

Dat we ons geboorteverhaal altijd mogen neerpennen, zei Leentje ons na de laatste Hypnobirthing bijeenkomst. "Altijd leuk voor op de website". Dat wil ik zeker, dacht ik. Alleen de tijd ervoor vinden...

Ondertussen zijn we bijna één jaar verder en zet ik de eerste woorden van mijn geboorteverhaal neer. Vrije tijd is iets vreemds geworden. Twee kindjes in huis laten daar weinig ruimte toe. Laat het dan ook een absolute rariteit wezen dat ik op een vrijdagavond om half negen achter de laptop mijn verhaal uittyp. Normaal handelen we nu de laatste huishoudelijke taken van de dag af. Een half uurtje later vertrek ik naar de slaapkamer. Ja hoor. Dan al. Helena slaapt nog steeds niet door. Meer zelfs : ze wordt wel vijf, zes keer, misschien zelfs vaker, wakker per nacht. Nog steeds. Vanavond starten we met het advies van de Opvoedinswinkel : consequent zijn, duidelijk zijn. Heel de nacht door. Ze is gewend om zichzelf weer in slaap te laten wiegen door mama of papa. Of om, liggend naast mama in het grote bed, slokjes borstvoeding naar binnen te werken. Tot ze weer slaapt. Voor eventjes toch. De slaapkwaliteit moet er maar eens op vooruit gaan, dus gaan we ervoor. Ze blijft in haar bedje, heel de nacht. Ze zal boos worden, want ze zal willen wiegen of drinken. Ze zal wenen. Veel wenen. Maar ze moet leren om zelfstandig weer in slaap te kunnen vallen. Het beloven dus drukke nachten te worden. De dochter van drie is daarom op logement bij de grootouders. En vaderlief ligt al in bed. Hij zal het klusje klaren vannacht. Want bij mama zal ze al gauw aan de borst willen hangen, wat niet kan, niet mag. Dus : een exceptioneel vrij moment. De rommel, de strijk,... laat ik even voor wat het is. Slabakken, dat leer je eens je kinderen hebt. In de wetenschap dat het ooit, ooit, wel weer terug op zijn plooiën komt.

Hier gaan we dan. Het Geboorteverhaal. Mijn geboorteverhaal begint niet tussen drie en vier in de namiddag die bewuste negende oktober. Het begint ook niet om half één 's nachts van diezelfde dag. Het begon op het moment dat ik wist dat ik zwanger was. Toen wist ik onmiddellijk : ons kindje ter wereld zetten, dat doen we opnieuw met Geboortehuis De Zon, net zoals met ons eerste kindje. De consultaties verlopen ook dit keer helemaal zoals ik het wil : een goed gesprek als het nodig is, opnieuw aanhalen van een vertrouwensband, de bevestigingen dat het goed gaat en de nodige doorverwijzing bij twijfel. En dat alles bij een lekker theetje of een glaasje water.

Tijdens één van de consultaties vraagt Leentje ons of we geïnteresseerd zijn in een cursus hypnobirthing. Hypno-wat? Mijn god. Iets met hypnose? Nee, hoor. Zo goedgelovig zijn we ook weer niet. Vijftien minuten later en na wat toelichting van Leentje schrijven we ons in.

Hypnobirthing, het woord zegt het al zelf: door hypnose jezelf door de bevalling leiden. Na een vingerknip door de kamer waggelen als een kip, waarna je kakelend een ei legt en je kindje ter wereld is gekomen. Dat is het *niet*. Hypnose is helaas door zulke beelden gemarginaliseerd geraakt. Onterecht. Want met (zelf)hypnose kan je heel wat bereiken. Het gaat erom dat je door diepe ontspanning beter door je bevalling geraakt, ze intenser beleeft, maar daarom niet perse pijnlijker. Meer nog : de auteur beweert dat je door hypnose pijnloos kan bevallen. Nee, dat is met niet gelukt. Niet erg. Het was ook nooit mijn doel. Dat de aangereikte methodes me er gemakkelijker door hebben geholpen, dat zeker wel!

De uiteindelijke bevalling was de apotheose op het hele zwangerschapsverhaal. Die nacht voel ik mijn slipje heel erg nat worden. Het is bijna zo ver. Ik slaap de rest van de nacht

amper. We doen 's ochtends Johanna nog naar de crèche en verwittigen de grootmoeder dat ze straks zal moeten babysitten. Dan rijden we door naar Els en het Geboortehuis. We hebben ervoor gekozen om in het Geboortehuis zelf te bevallen. Het ziekenhuisgebeuren bezorgt me postnatale stress (zo bleek na de eerste bevalling) en voor een thuisbevalling is ons huis te koud, vind ik zelf. Bovendien ligt het geboortehuis maar op tien minuutjes rijden van ons huis. Perfect dus.

Els staat ons op te wachten wanneer we aankomen. Ze onthaalt ons heel warm en we praten een tijdje. Ze doet een éénmalig vaginaal onderzoek, waarbij ze ook de vliezen "stript" om de bevalling op gang te brengen. Daarna besluiten Christofe en ik om nog een beetje bij te slapen voor we drukke tijden tegemoet gaan. Een tijdje later komt Els polsen of er al vorderingen zijn. Nog niks. We hebben nog enkele uren tijd, maar uiteraard willen we vermijden dat de bevalling alsnog in het ziekenhuis moet worden ingeleid. Daarom krijg ik van Els een borreltje met wonderolie. Die moet de weeën op gang brengen. Wat later geeft ze me nog een voetmassage en een ademhalingsoefening (ref. prenatale yoga) opdat ik wat minder zenuwachtig zou worden. Daarna besluiten we op aanraden van Els om een wandelingetje te gaan maken in het nabijgelegen natuurgebied. Eerst krijgen we nog een zelfbereide maaltijd voorgeschoteld. Heerlijk. Buiten is het zalig warm en we genieten van de najaarszon. Was het die fysieke inspanning van de wandeling, toch nog de wonderolie, de ontspanning die ik toen voelde, of alles bij elkaar, maar het was duidelijk dat ik vanaf toen niet meer naar het ziekenhuis hoefde. Wandelen lukte nog, maar ik voelde een regelmatige "druk" onderaan. Het was begonnen.

Terug in het Geboortehuis polst Els bij ons hoe het gaat. Ook zij heeft er een goed gevoel bij, maar wil geen risico's nemen en informeert het UZA toch over de stand van zaken. Als de weeën toch nog zouden afzwakken, moeten we alsnog vertrekken. Het is dan vier uur in de namiddag. Nog geen twee uur later lig ik op mijn zij in het bed. Ik ga dieper en dieper in de weeën, de golvingen. Ik ga ook dieper en dieper in mezelf, in mijn cocon, in mijn hypnose. Adem in, adem laaang uiiiit. Slechts één keer richt ik me naar buiten: "Het is een meisje". En ik duik terug in het diepe. Het wordt heftiger en heviger. Ja het doet pijn. Maar ik pak de weeën vast en adem ze weg. Ik mis er twee. Ik kronkel van de pijn. De volgende golving heb ik weer vast en adem ik weg. Dan plots, zonder dat ik het zelf had doorhad, voel ik dat ik moet persen. Dit had ik nog niet verwacht. Ik roep het uit en houd het persen tegen met mijn hand. Ik rol van mijn zij naar handen en knieën en ontdoe me van alle kledij tussen twee weeën in. De volgende perswee hou ik me weer in. Ik had dit écht nog niet verwacht. Nog voor de volgende wee eraan komt, zegt een zachte, verlossende stem: "Doe maar, laat het maar gebeuren". Bedankt. Zo enorm veel bedankt voor die woorden. Nu durf ik wél. Ik voel het weer opkomen. Ik volg mijn lijf en ik pers. Daar is het hoofdje al. Ik voel eraan. Ik wacht op het volgende moment. Ik pers mee, en daar tuimelt ze op het bed. Je bént een meisje, onze lieve Helena.

Leentje arriveert geen vijf minuten na de geboorte. Net te laat. Het ging ook allemaal plots heel snel. Leentje helpt me nog met de nageboorte. Ze geven ons alle zorgen die we nodig hebben. Die nacht slapen Christofe en ik beurtelings met Helena op ons, bloot-op-bloot. Zalig. De volgende dag maken we ons, na een lekker ontbijtje, rustig klaar om weer naar huis te gaan. We willen zo graag weer thuis, bij Johanna zijn. De dagen, weken, maanden erna zijn roos. Ik mag dan wel niet in een kleur zijn bevallen (*), de periode na de bevalling verdwaal ik in een mist van die alombekende roze wolk. Waar ik bij Johanna te bang was om de weg kwijt te geraken, heb ik nu het vertrouwen dat alles goed komt.

Bedankt Els, Leentje en Rosanne. Voor de verwezenlijking van dit geboorteverhaal. Voor het vertrouwen dat jullie hebben gegeven in de kracht van mijn lijf en mezelf. Om de schoonheid die jullie hebben laten zien.

(*) een methode die je krijgt aangereikt tijdens de cursus hypnobirthing