

Welkom lieve Mil

Sinds 24 augustus zijn mijn man en ik de trotse ouders van Mil, hij is ons eerste kind en maakt ons al 5 maanden dolgelukkig.

Echt fantastisch om te zien hoe hij ontwikkelt en stap voor stap groter wordt.

Een beetje cliché maar wat gaat de tijd snel...

Baby op komst

Ik denk nog regelmatig terug aan mijn zwangerschap en bevalling, wat een prachtige periode!

Toen we vorig jaar ontdekten dat ik zwanger was, kon ons geluk niet op. We hadden er lang op gewacht en eindelijk was het zo ver, spannend allemaal...

Aangezien ik een kleuterjuf ben, was ik verplicht om te stoppen met werken wegens een verhoogd risico op het CMV virus. Ik heb het geluk gehad mijn zwangerschap in alle rust te kunnen beleven en ik heb alle tijd gehad om me voor te bereiden op de bevalling.

Het was voor mij al snel duidelijk dat ik alles zo natuurlijk mogelijk wou beleven. Via een bevriend koppel zijn we dan bij de vroedvrouwen terecht gekomen. Ons gevoel zat meteen goed, Leentje en Rosanne hebben ons zeer professioneel en met veel zorg begeleid.

Stap voor stap werden we voorbereid op de grote dag. Ook werden we gestimuleerd om na te denken over onze eigen wensen tijdens de bevalling. Ik fantaseerde regelmatig over een onderwaterbevalling met zachte muziek op de achtergrond.

Wat keek ik uit naar het moment waarop ik onze zoon in mijn armen kon nemen.

Hypnobirthing

Tegen het einde van mijn zwangerschap kreeg ik de kans om bij vroedvrouw Leentje de cursus HypnoBirthing te volgen. Alle tips en tricks om mijn bevalling zo ontspannen mogelijk te laten verlopen, waren zeker welkom.

Tijdens de cursus kregen we meer inzicht in het geboorteprocés en werd er op een positieve manier gekeken naar de bevalling. In onze maatschappij gaan er jammer genoeg heel wat horrorverhalen de ronde, terwijl bevallen zo'n wonderlijke gebeurtenis kan zijn en heel normaal en natuurlijk is.

We leerden om helemaal tot rust te komen dankzij de ontspannende ademhaling, visualisaties en rustgevende verhalen. Het was voor mij wel niet makkelijk om mijn gedachten even op stop te zetten en me te concentreren op mijn buikademhaling. Maar naarmate de cursus vorderde, lukte het me beter en beter, het was zalig hoe ik ons Milleke voelde bewegen tijdens deze momenten van rust. Hij genoot van een mama die helemaal zen was.

Ook probeerde ik elke avond vlak voor het slapengaan een 'hypno-moment' in te lassen.

Tijdens de regenboogoefening trainde ik mijn ademhaling en maakte ik contact met onze lieve schat.

Ik ben heel blij deze cursus gevolgd te hebben, het gaf me nog meer moed om onze zoon op mijn eigen kracht ter wereld te brengen. Ik was er echt helemaal klaar voor, het aftellen kon beginnen, ...

Een beetje te vroeg

Op 37 weken besloot onze lieve schat dat hij lang genoeg in mijn buik had gezeten.

Hij was er helemaal klaar voor want mijn water is op donderdag 23 augustus rond 21u30 tijdens een afterworkfeestje op de dansvloer gebroken.

Mijn vrienden en vriendinnen waren in alle staten, maar ik was enorm blij en opgewonden.

Eindelijk was het zover, ik kon het niet geloven. Ik had zo lang uitgekeken naar dit moment, gelukkig had Mil net lang genoeg gewacht voor een natuurlijke bevalling in het geboortehuis. Tijdens de autorit naar huis probeerde ik contact te maken met onze lieve schat. Ik liet hem weten dat ik er klaar voor was en dat we het samen fantastisch zouden doen.

Thuis aangekomen, belde ik mijn vroedvrouw Leentje met het goede nieuws. Zij besloot nog even langs te komen om de harttoontjes van Mil na te kijken, hij deed het super. Behalve wat menstruatieachtige pijn voelde ik nog niets. Volgens Leentje zouden de golven 's nachts rustig op gang komen.

Ik stond op het punt om mijn vluchtcontainer in te pakken toen de menstruatieachtige pijn veel intenser werd. Ik ging dan maar even op het toilet zitten, daar probeerde ik alles wat ik in de cursus had geleerd, toe te passen. Het lukte me goed om rustig te ademen en ik beeldde me in hoe Mil onderweg was.

Rond 23u werden de golven erg intens. Ik kon niet meer blijven zitten en begon heen- en weer te wiegen op mijn handen en knieën. Deze houding hielp me om de golven te kunnen opvangen. Het gevoel van de golven was zo intens en overviel me een beetje. Ik voelde de pijn stralen over mijn hele lichaam. De ontspannende ademhaling maakte plaats voor oerkreten. Ik kon niet anders dan lawaai maken, dit had ik nooit verwacht van mezelf.

De golven volgden elkaar sneller en sneller op, er zat amper pauze tussen. Mijn man besloot om Leentje te bellen. Gelukkig maar want ik hoopte nog steeds dat dit de voorweeën waren en we nog in het geboortehuis zouden geraken voor een onderwaterbevalling.

Rond 24u begon de pijn ondraaglijk te worden, ik had het gevoel flauw te vallen. Toen werd het me ook duidelijk dat ik het geboortehuis niet meer zou halen.

Tussen de golven door besloot ik me op handen en knieën in de zetel te zetten, toch net iets comfortabeler dan de harde vloer in de gang. Plots kreeg ik persdrang. Ik voelde het hoofdje van onze zoon komen, gelukkig zag mijn man nog niets.

Eindelijk was Leentje er. Dankzij druk die ze uitoefende op mijn voeten en warmte die ze onderaan aanbracht kwam ik helemaal tot rust. Ze sprak me toe met een rustige stem en liet me visualiseren wat ons kindje aan het doen was. Ik mocht tussendoor ook voelen aan het hoofdje. De hevige pijn was verdwenen, ik voelde het hoofdje wel branden maar dit gevoel was draaglijk. Na 50 minuutjes 'persen' (diep ademen naar onder toe) werd Mil om 00u50 geboren. Ik nam onze lieve schat zelf aan. Hij was perfect, wat een wonder!

Leentje en Rosanne, dankjewel om van de geboorte van Mil de mooiste ervaring ooit te maken!

Liesbeth x Diether x Mil