

# Raven

Welkom Lieve jongen  
18 december 2019



## Geboorteverhaal

Die ochtend stond ik op en leek alles anders. Een heldere dag in december, de zon was er, 2 zwarte kraaien vlogen spelend voorbij het raam en keerden even later terug. Ik voelde me helemaal anders als de dagen ervoor. De bezorgdheid en angst van de voorbije week hadden plaats gemaakt voor een lichtjes opgewonden gevoel over wat komen zal. Ik was nu 2 dagen overtijd. Die nacht breekt mijn water...

Ongeveer 9 maanden eerder, op wereldreis ergens tussen Nieuw-Zeeland en Indonesië, kregen mijn partner Bert en ik het gevoel dat we klaar waren voor het ouderschap. Nochtans waren we niet uit België vertrokken met het idee om met drie terug te komen. Ik, enerzijds negatief ingesteld over kinderen op de wereld zetten ('er zijn zoveel kinderen zonder ouders' en 'in wat voor wereld gaan deze kinderen groot worden') begon anderzijds een drang te voelen met heel mijn fysiek en emotioneel welzijn. En dan, toen we nog maar net hadden beslist dat we door het leven wilden gaan met een kindje aan onze zij, was hij er onmiddellijk. Mijn eerste menstruatie die daarop volgde, bleef uit. Alsof onze zoon al een tijdje zat te wachten om op aarde te mogen komen en te groeien in mijn buik. Pas 7 weken later, op het Canarische eiland La Palma, had ik door dat mijn misselijkheid niet de schuld was van het reizen langs bergachtige draaiende wegen.

Geïnspireerd door enkele prachtige vrouwen die ik voor en tijdens onze reis leerde kennen, zag ik deze zwangerschap en bevalling als een natuurlijke gebeurtenis. Ik vertrouwde op het feit dat dit een heel natuurlijk proces is, waarin miljoenen vrouwen overal ter wereld me al zijn voorafgegaan. Ik heb me nog nooit zo zeker gevoeld over mijn 'vrouw zijn' en had vertrouwen over hoe de natuur dit wonderbaarlijk gebeuren heeft ontwikkeld. Bij De Geboortepraktijk vonden we in vroedvrouwen Leentje en Rosanne gelijkgestemde geesten. Mijn eerste telefoon werd beantwoord door de warme en verwelkomende stem van Leentje, ik wist dat we goed zaten.

Mijn zwangerschap verliep zonder noemenswaardige klachten en alle kaarten lagen goed voor een thuisbevalling. Het viel me op dat ik vaak de vraag kreeg: "en hoe werkt dat dan zo een thuisbevalling?". Zoveel verschil is er niet, in plaats van naar het ziekenhuis te gaan, bel

je gewoon naar je vroedvrouw. Uiteraard word je intens begeleid in de weken vooraf en wij wisten dan ook perfect wat te doen. We hebben geen moment gehad van twijfel of onwetendheid. Het waren vooral de naaste mensen rondom ons die zich meer zorgen maakten ☺. De einddatum naderde en ik vond die laatste dagen de zwaarste van de hele zwangerschap. Ik wilde niet overtijd gaan met het risico dat ik in het ziekenhuis zou moeten ingeleid worden. Ik kon maar één ding doen, loslaten en vertrouwen. De nacht dat mijn vliezen braken was een heerlijk gevoel, vanaf dan wisten we 'nu kan het beginnen, ons kindje komt er eindelijk aan'. Maar de ochtend brak aan en mijn weeën waren weg. Nog steeds maakte ik me zorgen want we hadden een tijdslimiet, om thuis te bevallen mag er slechts 24u tussen het breken van de vliezen en de bevalling zitten. Leentje kwam 's middags even langs, gaf voetreflexologie en een drankje wonderolie, middeltjes om weeën op te wekken. We gingen stevig stappen en tegen de late namiddag kon ik eindelijk meespreken over hoe weeën aanvoelen. Eerst wilde ik de weeën alleen doormaken. Maar wanneer Leentje mijn partner toont hoe mij te steunen, kan ik niet meer zonder hem. De weeën worden intenser en we komen die samen door. Ik probeer verschillende houdingen, steeds met de gedachte 'dit zal beter gaan ☺': zittend, hurkend, leunend, op een bal, ... Ik vraag mezelf af hoe lang deze intense weeën nog zullen duren, maar weet tegelijkertijd dat ik binnen een paar uren ons kindje in de armen zal hebben. Ik wilde liefst in het water bevallen, dus ga ik in bad wanneer de persweeën naderen. Wat een intens gevoel dat persen! Na elke wee denk ik: 'nu is het genoeg'. Al snel besluit ik voor mezelf dat ik er anders tegenaan wil kijken. Ik wil niet wachten op de pijn die komt, maar haal een beeld voor mijn ogen tijdens onze reis op het strand in Australië: hoge brede golven die eraan komen, breken en lang uitdeinen. Het maakte de weeën iets draaglijker. Ook de expressie op de gezichten van Leentje en Rosanne geven me kracht. Zij moedigen me elke wee opnieuw aan en ik krijg een steunend gevoel. Rosanne raadt me aan om 'ja' te zeggen tegen de wee. Mijn motivatie om dit kindje er uit te persen is nu echt wel JA! Omdat het persen lang duurt, laten Leentje en Rosanne me uit het bad komen om enkele andere technieken toe te passen zodat de baby voorbij de laatste buiging van het schaambeent raakt. Nu ben ik echt aan mijn laatste krachten bezig. Ik spreek uit dat ik niet meer kan, en vanuit de prenatale lessen wist ik dat wanneer dit moment aanbreekt, het een teken is dat het einde nadert. En het was zo. Met een nieuwe portie moed en doorzettingsvermogen begin ik aan de laatste minuten. Het was de droom van mijn partner om ons kindje aan te nemen. Ik zie Leentje tekenen doen naar hem 'nu is het aan jou'. Het volgende moment ligt ons klein zoontje op mijn borst. Het voelt vertrouwd aan, alsof we elkaar al langer kennen.

De uren daarna zijn hemels. Intrigerend om te zien hoe je hormoonstelsel op dit natuurlijk proces reageert en circuleert. Ik kijk lang in de ogen van ons kindje, hij begint stilaan de tepel te zoeken en zuigt de eerste keer aan de borst. Dit zet de nageboorte in gang, we laten de navelstreng uitkloppen en krijgen de kans de laatste verbinding tussen de placenta en onze jongen te voelen. De hartslag voelen kloppen in de navelstreng was een speciaal moment! Nadien branden we die door met een kaars en spreken daarbij enkele wensen uit. Het voelt aan als een kleine ceremonie om onze lieve jongen te verwelkomen. Ook in de uren erna wordt nog heel goed voor mij gezorgd. Ik word zelfs in bed gestopt door Leentje, met onze zoon op mijn borst om de nacht verder in te gaan, huid op huid. We praten nog wat gezellig na, met Leentje en Rosanne aan ons bed, enkel koffie en een koekje ontbrak nog ☺. Wat hebben ze ons prachtig begeleid!

De dagen en weken na de geboorte zijn bijzonder intens. Ook dan stonden onze vroedvrouwen steeds paraat, voor bezoeken en telefoontjes. Borstvoeding geven vraagt in het begin heel wat oefening en doorzetting. Dankzij de dagelijkse begeleiding lukte dit en krijgt mijn zoontje 4 maanden later nog steeds de borst.

Ik denk nog vaak terug aan de bevalling, met enige fierheid en dankbaarheid, met veel bewondering over hoe dat groter wordende kindje ooit in mijn buik heeft gepast. Maar wat me misschien nog het meest heeft verbaasd, is de oerkracht die in iedere vrouw schuilt en naar boven komt tijdens deze wonderlijke gebeurtenis. Niemand kon het zo mooi bedenken als moeder natuur zelf.

Met dank aan iedereen van De Geboortepraktijk!

Riet, Bert en kleine Raven  
4 april 2020