sterkte dat me in mijn overtuiging dat het belangrijk was om mijn ervaring, de verhalen en mijn visie op papier te zetten. Na deze cliënte volgden er nog veel meer die boos en verongelijkt waren omdat ze nergens hadden gelezen dat dit kon gebeuren. Toen een cliënte door een plotse paniekaanval bijna verongelukte met haar pasgeborene, begon ik te schrijven. Het is niet mijn bedoeling om gevoelens weg te nemen of ervoor te zorgen dat je op een roze wolk terechtkomt na de geboorte van je kind. Dat kan ik echt niet beloven. (Jammer, hé.) Ik ben geen almachtige die gaat vertellen hoe het wel zou moeten. Ik wil ook niet de depressie wegneemen bij jonge moeders, alleen maar blij, gelukkige moeders creëren of een uitgekiend stappenplan aanbieden. Dit boek beschrijft het proces van moeder worden, wat 'moeder worden' juist betekent, wat de grond onder jouw voeten kan weghalen en ook hoe andere moeders er weer bovenop zijn geraakt. Ik schrijf dit boek om herkenning en inzicht te bieden, en geruststelling. Je zult de verhalen herkennen en zelf voelen dat moederen een proces is van vallen en opstaan.

Maar het is ook een boek van hoop, licht en vertrouwen. Uiteindelijk gaat het om een van de belangrijkste periodes uit je leven: die eerste maanden met je kindje. Als ik ervoor kan zorgen dat je met een gevoel van opluchting de laatste bladzijde van dit boek leest, weer wat meer ademruimte hebt gevonden en de dag erna met hoop en vertrouwen wakker wordt, wetende dat je niet alleen bent, dan ben ik al heel blij. Wanneer je beetje bij beetje weer voelt dat jij de beste moeder bent die je kind kon krijgen, dan ben ik geslaagd in mijn opzet. Want dát gevoel verzet bergen.

Voorwoord

Tot slot nog dit: ik benoem in dit boek de partner als 'hij' of 'je man'. Dat wil niet zeggen dat ik mee-mama's in een lesbische relatie buiten beschouwing laat, laat staan dat ik ze zou willen discrimineren. Het is vooral een praktische keuze: 'hij' en 'je man' schrijft (en leest) nu eenmaal veel vlotter dan de voortdurende dubbele vermelding 'hij/zij' of 'je man/vrouw'.

Lieve Van Weddingen

1

Gefopt!

De mythe van het moederschap



'Ik had een fantastische bevalling. Alles liep helemaal zoals ik het had gepland. Onze dochter deed het vanaf de eerste seconde geweldig. Maar toen ik eindelijk thuis was, keek ik naar haar en dacht: en nu? Wat móét ik met dat kind? Wat wordt er van mij verwacht? Moet ik met haar spelen? Wanneer moet ze eten krijgen? Wat doe ik een hele dag met haar? Waar laat ik haar als ik ga douchen? Ik zag mijn kind wel graag, maar ik voelde helemaal geen verbinding of blijdschap. Het voelde meer alsof er een baby van een ander tijdelijk bij ons was geparkeerd. Ik kwam ook amper mijn bed uit en sliep ontzettend veel. Mijn man wist niet wat hij met mij aan moest maar blij werd hij er niet van. Om eerlijk te zijn, had hij geen idéé hoe hij met de situatie moest omgaan. De verantwoordelijkheid van het moederschap woog loodzwaar en ik kon niet geloven dat ik dit mijn hele leven moest voelen. Ik geloofde oprecht dat ik niet gemaakt was voor het moederschap. En ik kon alleen maar denken.

Wat. Heb. Ik. Gedaan?'

Lili, 28 jaar

Daar zit je dan. Net bevallen. Je ligt in je ziekenhuisbed of zit in de sofa. Maar één feit is zeker: je hebt een kind gekregen. Iets waar je ongeveer 280 dagen naar hebt uitgekeken, of misschien al een heel leven lang. Iedereen om je heen is blij dat het kind er eindelijk is en staat kirrend bij je bed. 'O, wat snoezig', 'Hoe schattig!' of 'O, nu ben je wel gelukkig, zeker?' Overall klinkt het dat je er vooral van moet genieten. Genieten. Wat betekende dat woord ook alweer? Sinds het begin van de bevalling is het zich gaan verstoppen ergens ver, ver weg van hier. Je denkt met weemoed terug aan je zwangerschap, die je achteraf bekeken in een

soort roes hebt doorgebracht, je totaal niet bewust van wat er op je af zou komen. Uiteraard had je wel boeken gelezen en verhalen gehoord van vriendinnen, maar over deze impact, deze omvang had niemand je verteld.

‘Toen ik pas bevallen was van Eva en ik huilend aan de keukentafel zat, kon ik mezelf wel voor het hoofd slaan dat ik deze meteor van verdriet niet had zien aankomen. Wanneer ik een zwangere vrouw zag, was ik haast jaloers omdat zij wél en ik niet meer kon geloven dat een kind krijgen iets geweldigs is en rooskleurig en dat dat helemaal vanzelf gaat. Soms wou ik dat ik nog gewoon zwanger was en me kon nestelen in die illusie in plaats van te verzuipen in de harde realiteit van het moederschap.’

Bieke, 25 jaar

De zwangerschap

Je wordt overspoeld door emoties, maar ook je lichaam krijgt het zwaar te verduren. Je bent door de zwangerschap fysiek aardig op de proef gesteld. En ook de bevalling is een huzarenstuk waar je achteraf met bewondering, met afgrijzen of iets daartussenin op terugkijkt. Veel vrouwen zijn het erover eens dat ze tijdens de zwangerschap en de bevalling grenzen verleggen die ze voordien niet voor mogelijk achtten. Sterker nog: ze wisten zelfs niet dat daar grenzen lagen. Een kind dragen en baren heeft iets van een marathon.

Je gewicht bijvoorbeeld. Je komt een aantal kilo's aan. Een aantal? hoor ik je al denken. Een walvis voel je je na negen maanden. Je kunt je veters niet meer strikken, je waggelt meer dan dat je stapt, je buik gebruik je als tafeltje, maar je morst er ook altijd op, je bikinilijn onderhouden is

iets uit een vorig tijdperk (tenzij jij een partner hebt die zich ontpopt als schoonheidsspecialist), seks is meer kunst- en vliegwerk geworden (als je er al aan waagt) en schaamteloos zoek je 's avonds een houding in de sofa – denk: benen open, voeten op de salontafel in je meest comfortabele broek. Krabde je daarnet nu aan je kruis? Juist ja, dat niveau. Natuurlijk geniet je ook van de schopjes en het leven in je buik. Toch?! Maar die laatste weken zijn voor veel vrouwen een inleefreis naar Walvis-tan. Misschien behoor je tot de gelukkigen die maar zes kilogram zijn aangekomen, maar veel meer vrouwen torsen twaalf tot twintig kilogram extra mee. Vermoeiend.

De laatste weken van de zwangerschap werd je wellicht geplaagd door voorweëën die pijnlijk waren en je uit je slaap hielden, had je last van zure oprispingen, wist je niet waar kruipen van vermoeidheid, had je aambeien, opgezwollen voeten, benen en handen, drukte de baby op je maag of had je blauwe plekken door het schoppen van de baby. Door de hormonen, alle spanningen en het verlangen naar de baby komt je relatie onder druk te staan en heb je discussies over de banaalste zaken.

**‘Mijn man en ik hebben een heel goede relatie.
Maar de laatste weken van de zwangerschap
stapelden de irritaties zich op en op een avond
hoorde ik ons erover discussiëren dat je toch echt
puree eet bij gehakt in tomaten en géén pasta. Ik
voelde mij een zeur en een vervelend mens.’**

Sofie, 31 jaar

Dit alles kan ervoor zorgen dat je op het moment van de bevalling soms al aan het eind van je Latijn bent. Fysiek dan toch, en vaak ben je emotioneel ook een pak kwetsbaarder. De afgelopen maanden heb je naar het moment van de geboorte toegeleefd, en ook al ben je ruimschoots op tijd begonnen aan de voorbereidingen, op het eind van de rit zie je je nog genooddaakt om je al waggelend naar de stad te begeven om te zorgen voor doopsuiker, geboortekaartjes, spullen voor de kinderkamer en

de eerste kleertjes. Niets gaat in het tempo zoals jij het wilt. Je partner gelooft dat de bevalling nog een poos op zich zal laten wachten en vindt dat er nog méér dan tijd genoeg is. De zenuwen gieren door je lijf als je eraan denkt dat de baby binnen een maand of een week of drie maanden komt. 'Néé, het komt NIET allemaal in orde. En ik wil NU dat wiegie klaarzetten. En kun je er alsjeblieft voor zorgen dat die kinderkamer eindelijk klaar is.' Ja, die laatste maanden en weken staat je hele systeem op scherp. Als je dan ook nog een moeilijke zwangerschap achter de rug hebt met eerst extreme misselijkheid, daarna bloedingen en ten slotte 'platte rust' heb je het wel helemaal gehad na negen maanden.

De bevalling

Over bevallen is er veel geschreven en gezegd, maar één ding is zeker: het doet pijn. Alle ademhalingsoefeningen ten spijt: het doet pijn. Met de beste prenatale begeleiding (yoga, kinesithérapie, zwemmen): het doet pijn. Zelfs met een ruggenprik: het doet pijn. Het idee dat je lijf in twee-en wordt gespleten omdat er een BABY door je vagina moet, doet je de benen dichtknijpen. Of je nog moet bevallen of je bevalling al achter de rug hebt, voor elke vrouw is die gedachte voldoende om een grimas om de lippen te krijgen. Achteraf kun je amper bewegen door de pijn van de knip of de scheur, die de gynaecoloog weliswaar 'minimaal' noemt. 'Goed gedaan, mevrouw!' Je wenst hem zelf een 'minimale' scheur toe aan zijn edele delen wanneer je je lip kapotbijt als je gaat liggen of probeert te gaan staan. Door de epidurale verdoving heb je misschien hoofdpijn of kun je zelfs niet goed op je benen staan. Wanneer je een keizersnede hebt gehad, mág je zelfs het bed niet uit. Welkom, bedpan.

Na de bevalling heb je dan wel geen kind meer te dragen, helemaal de oude ben je zeker nog niet. De eerste dag na de bevalling voelt je lichaam alsof je door een vrachtwagen bent overreden. Tweemaal. Je borsten van vroeger zijn op vakantie en in de plaats daarvan heb je twee joekels ge-

kregen die een geheel eigen leven leiden. De eerste twee dagen na de bevalling valt het nog mee, maar vanaf de derde dag lijken je borsten een eigen leven te leiden: ze lijken constant op springen te staan en overuren te draaien. De subtiele grappen van de kersverse vader waarin Pamela Anderson voorkomt, helpen ook al niet. Misschien geef je flesvoeding, maar je borsten herinneren je er zeker aan dat je pas bent bevallen.

En die buik, die je, geef toe, op het einde best wel een beetje beu was, is nog altijd even groot. Ook al zit er nu geen baby meer in. De opmerking van je nichtje van vijf die zich afvraagt wanneer het tweede kindje wordt geboren, zindert na in je hoofd. Je buik is een blubberige versie geworden van wat hij 24 uur geleden was. Stiekem hoop je dat je al bijna al je extra kilo's kwijt bent, maar de moed zakt je in je schoenen wanneer je je broeken nog niet over je heupen krijgt. Het bezoek komt en gaat, je geeft je kindje te eten wanneer het nodig is.

O, dat eerste badje geven, ook al zo'n avontuur. Je mist je man wanneer hij niet in het ziekenhuis kan blijven overnachten. En je wilt hem naar huis sturen als hij wel kan blijven slapen omdat je je zo onzeker voelt als hij altijd bij je is. Stilaan bekruipt je het gevoel dat je iets mist. Het gevoel dat je hebt wanneer je zonder oorbellen de deur uitstapt of je sleutels vergeten hebt. Het is een onbehaaglijk gevoel dat je niet onmiddellijk kunt thuisbrengen. Je voelt je alsmat meer uitgeput. De eerste dagen teert je lichaam op de adrenaline en de endorfine die is vrijgekomen door de bevalling, maar daarna zakt die weer naar het normale peil. En dat zul je geweten hebben. Menige vrouw valt flauw bij haar eerste toiletbezoek – als tenminste de blaassonde al is verwijderd. De wát? hoor ik je vragen. Om je moeilijke toiletbezoeken te besparen, wordt er vaak een blaassonde gestoken. Hierdoor hoeft je niet direct naar het toilet als je bent bevallen. Flauwvallen, extra bloed krijgen, een ontstoken knip of scheuren, het kan allemaal horen bij de nieuwe wereld waarin je bent terechtgekomen. Bovenal slaat de vermoeidheid toe. Is het niet nu, dan een paar dagen of weken na de geboorte. Een kind krijgen is dodelijk vermoeiend. Slaap wordt een luxeproduct.

‘Na een paar weken sloeg de vermoeidheid toe. Als ik dacht tijdens de zwangerschap te weten wat vermoeidheid was, dan wist ik nu wat ze er écht mee bedoelden. Ik voelde mij duizelig bij alles wat ik deed en de wereld ging een beetje aan mij voorbij. Bijna op de automatische piloot zorgde ik voor mijn kind. Als op commando stond ik op om hem te eten te geven, ik suste hem in slaap en viel weer in mijn bed. Gelukkig sliep hij ook altijd snel weer in. Overdag had ik maar één bekommernis: slaap. Ik raakte erdoor geobsedeerd. Hoe kreeg ik dat kind in godsnaam in slaap, zodat ik zelf wat kon rusten? Groot was de frustratie wanneer ik eindelijk mijn ogen sloot en de kleine zijn keel openzette. Als mijn man ’s avonds thuiskwam, was ik klaar om afgevoerd te worden.’

Barbara, 28 jaar

Borstvoeding

Wanneer je borstvoeding geeft, krijgen die eerste dagen en weken een extra dimensie. Hoewel het in de boeken wordt voorgesteld als iets eenvoudigs, is borstvoeding geven iets waar je een medaille voor zelfopoffering en doorzettingsvermogen voor verdient. Mocht je het nog niet weten: borstvoeding gaat niet altijd vanzelf. Het begint al in het ziekenhuis, waar je dankzij de tegenstrijdige adviezen van de vroedvrouwen door de bomen het bos niet meer ziet. De ene zegt dat je je baby moet wekken als hij te lang slaapt, de andere beweert dat je hem moet laten slapen. Een bepaalde verpleegkundige toont je duidelijk hoe je de baby moet aanleggen, de andere maakt zich er snel van af. Sommigen willen bijvoeden met een flesje, anderen dan weer niet. De hoeveelheid van ongestructureerde

informatie kan je, zeker bij je eerste kind, op tilt doen slaan. Wat absoluut niet helpt bij borstvoeding. En dan moet je nog naar huis vertrekken. Het spreekt voor zich dat je daar niet voor staat te springen. Dat je borsten wél op springen staan, maakt je niet bepaald vrolijker. Voor je het weet, lekken je borsten waar je staat en word je specialist in het wisselen van borstvoedingskompressen. Maar de onzekerheid slaat ook toe: wanneer moet je dat kind nu te eten geven? Komt hij wel aan? Geef je niet te veel eten, of net te weinig? Hoeveel voedingen heeft hij nodig? Maak je hem nu wakker of niet? De vragen stapelen zich op en je krijgt maar weinig duidelijke antwoorden. Wanneer je gezegend bent met tepelkloven, is het feestje compleet. Je vraagt je zonder twijfel af waaraan je bent begonnen, en flesvoeding lijkt je alsmaar aantrekkelijker. Dát zou pas makkelijk zijn.

Flesvoeding

Wanneer je kiest voor flesvoeding heb je er al een strijd op zitten. De maatschappij is pro-borstvoeding, en dat zul je geweten hebben. Tegenwoordig zijn er zelfs heel wat borstvoedingsvriendelijke ziekenhuizen. Ook bij prenatale cursussen wordt borstvoeding gepropageerd als het hoogste goed. Dus proficiat als je dat allemaal al hebt doorstaan.

Helaas loopt ook de weg van flesvoeding niet altijd over rozen. Het begint al met de vraag welke melk je moet geven. Je kind kan er krampjes van krijgen, de melk overgeven of misschien is het wel allergisch. En hoeveel schepjes moet je ook alweer nemen? Hoe vaak mag hij een flesje krijgen? En als je minder flessen geeft, moet je dan minder schepjes of minder water nemen, of net meer? Moet je je kindje wakker maken 's nachts als het wat langer slaapt? En wanneer moet je dan meer schepjes melkpoeder of meer flesjes geven? Zonder twijfel word je geconfronteerd met constipatie of diarree, en voor je het weet, zit je bij de kinderarts, die je naar de apotheek stuurt voor een ander soort melk. Als je denkt met flesvoeding meer controle te hebben over het hele voedingsgebeuren, kun je behoorlijk bedrogen uitkomen. En dan ga ik er nog van

uit dat je direct de juiste spenen hebt gevonden. Ook flesvoeding kan je tot het uiterste drijven. En zonder twijfel vraag je je af of je geen betere keuze had gemaakt met borstvoeding.

Die eerste dagen en weken zijn een aanslag op je geduld en uithoudingsvermogen. Het bezoek komt en gaat, je leert alsmaar beter voor je kindje zorgen, zet nieuwe stappen in het moederschap, maar langzaam bekruipt je een gevoel dat je niet meer van je af kunt schudden.

De mythe van het moederschap

Zou hij genoeg gegeten hebben?

Kan ik nu de tafel afruimen of doe ik het straks?

Die bevalling was toch afschuwelijk.

Welke kleertjes moet ik hem aantrekken?

O ja, ik moet ook nog douchen.

O nee, hij begint weer te huilen, wat zou er zijn?

Slaap nu toch, baby, slaap.

Welke fopspeen moet ik kopen?

Waarom doet mijn man niks?

Moet ik ook nog stofzuigen vandaag?

Weer een vuile luier, ik kan er geen meer zien.

Ik ben zo moe, wanneer kan ik slapen?

Is het nog maar drie uur 's morgens?

Zal ik misschien een ijsje halen met de baby?

Wanneer kan ik naar de dokter vertrekken?

Nu heb ik de ontbijttafel nog niet afgeruimd.

Doe ik het wel goed?

Oei, hij geeft over.

Zou hij reflux hebben?

Ik ben zo moe.

Straks komt oom Jos op bezoek, hopelijk heeft hij al gegeten.

Ik moet nog naar de winkel, hoe moet ik dat klaren met de buggy in de bus?

Als hem maar niks overkomt.
Ik zou eigenlijk gelukkig moeten zijn.
Waarom ziet niemand dat het niet goed met mij gaat?
Ik ben zo moe.
Vindt hij mij wel leuk?
Vind ik hem wel leuk?
Ik word gek, denk ik.
Ik ben geen goede moeder.
Ik ga dit nooit kunnen.
Ik heb gefaald tijdens de bevalling.
Ik wilde eigenlijk een jongen.
Ik wil mijn oude lichaam terug.
Hoe moet ik dit toch doen?
Ik kan dit niet.
Dit is niet wat ik gewild hebt.
Waarom doet mijn man zo?
Ik voel mij uitgeput en dat mag niet.
Doe ik iets verkeerd?
Ik ben niet gelukkig en zou dat wel moeten zijn.
Ik vind er niks aan.
Moet dit mijn hele leven zo doorgaan?
Wanneer zou hij doorslapen?
Moet ik naar de dokter? Hij heeft wat verhoging.
Straks bezoek van Kind & Gezin, ik hoop dat ze zeggen dat ik het goed doe.
Mijn man wil seks en ik wil slapen.
Kan iemand het even overnemen van mij?
Kan iedereen van mijn kind afblijven?
Ik wil een wandeling maken, maar wat moet ik hem aantrekken?
Hij geeft zoveel over, hij heeft toch zeker geen reflux?
Kan iemand mij nu eens zeggen hoe ik dat kind in slaap krijg?
Mag ik hem laten huilen?
Nu laat ik hem huilen.
Ik voel mij al schuldig.