

23 HECHTINGEN

Een kind krijgen is niet leuk. En dat is nog zachtjes uitgedrukt. Het moet daarom maar eens afgelopen zijn met dat eeuwige gezever over die roze wolk.

Het leukste van een baby krijgen is het moment van de zwangerschapstest.

Daarna gaat het snel bergafwaarts. Sta je eerst nog vol ongeloof en in euforische stemming naar het roze streepje te staren, niet veel later hang je misselijk en zwetend boven de wc, heb je het gevoel dat je borsten op knappen staan, wist je niet dat diezelfde borsten het vermogen hadden de dubbel D-proporties van Jordan aan te nemen en voel je je alsof je drie nachten hebt doorgehaald. Zo moe ben je.

Terwijl je enkele maanden later waggelend door de kamer loopt, voor de twintigste keer moet plassen, de zoveelste puist ziet verschijnen en kennis hebt gemaakt met het fenomeen aambeien, vraag je je af: waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen? En dan heb je de bevalling nog niet eens gehad.

Een kind krijgen is niet leuk. Punt. En dat is nog zachtjes uitgedrukt. Het moet daarom maar eens afgelopen zijn met dat eeuwige gezever over die roze wolk. Wie heeft dat eigenlijk bedacht? En waarom houden we dat in hemelsnaam met zijn allen braaf in stand?

‘Geniet van je kraamtijd’, wordt er op felicitatiekaartjes geschreven. Ja hoor, natuurlijk. We liggen stralend in bed met 23 trekkende hechtingen, stuwende borsten en dikke kraamverbanden in de slip. En die slapeloze nachten? Eitje. Dat we van pure vermoeidheid onze partner de hersens inslaan, laten we voor het gemak maar even buiten beschouwing. Nee, het moet een roze wolk zijn en dat is het.

Niemand wordt ellende bespaard. Ik ken geen enkele vrouw die én een voor-

DOOR **NATHALIE DE GRAAF**

spoedige zwangerschap heeft gehad én een relaxte bevalling én een geweldige kraamtijd. We moeten er allemaal aan geloven. Ik ook. Zo veranderde ik tijdens mijn eerste zwangerschap van een trendy studente in een tut. Stond ik voor die tijd nog wekelijks in de allerhipste clubs te dansen, zodra ik zwanger was hing ik *in no time* uitgeput en onderuitgezakt op de bank. Geen energie meer in mijn lijf. Ik geloof niet dat mijn partner me nog erg aantrekkelijk vond in de joggingbroek die ik elke ochtend aantrok. En dat korte koppie dat ik me bij de kapper had laten aanmeten onder het mom van ‘ik wil wel

had zich opgehoopt in mijn buik waardoor ik langzaam wegzakte, maar waardoor tegelijkertijd niemand wist wat er aan de hand was. Niet dat dat wat uitmaakte. Toen ze wél wisten wat ik mankeerde, besloten ze het in het ziekenhuis *nog een nachtje aan te kijken*. Dat ik verging van de pijn en de hele nacht persweeën had – terwijl mijn dochter al naast me lag – ach, dat hoorde er allemaal bij. En dat ze me de volgende dag na de operatie vergaten een bloedtransfusie te geven, tja. Die vier liter bloed konden ook nog wel even wachten. Het is toch één roze wolk waar mevrouwtje op zit, nietwaar?

Betty had gelukkig wel een oplettende gynaecoloog. “Meteen na mijn bevalling in het ziekenhuis kwamen ze er achter dat tijdens het persen een ader geknapt was. Ik ben direct geopereerd en heb zeven zakken bloed gekregen”, vertelt ze. “De gynaecoloog zei later tegen me dat ik het niet overleefd had als ik thuis was bevallen.”

Dat bedoel ik maar.

‘Kotsen tijdens de bevalling betekent dat het opschiet met de geboorte. En weeën voelen alsof er steeds opnieuw een aambeeld op je kruis wordt gegooid.’ Claudia de Breij vat de koe bij de horens in haar hilarische boekje *Krijg nou tieten! En andere zwangerschapsverschijnselen*. Niets geen ‘wijvengezeik’ zoals ze het zelf noemt, nee: de waarheid over zwangerschap en bevallen moet nu maar eens boven tafel komen. En zo is het maar net. Elke moeder weet dat het krijgen van een kind het meest energieslurpende is wat je ooit in je leven zult doen, dus waarom zouden we de mythe in stand houden? **We worden doodgegooid met boeken en tijdschriften over ‘de mooiste tijd van je leven’ en ‘dat je pijn moet lijden tijdens de bevalling, zodat je een betere band met je kindje krijgt.’**

Wat een onzin. Kan iemand mij vertellen wat in hemelsnaam het verband is tussen 36 uur krom liggen van de pijn omdat je been-, rug- én buikweeën hebt en de liefdevolle binding met je baby? En die totaalruptuur als toetje, heeft dat misschien nog een andere functie behalve dan dat je sex voorlopig wel kunt vergeten?

Bevallen doet pijn, klaar. En is ook nog eens uiterst gênant. Niets zo irritant als al die wildvreemden die continu tussen je benen kijken en te pas en te onpas aan je zitten. “Toucheren is vast uitgevonden door een man”, zegt Leonie (34). Toen zij in verband met dreigende uitputting in het ziekenhuis belandde, kwam het hele

circus op gang. Leonie: “Een arts, een assistent, een verpleegkundige en mijn eigen verloskundige stonden aan mijn bed. **‘Mevrouw, heeft u er bezwaar tegen als mijn assistent ook even beoordeelt?’ vroeg de arts nadat hij twee vingers bij me naar binnen had gestoken. Geloof me, al staat Balkenende zelf aan je bed, op een gegeven moment kan het je allemaal niets meer schelen.**” Daan (37) besloot voor haar bevalling nog even goed te eten: “De weeën begonnen ’s middags rond een uur of vier en omdat ze om zes uur nog prima op te vangen waren, leek het me verstandig om warm te eten. Voor de broodnodige energie, zeg maar. Ik weet nog goed wat mijn man gekookt had: mie met stukjes kip. En ik weet ook nog héél goed hoe ze er weer uitkwamen. Poepen tijdens de bevalling, ik had erover gelezen maar er geen minuut meer aan gedacht. Gênanter kun je het niet hebben.”

‘Bevallen is alsof je met 140 km per uur met je kut over het asfalt wordt getrokken’, schrijft Claudia de Breij. En dan heb je nog geluk. Had Leonie zich tijdens haar eerste bevalling nog bereidwillig laten toucheren door het voltallige ziekenhuispersoneel, tijdens haar tweede bevalling scheurde het litteken van haar eerdere keizersnede. Leonie: “Er kwam een pijnlijke steek ter hoogte van mijn oude litteken en ik kon niets anders meer dan gillen. Het voelde alsof iemand met een snijbrand bezig was. De gynaecoloog kwam de kamer ingerend en ik werd direct naar de OK gereden. ‘We moeten even wachten op de anesthesist en dan wordt u gelijk geopereerd’, zei de goede man. Waarop ik heb geroepen: ‘Wachten? Je snijdt de baby er nu maar uit!’ Zo ver heen was ik.”

Petra (39) deed over haar eerste bevalling 85 uur, over de tweede 43 en de laatste viel mee: 21 uur. Babs (38) bleek zo ver te zijn ingeknipt dat ze negen weken heeft moeten baden in een badje met Dethol. Nancy (34) rook tijdens haar zwangerschap een rottende sinaasappel op kilometers afstand en was maandenlang misselijk. Bij Yasmin (38) liet de placenta los. Renske (37) werd gehecht door een overijverige verloskundige waardoor ze niet meer kon vrijen met haar vriend – “Het *paste* niet meer” – en Deborah (36) had zo’n last van bekkeninstabiliteit dat ze jaren na haar bevalling nog altijd in haar broek plaste.

Journaliste Marleen Castelein ergerde zich zo aan de façade die we

met z’n allen hoog proberen te houden dat ze er in haar boek *De mooiste tijd van je leven* korte metten mee maakt. Op grappige wijze laat ze zien hoe de roze wolk precies functioneert en waarom we steeds maar weer terugvallen op het plaatje van de zielsgelukkige, stralende moeder met een baby in haar armen. Castelein: “Er bestaat een glossy beeld van het moederschap. Maar dat de praktijk tegenvalt, wordt meestal verzwegen. Want hoe vertel je een vriendin die zwanger is, dat je het beste tijdens je bevalling om een klyasma kunt vragen als je twee dagen niet gepoept hebt omdat je anders vergaat

**NA DE BEVALLING
BEGINT HET PAS.
TEPELKLOVEN
KRAAMVERBAND,
visite en een
half uurtje
kraamhulp
per dag**

van de pijn? Je wilt haar niet de stuipen op het lijf jagen. En als je eenmaal moeder bent. houd je helemáál je mond. Dan voelt het immers als falen als je er eerlijk voor uitkomt dat je een kind krijgen helemaal niet zo prachtig vindt.” Hilda (40) had graag zo’n eerlijke vriendin gehad. “In plaats van persweeën had ik alleen gewone weeën”, vertelt ze. “Bij iedere wee zakte mijn kind, wat een verscheurende pijn veroorzaakte. Alsof er met een groot mes gesneden werd. Ik heb gegild en geschreeuwd. Toen mijn kind geboren was, had ik zo’n pijn dat ik het even niet hoefde te zien.” Na de bevalling kon Hilda zich niet meer omdraaien in bed en kon ze geen stap meer verzetten. “Ik had het gevoel dat

ik van anderen helemaal uit elkaar lag.”

En wie denkt dat vrouwen alleen in derdewereldlanden kans hebben om te sterven tijdens hun bevalling, heeft het mis. Els (43) voelde na de geboorte van haar dochter dat ze alleen nog maar oppervlakkig kon ademen en al aan het wegzakken was. “Ik herinner me dat een verpleegkundige me aan het wassen was en ineens schrok. Het schijnt dat ik ben gaan bloeden en dat dit heel snel ging. Ik hoor nog de paniek in de stem van de gynaecoloog. Ik werd volgestopt met tampons om het bloeden te stelpen en de ver-

**EN DAN NOG
EEN MAN DIE AL
ZUCHT ALS HIJ
EEN PAAR UUR
slaap mist,
terwijl jij met
trekkende
hechtingen
geen oog
dichtdoet**

pleegkundige bleef maar tegen me aan praten: ‘Je hebt een mooie dochter gekregen, nu niet wegzakken hoor.’ Maar ik was zo moe, ik wilde mijn ogen dichtdoen. Het schijnt dat ik al aan het tekenen was rondom mijn ogen.”

Drie uur zijn de artsen bezig geweest om Els stabiel te krijgen, toen mocht ze naar de intensive care. “Na een tijdje kwam ik weer bij mijn positieven, ik voelde dat ik weer dieper kon ademen en dat ik weer kon praten. Maar ik ben lange tijd nog moe geweest en heb het er erg moeilijk mee gehad. Vooral psychisch, ik was zo dicht bij

de dood geweest.”

Na de bevalling begint het pas echt. **Kraamvisite die te lang blijft plakken, een krijsende baby die nooit meer ophoudt met huilen, kraamhulp die de oren van je kop kletst, of erger: het huishouden laat verslonzen of nog erger: helemaal niet komt (“U heeft recht op een half uur per dag kraamhulp mevrouw.”) Je man die al zucht en steunt als hij een paar uurtjes slaap mist, terwijl jij al dagen met trekkende hechtingen en gigantische borsten geen oog dichtdoet. Goedbedoelde adviezen van kennissen en vrienden of erger: van ouders of nog erger: schoonouders.** Ontstoken hechtingen, ontstoken borsten, lekkende borsten, tepelkloven en een buik die maar niet platter lijkt te worden. Liep je tot voor kort nog in kekke outfitjes en dito hakjes, nu draag je alleen nog maar makkelijk zittende kleding omdat a) dat kind alles onderspuugt en/of b) je geen strak zittende kleding kunt verdragen omdat alles knelt aan je doos die nog waanzinnig pijn doet en waar het bloed nog zes weken uit gutst. Maar het aller-, allerergste is toch wel je toetreding tot het geheime genootschap van de moedermafia. Loop je eindelijk – na voor je gevoel een eeuwigheid van de buitenwereld afgezonderd te zijn geweest – trots met je Bugaboo op straat, krijg je plots *knikjes* van collegamoeders. Denk je in het begin nog dat ze vast de vrouw achter je bedoelen, al snel dringt het tot je door: je leven wordt nooit meer hetzelfde. Je bent nu móéder, MOEDER. En het leven wordt één grote wedstrijd. Plots hoor je jezelf oninteressante vragen beantwoorden als: Slaapt jouw kind al door? Hoe lang geef jij borstvoeding? Hoeveel is jouw kind aangekomen sinds de geboorte?

Gaap.

Als je na een paar weken – of maanden voor mijn part – weer eens ouderwets een avondje wilt stappen met vriendinnen die *thank God* nog geen kind hebben gekregen – en de gesprekken eindelijk meer inhoud hebben dan of je luiers het beste bij het Kruidvat of de Etos kunt kopen – betekent dat urenlang onderhandelen met je partner. “Nee, jij bent gisteren al weggeweest en eergisteren, nu is het mijn beurt.” Niet dat je je nog erg sexy voelt met die zakken onder je ogen, je nog immer dikke buik en hangborsten. Maar nee, een kind krijgen is één roze wolk. En daar ga je vrolijk in mee. ●