



In 2013 leerden we Els en Leentje kennen van Geboortehuis De Zon. Dankzij een zwangerschapskursus dat we bij hen volgden, ging er een hele nieuwe wereld voor ons open. Dat het mogelijk was om te bevallen zoals wij het voor ogen hadden? Liefst zo natuurlijk mogelijk? In alle rust en in een veilige omgeving? Vertrouwend in de oerkracht van je eigen lichaam? Jawel, we konden het niet beter treffen! Sindsdien lieten we Els en Leentje niet meer los ;-)) en hebben we ze samen met Lieve aan onze zijde gehad bij de vorige zwangerschappen en ook bij deze derde zwangerschap was dit niet anders.

Mijn derde zwangerschap was er eentje om 'U' tegen te zeggen. De eerste drie maanden was ik enorm misselijk. Zo erg, dat ik zelfs geen water kon binnenhouden en een kort verblijf in het ziekenhuis nodig was. 'Dit kan ik niet volhouden' flitste er meerdere malen door mijn hoofd en 'dat alles maar ok is met het kleintje'. 'Hyperemesis gravidarum' was de naam, had ik nog nooit van gehoord. Ondanks de derde zwangerschap is er blijkbaar voor alles een eerste keer.

De misselijkheid en het feit dat het vier jaar geleden was sinds mijn vorige bevalling, maakte mij onzeker. Gaat het mij wel een derde keer lukken? Heeft mijn lichaam deze kracht nog in zich?

**Gelukkig verdween die extreme misselijkheid na 16 weken.** Mijn twijfels smolten als sneeuw voor de zon door de persoonlijke en professionele zorg en aanpak van Els en Leentje. Ze gaven mij terug dat zelfvertrouwen van weleer!

En rond 38 weken was het zo ver. Op vrijdag 25 oktober 2019 stond ik op en maakte ik mij klaar voor de laatste werkdag voor dat de herfstvakantie van start zou gaan. Nog eventjes en dan een weekje uitblazen, dacht ik. In de voormiddag was ik aan het werk en over de middag gingen we samen met de collega's ergens eventjes lunchen om de (toch wel drukke) week gezellig en rustig af te sluiten. Ik sprong de fiets op, lap weer platte band! Dan maar snel met de auto. Ik parkeerde mijn auto ondergronds en ging via de trapjes naar boven, waar mijn water brak. Jawel, nu



wist ik het, de baby gaat er binnenkort aankomen. Enthousiast en toch wel met wat gezonde spanning, loop ik de trapjes terug naar beneden. Ondertussen probeer ik te telefoneren naar mijn man, maar dat lukt natuurlijk niet in een ondergrondse parking. Door de spanning eventjes mijn kluts kwijt! Uit mijn eerste ervaring weet ik dat het hierna best nog even kan duren voor ik een eerste wee zal voelen en bij mijn tweede bevalling brak mijn water pas tijdens het persen. Ik dacht toch maar meteen naar huis te rijden. Eenmaal uit de parking verwittigde ik mijn man. Hij belde ondertussen Leentje en mijn moeder, ze zou de kindjes van school halen. Halverwege de rit begon ik ineens weeën te krijgen. Ok, het is begonnen dacht ik. Perfecte timing. Het was nog heel doenbaar. Maar dan volgden de weeën ineens heel snel op elkaar. Leentje was al onderweg naar ons huis en had Lieve ook al opgebeld.... spannend! Vijf minuutjes van huis kreeg ik enorme weeën. Paniek nam even de bovenhand, ik kon niet meer op een veilige manier verder rijden!

**Ik wilde niet alleen bevallen in de auto!** Ik heb mijn auto meteen aan de kant gezet, denkende dat ik in de auto zou moeten bevallen, omdat ik echt niet meer kon. Allerlei gedachten spookten door mijn hoofd. Ik kon mijn telefoon niet meer grijpen of een juiste positie vinden, laat staan hoe ik een natte skinny jeans moet uitkrijgen tussen die weeënstorm door?! Dit lukt mij niet alleen! Bij een geluk reed er net op dat moment een politiewagen de oprit van het huis op, waarvoor ik geparkeerd stond. Net alsof ze 'hierboven' mijn hulpkreten gehoord hadden. Ik deed teken van



hulp. De agent hielp mij verder en reed mij nog snel naar huis. Ondertussen kronkelde ik in de auto, en probeerde ik mijn ademhaling onder controle te houden.

Dit ging moeilijk, dit was niet de plaats waar ik mij had voorgesteld om te bevallen. Gelukkig waren we snel thuis en daar stond mijn man op de oprit, hij wou mij net tegemoet rijden omdat ik toch wat lang wegbleef. Ik was opgelucht, ik was thuis! De adrenaline gierde door mijn lijf, ik stond te trillen op mijn benen. Er viel een enorme last van mijn schouders. Ik zei tegen mijn man dat het moment nu is aangebroken, hij hielp mij mijn broek uit. Maar.....ondertussen waren de weeën helemaal gestopt....

**Van een weeënstorm naar geen enkele wee meer?** Hoe kan dit nu? Toen begon het te malen in mijn hoofd. Hebben we Leentje te snel gebeld? Zijn de vroedvrouwen hier voor niets? Waren het dan toch geen persweeën in de auto? Ik begon alles in vraag te stellen. Mijn brein was op dat moment niet kalm, waardoor mijn lijf niet optimaal meer kon werken.

Om mij gerust te stellen kon Leentje mij vertellen dat ik volledige ontsluiting had en dat de baby echt wel klaar is om te komen. En dat dit een natuurlijke reactie is door de spannende situatie in de auto en dat de adrenaline eventjes de overhand nam. Met die gedachte probeerde ik mijn mindset terug op het juiste spoor te krijgen. Gek toch, hoe de natuur het soms kan regelen?

Ook hier voelden Leentje en Lieve aan wat ik nodig had op dat moment, ze gaven mij de ruimte om even rustig te bekomen van het avontuur in de auto. Geregeld kwamen Leentje of Lieve eens kijken hoe het ging met mij en de baby. Alles was steeds prima in orde en de baby klaar om te komen, nu moest ik mijzelf er nog van overtuigen. Ondertussen nam ik een ontspannend

badje- nog steeds geen weeën- deden we de oefeningen van tijdens de cursus hypnobirthing –nog steeds geen weeën- Mijn man masseerde mijn rug en probeerde mij te doen ontspannen

– nog steeds geen weeën. Eventjes rusten op het bed.

Ondertussen maakte mijn man de kamer gezellig met het verduisteren van de kamer en sfeerlichtjes aan te doen en door de kamer lekker warm te maken, want ik had het koud. Ik deed een warme badjas en warme sokken aan en ging voor de verwarming staan, dat deed deugd! Om

18:00 kwam mijn mama thuis met onze twee oudste kindjes.

Ze bleven beneden rustig wat spelen. Leentje gaf mij een

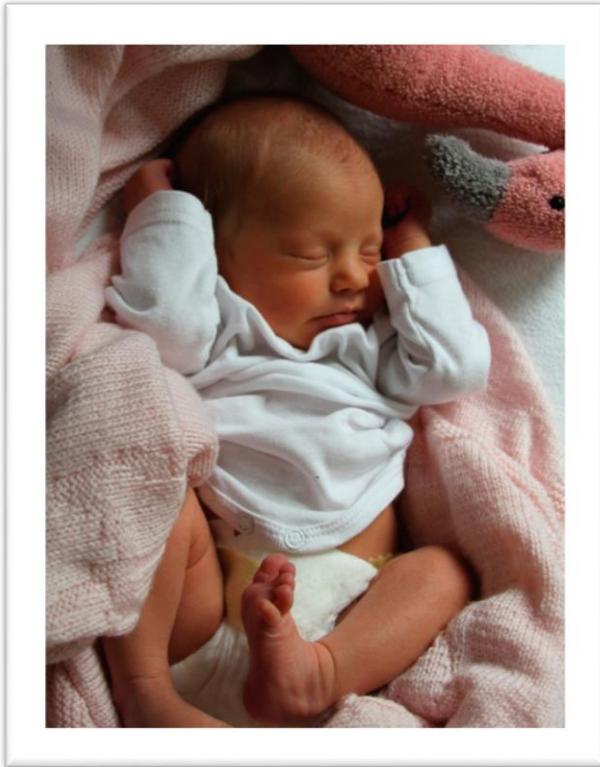
heerlijke voetmassage en daarna nog wat hurkoefeningen. Hier kwam de zwangerschapsyoga die ik volgde bij Els, erg van pas!



**Leentje was nog maar net beneden, toen ik bij de eerste hurkoefening een enorme perswee kreeg.** Ik kreeg een flashback naar mijn avontuur in de auto. Yess het is terug

begonnen, nu was het alle hens aan dek en gebruikte ik elke vezel in mijn lijf. Ineens had ik het veel te warm: sokken en badjas vlogen terug uit. Ik kon aan het persen beginnen. Zoekende naar de juiste houding begonnen mijn benen wat te slapen. (Wat wil je... na zo een helse rit, mijn lijf heel de tijd onder spanning en niets gegeten te hebben). Na wat uitproberen kon ik al liggend op mijn zij en door ondersteuning de juiste houding vinden (gek hoe ik na elke bevalling dacht 'de ideale bevallingshouding' gevonden te hebben en dat het elke bevalling toch op een andere houding uitdraaide). Toen ging het ineens heel snel en was ik mij niet meer helemaal bewust van alles wat rondom mij gebeurde. Ik focuste mij op mijn ademhaling, ik volg mijn lijf en ik pers. Ik zat helemaal

in mijn bubbel, enkel de woorden van mijn man, Leentje en Lieve drongen wazig door mijn bubbel en gaven mij moed om door te zetten. Ik voelde met mijn hand het hoofdje schuiven en wachtte vol



ongeduld op de volgende wee die het hoofdje telkens verder bracht. Daar is ze dan! Om 18:45 werd Ines geboren. Een bijzonder mooi moment. Even later kwamen onze twee oudste kindjes kijken naar hun pasgeboren babyzusje. Daar zaten we met ons gezinnetje trots op een mooie roze wolk in onze cocon. Ik kan wel zeggen dat dit teamwork was, mijn man, Leentje, Lieve, onze baby en ik... en mijn mama, Alexander en Aurélie aanwezig in ons huis en op de eerste rij als Ines geboren was. Een thuisbevalling die we ons weer niet mooier konden voorstellen!

**Bedankt Leentje, Lieve en Els om met zoveel passie jullie beroep uit te oefenen!**

Dankzij jullie hebben wij elke zwangerschap en bevalling op onze manier kunnen beleven, hebben

wij de kracht gevonden om te geloven in de werking van de natuur. Het zijn de mooiste herinneringen uit ons leven, waar jullie altijd deel van zullen uitmaken!

Liesbeth & Hendrik