

Ik kende Leentje al van tijdens mijn eerste zwangerschap. Toen werkte zij nog in Geboortehuis De Zon in Viersel. Omdat onze zoon Sam toen in stuit lag, viel mijn droom - om zo natuurlijk mogelijk te bevallen onder begeleiding van een vroedvrouw - in het water en is het helaas een geplande keizersnede geworden. Dankzij Leentje is de geplande keizersnede toen echter toch een heel mooie ervaring geweest, want zij was erbij om mij gerust te stellen en ervoor te zorgen dat ik mijn kleine spruit zo snel mogelijk bij mij mocht houden, wat heel veel goed heeft gemaakt. Bovendien heeft zij prachtige foto's gemaakt van de keizersnede zodat ik achteraf toch nog de geboorte van Sam kon zien en het allemaal beter kon bevatten.

Toen ik twee jaar later zwanger werd van onze tweede zoon, was er dan ook geen enkele twijfel dat ik Leentje terug zou contacteren. Toen ik na de eerste maanden van de gynaecoloog de bevestiging had gekregen dat alles goed was met de baby, er geen tegenindicatie was dat ik op een natuurlijke manier zou kunnen bevallen en dat mocht doen onder begeleiding van Leentje (maar wel in het ziekenhuis, omv risico op scheuren van het litteken van de keizersnede in de baarmoeder), belde ik Leentje op om het goede nieuws te melden en een eerste afspraak te maken.

Leentje vertelde me dat zij met haar nieuwe collega Rosanne de Geboortepraktijk in Kontich zou opstarten en aangezien ik heel graag bij Leentje wou blijven komen, ben ik meegegaan naar de praktijk in Kontich.

Tijdens de zwangerschap, die heel voorspoedig verliep, had ik zowel consults bij Leentje als bij Rosanne en ook met Rosanne klikte het meteen. Leentje vertelde me over de nieuwe cursus Hypnobirthing die zij gaf, en na wat twijfelen - want ik was behoorlijk moe 's avonds, door de combinatie van een drukke job en de zorg voor een net schoolgaande kleuter was de zwangerschap extra vermoeiend - besloot ik om toch mee te doen. Daar heb ik zeker geen spijt van gehad, want enerzijds was de cursus voor mij nog eens een goede opfrissing over de lichamelijke processen die bij een bevalling horen, maar daarnaast kregen we ook tips over ademhalingstechnieken tijdens de verschillende fases van de bevalling, deden we relaxatieoefeningen om de bevalling zo ontspannen mogelijk te laten verlopen en stonden we stil bij onze angsten voor de bevalling en gedachten die belemmerend kunnen werken. De cursus heeft me echt vertrouwen gegeven in mijn eigen kracht en in de gedachte dat ook mijn lichaam "natuurlijk" kon bevallen.

Na de kerstvakantie, ik was toen 39 weken zwanger, was ik er echt wel klaar mee met heel de zwangerschap en kon het voor mij niet snel genoeg gaan om onze tweede zoon op de wereld te zetten. Maar helaas, mijn lichaam en mijn zontje waren hier blijkbaar nog niet aan toe. Het lange wachten begon...

Mijn uiterekende datum passeerde en het begon nu echt wel te wegen. Niet enkel had ik letterlijk een buik waar een tweeling in zou kunnen zitten, maar ik hield ook al weken extra vocht vast en de steunkousen brachten geen soelaas meer. Een houding vinden in bed was een ramp, bekkenpijn die met momenten echt lastig was, slecht slapen en amper nog vooruit geraken... ik wou mijn lichaam terug! En constant van iedereen opmerkingen: "Loop je nu nog rond? Amai, jij houdt het ook lang vol! Ben je zeker dat het er geen twee zijn?". Ook Leentje had gedacht dat ik tegen mijn uiterekende datum al bevallen zou zijn, maar helaas. Twee dagen na mijn uiterekende datum had ik nog een consult bij Rosanne. Zij moest mij emotioneel even opvangen omdat het op dat moment allemaal even teveel was en ze heeft me nieuwe moed gegeven door te gaan voelen of mijn baarmoederhals en -mond al verkort en verstreken waren (dat was voor de helft zo) en ze plande voor mij al een inleiding in, voor het geval dat, als ik 10 dagen over tijd zou gaan. Nu had ik tenminste mentaal een einddatum om naar toe te leven.

4 dagen later had ik terug een afspraak met Leentje. Intussen was mijn baarmoedermond zo goed als verweekt en had ik 1 cm ontsluiting. Leentje stelde voor om te strippen, om zo de natuur een handje te helpen, en gaf me nog een sessie voetreflexologie om mijn hormonen in balans te brengen voor de bevalling en om het overtollige vocht kwijt te geraken.

Die nacht (van 20/01 op 21/01) ben ik wat vaker moeten opstaan om naar het toilet te gaan. De sessie voetreflexologie van Leentje van de avond voordien wierp duidelijk zijn vruchten af wat betreft het overtollige vocht afdrijven. Tegen de ochtend was ik terug een dikke 1,5kg lichter 😊. Ik kreeg ook wat bloedverlies (Leentje had gezegd dat dat kon gebeuren). Aanvankelijk was het oud bruin bloed, maar tegen de ochtend werd dat roder. Tegen half 5 's ochtends voelde ik dat er precies iets op gang begon te komen. Ik kreeg last van pijnlijke harde buiken en krampen. Daarom vroeg ik Dirk, mijn man, of hij Sam naar school kon brengen, want dit was te pijnlijk om nog mee te rijden en ik wou geen ongelukken doen met de auto. De bevalling kon echter nog wel wat op zich laten wachten dacht ik (1 cm ontsluiting per uur zeggen ze) en ergens drong het ook nog niet helemaal door dat het nu echt begonnen was, dus zei ik tegen Dirk dat het ok was dat hij nog zou gaan werken en dat ik hem wel zou bellen als het heviger werd. Ik zou voor de rest van de dag gewoon wat proberen te relaxen, straks nog een badje nemen en rustig afwachten. Intussen installeerde ik een weeën-timer app op mijn gsm en checkte ik nog eens de criteria om Leentje te bellen. Tussen 8u en 8u40 kwam de eerste wee die ik timede om de 10 minuten en de drie weeën daarna plots om de 6-7 minuten en ze duurden een minuut lang. De app suggereerde dat ik mij moest klaar maken, maar dat een douche en een lichte maaltijd nog kon. Mmmm... volgens mij was er toch nog niet echt regelmaat en waren de weeën nog niet lang genoeg. Bovendien had ik nog maar 4 weeën getimed..., maar ik ging toch alvast naar boven om mij te wassen en aan te kleden. Tegen 9u, ik had net mijn haar gewassen en gedroogd, dacht ik daar toch anders over... Dit waren toch wel echte weeën nu, en al vrij regelmatig, en net

toen ik eraan dacht om Dirk te bellen om toch maar naar huis te komen, hoorde ik beneden de deur open gaan. Dirk had zelf al bedacht om van thuis uit te werken. We spraken af dat hij boven nog wat zou werken en dat ik beneden intussen de weeën zou timen en rustig zou opvangen met mijn Hypnobirthing affirmaties. Als het heviger werd, zou ik hem roepen.

Ik at intussen nog een boterham en drukte nog vlug de datumlabele voor de suikerbonen af. Deze nog knippen, lukte me echter niet meer. Ik ving de weeën op in de zetel, op de zitbal en al staande aan het park terwijl ik elke keer timeede met de app hoeveel tijd er tussen zat. Tussen 10u en 10u30 kwamen de weeën om de 6-7 minuten en duurden ze gemiddeld 1,5 minuut. Weer een bericht van de app, deze keer om naar het ziekenhuis te vertrekken. Ik riep Dirk om te vragen of hij naar Leentje kon bellen (en werd daarbij al even wat emo), want ik wou eigenlijk het liefst al op mijn gemak in het ziekenhuis zijn om de weeën op te vangen tegen dat ze heviger werden, dan om dat in de auto te moeten doen. Leentje zei echter van nog even te wachten, een warm bad te nemen en terug te bellen als de weeën om de 4-5 minuten kwamen gedurende een uur. Ik checkte met haar nog even of mijn bloedverlies normaal was qua hoeveelheid en dat was ook ok. Goed, nog even wachten dus. In bad gaan of onder de douche lukte naar mijn gevoel al niet meer. Dan maar terug weeën opvangen met de Hypnobirthing affirmaties en de ademhalingsoefeningen.

Tussen 11 en 12u kwamen de weeën dan echt om de 4-5 minuten (de app gaf aan dat het nu echt wel tijd werd om naar het ziekenhuis te gaan en zelfs om een ambulance te bellen...). We belden Leentje terug op. Ze zou nog snel een boterham eten en dan afkomen.

Tussen 12u45 en 13u kwamen de weeën al om de 4 minuten. Leentje was net aangekomen en zag hoe ik een wee aan het opvangen was aan het park. Ze checkte even de harttoontjes van de baby en eens de wee voorbij was ook hoeveel ontsluiting ik al had. Ze voelde 4-5 cm. Tijd om naar het ziekenhuis te vertrekken! Nadat ik terug een wee had opgevangen en Dirk nog even instructies had gegeven om een badhanddoek en onderlegger mee te nemen voor in de auto, voor het geval mijn vliezen zouden breken, kreeg ik terug een hevige wee en braken mijn vliezen, net op het moment dat Dirk terug beneden kwam met de handdoek. Ik stuurde Dirk nogmaals naar boven voor een droge broek en ondergoed en zei tegen Leentje dat ik naar de wc moest. Volgens Leentje voelde ik al de druk van de baby, maar ik hield vol dat ik toch even naar de wc moest. Natuurlijk had Leentje gelijk, want er kwam niets. Maar ik kon nog wat vruchtwater kwijt en Leentje hielp mij om mijn maandverband te verschonen en droge kleren aan te doen. Leentje verwittigde het ziekenhuis dat we op komst waren en maande ons aan dat het nu echt wel tijd was om te vertrekken. De weeën kwamen intussen al zo snel op elkaar en waren zo hevig dat ik moeite had om zelf nog vooruit te komen. Gelukkig kreeg ik assistentie van Dirk en Leentje om mij naar de auto te brengen. Uiteindelijk konden we tegen 13u20 vertrekken naar het ziekenhuis. Ik koos ervoor om bij Leentje mee in de auto te rijden omdat de weeën al zo hevig waren en ik haar mentale steun nu echt nodig had om mij hier door te helpen.

De autorit naar't UZA was naar mijn gevoel een hel. Ik had heel de tijd mijn ogen dicht in de auto en voelde elke bobbel en bocht in de weg, waardoor de weeën nog lastiger op te vangen waren dan ze al waren. "G**verdomme... pfff, 't was net dit wat ik had willen vermijden!", dacht ik bij mezelf.

We waren nog op de snelweg, bijna aan't UZA, toen ik opeens persdrang kreeg. Leentje zei dat ik maar gewoon moest meegaan in wat mijn lichaam aan gaf. We waren bijna bij spoed... Mijn brein had op dat moment nog niet door dat de bevalling al zo ver gevorderd was. Het enige wat ik kon denken, en wat ik ook herhaaldelijk tegen Leentje zei, was dat ik een epidurale wou want ik zag het niet zitten om deze hevige weeën nog een aantal uren op te moeten vangen.

Op spoed aangekomen was er geen parking. Leentje parkeerde voor de deur, haalde snel een rolstoel en samen met Dirk hielp zij mij uitstappen. Het was iets voor 14u. Dirk duwde mij alvast bij spoed binnen en gaf mijn gegevens aan de balie door terwijl Leentje haar auto nog snel parkeerde. Dan nam Leentje het over en bracht mij met de rolstoel naar de materniteit. Dirk zou rechtstreeks naar daar komen eens ook hij was geparkeerd. De weg naar de materniteit in't UZA is behoorlijk lang. Onderweg moest ik Leentje drie keer vragen om te stoppen om een wee op te vangen omdat ook hier weer elke voeg tussen de tegels voelde als een marteling wanneer de rolstoel er over reed. Leentje zei dat we nu echt wel moesten voort maken, en ook onderweg hoorde ik UZA personeel bezorgd vragen of ze assistentie moesten verlenen. Leentje stelde hen echter gerust dat ze zelf vroedvrouw was en we op weg waren naar de verloskamer. Intussen vloekte ik regelmatig op de weeën en herhaalde ik verschillende keren dat ik toch echt wel een epidurale wou want dat dit niet vol te houden was. Leentje bleef heel kalm en zei dat we eerst zouden nakijken hoeveel opening ik al had en dan zouden zien.

Op de verloskamer aangekomen werd eerst snel een infuus met slotje geprikt door Leentje (dat moest zo owv de procedure, omdat ik bij Sam een keizersnede had gehad) en werd ik snel aan de monitor gelegd om de harttoontjes van de baby te kunnen volgen. Ik kreeg de vraag of ik er een probleem mee had om een stagiaire vroedkonde de bevalling mee te laten volgen ("Whatever," dacht ik bij mezelf, "Ik heb nu wel andere zaken aan mijn hoofd.") en ik stemde toe. Dirk was intussen ook aangekomen in de verloskamer en hielp mij samen met Leentje uit de rolstoel, uit mijn broek en op de baarkruk, waar Leentje voelde dat ik al zo goed als 10cm ontsluiting had. Ze zei tegen mij dat tegen dat de epidurale zou werken, de baby al geboren zou zijn! Dat weten op zich gaf mij nieuwe kracht. "Ok dan, let's do this!", dacht ik bij mezelf en ik ging er volledig voor.

Na een tijdje persen op de baarkruk, gesteund en vastgehouden door Dirk, suggereerde Leentje om eens recht te staan zodat mijn onderkant niet gestuwd zou zijn van het zitten en wat later, omdat ze de harttoontjes van de baby niet zo goed konden monitoren, vroeg Leentje me om even in zijlig op het bed te gaan liggen. Omdat ik totaal de kracht niet had om me te verplaatsen, hielpen Leentje en Dirk mij op bed. De persweeën kwamen nu steeds heviger en heviger. Ik had amper tijd om te bekomen tussen twee weeën door. In zijlig liggend op het bed, kneep ik Dirk zijn hand zowat fijn, terwijl hij mijn been mee ondersteunde om meer ruimte te maken in mijn bekken en Leentje mij aanmoedigde, tegen mij zei dat ik goed bezig was en mij instructies gaf naar ademhaling toe. Op een gegeven moment moest Leentje de gynaecologe van dienst er even bij roepen omdat de harttoontjes van de baby zich niet goed herstelden na de weeën. Onze kleine man had duidelijk ook last van de snelle en heftige bevalling. Op advies van de gynaecologe besloten ze om de baby wat sneller geboren te laten worden door een knip te zetten. Leentje legde op een rustige manier uit wat er zou gebeuren. Voor mij was het allemaal goed op dat moment. Bij de volgende wee werd ik verdoofd vanonder voor de knip en hoorde ik ook de verlossende boodschap dat de haartjes al te zien waren. "Heeft hij haar? Dat had ik op de 3D echo nog niet gezien!", schoot er door mijn hoofd. Een wee of twee na de knip en het brandend gevoel van het hoofdje dat staat, floepte onze jongen er snel uit. 15u20. Een uur en 20 minuten na aankomst in het ziekenhuis was hij er al, kleine Jamie 😊. De pijn was instant weg en ik zag door mijn benen een baby wiens hoofdje een beetje paars zag, maar die al snel zijn keel open zette en ademde. Opluchting alom. Jamie werd door Leentje meteen bij mij gelegd en afgedroogd met zachte doeken. Zijn kleur werd snel normaal en ik kon mijn verbazing niet op dat het allemaal zo snel was gegaan! Nadat de navelstreng was uitgeklopt en Dirk die had doorgeknipt, kreeg ik een middel ingespoten om mijn baarmoeder te doen samentrekken en niet veel later werd dan ook de placenta geboren. Daar moest ik even voor meepersen, maar eigenlijk heb ik er amper iets van gevoeld. Daarna kreeg ik het koud en begon ik te bibberen over heel mijn lijf (spanning en emoties?) en werd ik toegedekt met een laken. Terwijl ik werd genaaid door Leentje, lag Jamie op mijn borst en konden we beiden even bekomen en kennis maken met elkaar.

Nadat ik gehecht was en een beetje gewassen, hielp Leentje mij in een ander bed en bracht ze ons naar onze kamer, waar we in alle rust nog wat konden cocoonen met Jamie, onze pas geboren zoon, terwijl Leentje alle formaliteiten afhandelde op de afdeling. Nadien kwam ze nog langs om Jamie mee te wegen en te meten, hielp ze bij het aanleggen en maakten we een afspraak voor de opvolging thuis eens ik uit het ziekenhuis was.

In de dagen nadien kwamen Leentje en Rosanne afwisselend aan huis om mij en Jamie mee op te volgen. Door de bevalling had ik serieus last van pijnlijke aambeien, maar gelukkig wist Leentje daar een heel goed middelje voor om het herstel te bespoedigen. Nu, twee weken later, is de knip mooi dichtgegroeid en zijn de aambeien ook zo goed als verdwenen. Ik doe het nog rustig aan om mijn bekkenbodemspieren de kans te geven om te herstellen, maar ik ben bijna terug de oude. Ook heb ik goede tips en ondersteuning gekregen voor de borstvoeding en zijn Jamie en ik hierin op de goede weg.

Als ik terugblik naar de bevalling op zich, is het heel anders verlopen dan ik in gedachten had. Ik had een - misschien wat geromantiseerd - beeld van de bevalling, waar ik de weeën nog in bad kon opvangen en mij nog zelfstandig en soepel kon verplaatsen. Niet dus... Ik had een weeënstorm gehad en was op 40 minuten van 5 cm naar 10 cm ontsluiting gegaan. Geen tijd voor mijn lijf om "het rustig aan te doen" zoals je in sommige bevallingsfilmpjes ziet. Achteraf gezien was het misschien maar goed ook dat het zo snel gegaan is, want Jamie woog 4,495 kg bij zijn geboorte en was 55 cm groot met een hoofdomtrek van 36 cm. En dat heb ik er uit geduwd! Mama is een superheld 😊.

Het was een snelle en heftige bevalling, maar wel een heel mooie ervaring. Ik ben trots op mezelf dat ik dit gepresteerd heb en ik ben Dirk en Leentje ontzettend dankbaar voor hun ondersteuning en begeleiding. En moesten we toch nog voor een derde gaan, dan weet ik nu al dat het terug met Leentje en Rosanne zal zijn 😊

