

Mijn/ons verhaal van onze prins en ons prinsesje

Waar zal ik mijn/ons verhaal beginnen... bij het prille begin... we hebben 9 maanden geprobeerd voor we eindelijk het blijde nieuws vernamen van de komst van ons prinsje door het kruisje op de predictor. We waren super gelukkig! Je denkt het is een fabeltje wat iedereen komt te vertellen dat, wanneer je de hevige wens om zwanger te geraken in zekere zin loslaat, zal zorgen dat je zwanger wordt... helaas kan ik dit niet weerleggen, hoe graag ik het ook zou doen... bij ons was het waarheid...

Ok, dit terzijde... Een eerste afspraak bij de gynaecoloog van het dichtstbijzijnde algemeen ziekenhuis bevestigde de vervulling van onze wens. Ik wou altijd al voor een thuisbevalling gaan, was zelf ook in mijn eigen kamertje bij mijn ouders thuis geboren en mijn zus had net ook thuis een zoontje op de wereld gezet, dit onder de deskundige begeleiding van de zelfstandige vroedvrouwen Leentje en Rosanne. Ik wou dus ook voor thuisbevalling gaan, helaas wou de gynaecoloog mij dan niet verder opvolgen en stuurde zij mij wandelen. Even helemaal in onwetendheid verstomd, nam ik contact op met de geweldige vroedvrouwen Leentje en Rosanne. Het begin van een mooie, leuke, hartverwarmende, professionele en persoonlijke begeleiding. Dit stond en staat nog altijd in duidelijk contrast met het contact en de begeleiding die ik in het ziekenhuis kreeg en in mijn gedachten ook verder zou gekregen hebben...

In het begin was de frequentie van opvolging maandelijks en meer naar de bevalling toe werd het frequenter. Bij ons eerste kindje, ons zoontje was deze frequentie ideaal. Bij ons tweede kindje, ons dochtertje waren de eerste consulten minder essentieel voor ons omdat we het natuurlijk allemaal al eens meegemaakt hadden, maar naar mijn aanvoelen de begeleiding dichter bij de bevalling des te meer.

Ik volgde bij mijn eerste zwangerschap zwangerschapsyoga, dit in de eerste fase van mijn zwangerschap. Het was heel interessant en heb er toch heel wat van kunnen gebruiken tijdens mijn bevalling(en). De oefeningen of adviezen waar ik het meeste aan had of dacht te hebben, heb ik in mijn zwangerschapsboekje genoteerd. Terugkijkend op de yoga vond ik het goed om in een eerder prillere fase van de zwangerschap dit te volgen om er nog veel aan te kunnen hebben gedurende de hele zwangerschap. Ik voelde mij ook nog heel fit, mijn buik of rug zaten mij nog niet in de weg, ... ook al denk ik dat je in een latere fase in je zwangerschap misschien meer kan inzetten op verbinding naar je kindje toe, dat voelde ik zo nog niet aan.

De bevalling van ons zoontje, 23 november 2018 (38 weken 5 dagen). Om 3 uur ging ik naar het toilet. Toen ik terug naar bed ging, voelde ik een beetje water dat ik niet kon tegenhouden, helder water met witte vlokken in... Het is

begonnen, niet wetende wat ik moest verwachten, maar met mama-moed om er helemaal voor te gaan. Ik heb mijn man, Jeroen, bewust nog verder laten slapen. Ik wist dat ik hem nog hard zou nodig hebben in een latere fase van de bevalling. De weeën kwamen, ik timede ze van begin van de wee tot de start van de volgende, tijdens de wee goed ademend via de neus in, via de mond diep uit tot de wee voorbij was. Dit lukte mij prima in de rust van de nacht, liggend in bed. Tegen 7u stonden we op. Enigszins wel een geruststelling dat we nu samen verder konden doen, een geruststelling dat we Rosanne op de hoogte konden brengen dat het begonnen was, het bad was al opgeblazen, alles stond klaar, ik kon gewoon focussen op wat er komen zou. Jeroen is nog even snel naar de winkel gegaan. De weeën opvangen lukte mij prima. Ik zat omgekeerd op een stoel, kussen op de rugleuning van de stoel, mijn armen en hoofd rustend op dat kussen, heupen wiegelend heen en weer. Dit was mijn houding om de weeën op te vangen. Jeroen en Rosanne hielden elkaar telefonisch op de hoogte. Toen Rosanne aankwam heeft ze mij nog in alle rust, kalmte en stilte bijgestaan met nog wat oefeningen uit de yoga zoals met een sjaal rond de buik, ik hangend op een bal, mijn buik rustig heen en weer wiegend. Uiteindelijk ben ik in het bevallingszwembadje gegaan. Het warme water was zalig. Ik ben op mijn knieën gaan zitten met mijn armen over de rand, de handen van mijn man Jeroen in de mijne. Niet veel later begonnen de persweeën. Met gedoseerde fysieke en auditieve kracht luisterde ik naar mijn lichaam. Ons zoontje schoof geleidelijk op naar beneden. Ondertussen was vroedvrouw Nathalie ook aangekomen. Zij zou Rosanne assisteren bij mijn bevalling, daar Leentje naar een andere bevalling geroepen was. Tijdens de bevalling controleerde Rosanne op geregelde tijdstippen met een Dopler het hartje van ons zoontje om te zien of hij zich nog ok voelde. Ze vroeg ook aan mijn man, Jeroen of hij graag eens wou kijken in de spiegel en aan mij of ik graag eens voelde. Hiertoe werd allemaal de mogelijkheid geboden. Naar het einde van de bevalling toe (maar dat wist ik uiteraard niet) overmande mij het gevoel niet meer verder te kunnen, ik dacht in mezelf als je mij nu vraagt mag ik je vermoorden, awel doe het maar! Dit was hét moment; het teken dat ons zoontje er snel echt zou zijn... Op dat moment sta je daar niet bij stil, maar ik had dit gelezen in een boek en als je dat moment ervaart van ik kan niet meer, dan ben je er echt bijna!!! Op een gegeven moment zei Rosanne mij op mijn hurken te gaan zitten, dat hij dan sneller zou komen, maar dit lukte mij niet. Kort nadien kon Rosanne met de dopler het hartje van ons zoontje niet meer controleren daar hij al te laag in het geboortekanaal zat. Dit zorgde bij mij voor zo een mama-krachtboost waardoor ik mij met al mijn kracht dat ik nog had op mijn hurken hees en ons zoontje geboren werd. Welkom Wout!!! (16u57 - 49 cm - 3,120 kg)

Wout was geboren, meteen omhuld met liefde van iedereen daar aanwezig en lekkere warme tetradoeken, dicht bij mama op de borst. We kregen als pasbevallen mama, als pasgeboren kindje en als pas bevallingbijgestaande papa alle tijd en ruimte om dit eerste moment samen in alle rust te genieten. Niets moest, alles kon... die ruimte, rust en het prille gezinsgeluk werd ons met

alle liefde gegund. Wanneer we de tijd hadden gehad om van dit eerste moment te genieten, controleerde Rosanne de navelstreng. Wanneer deze uitgeklopt was, maakte ze alles in gereedheid om de fiere papa de navelstreng te laten doorknippen. Nadien moest de placenta nog komen. Ik dacht dat dit net zo was als hoe ik net bevallen was van ons zoontje, maar dit was niet het geval. De moederkloek plooit dubbel en komt makkelijker. Vervolgens kwam ik uit bad, werd Wout bij zijn papa gelegd en ondertussen controleerden Rosanne en Nathalie de staat van scheurtjes, schaafwonden, of er nog iets genaaid moest worden. Ik dacht tijdens de bevalling het gevoel te hebben dat ik aan het scheuren was, maar ik had enkel schaafwonden en er moest dus niets genaaid worden. Dit was een bezorgdheid die heel erg bij mij speelde voordien. Doordat Wout heel erg rustig opgeschoven was, was mijn onderkant rustig kunnen oprekken waardoor ik geen scheurtjes had. Rosanne en Leentje hielpen mij bij het in orde maken van het kraamverband en broekje. Toen Woutje terug bij mij lag, assisteerde Nathalie als lactatdeskundige bij het aanleggen aan de borst en hoe ikzelf Wout kon helpen om juist aan te happen en melk uit mijn borst te krijgen. Wout deed dit meteen geweldig. Ik heb hem 9 maanden borstvoeding kunnen geven. Toen alle administratie door Rosanne en Nathalie in orde gemaakt was, mama en zoon verzorgd waren en alle info en eventuele vragen besproken waren, lieten ze het jonge gezinnetje verder in rust verder genieten.

De eerste keer naar de kleine wc gaan, vond ik best wel spannend. Gelukkig stond er op het lijstje om in huis te halen Kamillosan. Dit als spoelmiddel gebruiken terwijl je plast is gewoon de hemel op aarde op dat moment!

De opvolging en begeleiding van Leentje, Rosanne en Nathalie in de dagen die volgden waren rustig, geruststellend, gemoedelijk, vraaggericht, ... Afhankelijk van de noodzaak en in onderling overleg verminderde de frequentie in de weken die volgden. Bij het laatste thuisconsult werd ook de afspraak voor de controle op 6 weken vastgelegd. Op deze controle werd de bevalling besproken, werden eventuele controles uitgevoerd en de anticonceptie besproken. Het was een leuke samenwerking en zeker geen afscheid, want ...

In april/mei 2020 begon onze wens een broertje of zusje voor Wout toch stilletjes aan te komen. Wout zou dan 2,5 zijn bij de komst van zijn broertje of zusje en dat vonden we een mooie leeftijd dus we konden rustig de natuur zijn gang laten gaan. Ik had bij onze Wout 9 maanden borstvoeding gegeven en mijn regels waren uitgebleven tot april 2020, wat eigenlijk wel raar was. Ik heb slechts 1x mijn menstruatie gehad toen we onze kinderwens terug hadden en dus bij onze tweede zwangerschap was ik zo goed als meteen terug in verwachting. Toen stond er voor ons ook mentaal geen druk op, want we hadden al een kindje en het broertje of zusje zou wel komen wanneer de natuur het wou. Bij deze dus ook weer... als je geen mentale druk hebt, komt het precies sneller.

We waren ervan overtuigd om ons weer te laten begeleiden door Leentje en Rosanne. Ze waren op een verdere locatie werkzaam, maar voor mij was dit

geen reden om andere vroedvrouwen te contacteren. Je had bij de vorige zwangerschap zo een persoonlijke band opgebouwd en met Rosanne dan tijdens de bevalling dat ik overtuigd was om met hen ook de komst van ons tweede kindje voor te bereiden. Zij kenden mij/ons al en dus dacht ik dat ook de tweede keer even mooi kon verlopen als de eerste keer.

De eerste begeleidingen waren voor ons minder noodzakelijk gezien je al een kindje samen met hen had gekregen en we dus niet echt met veel vragen zaten. De sessies dichter naar de bevalling toe, voelde voor mij wel als zeer belangrijk. Er heerste in mij een ongerustheid over de bevalling. Hoe mooi de eerste bevalling geweest was, ik dacht dat het niet mooier kon verlopen als bij onze Wout. Het kon alleen maar minder goed gaan (pessimistisch kantje van mij weet je wel...). Leentje en Rosanne hebben ook op die angst ingespeeld en mij proberen voor te bereiden op een andere bevalling die normaal vlotter gaat dan bij je eerste kindje.

Ik wou mijn beide kindjes thuis in ons huisje geboren laten worden. Thuisbevalling mag wettelijk pas vanaf 37 weken zwangerschap en ik had al vele weken voordien het gevoel dat ons poppemie al goed gezakt was. Hup weer een bezorgdheid erbij. Ook die bezorgdheid hebben Leentje en Rosanne naar mij proberen kaderen.

Mijn schoonmoeder was er rotsvast van overtuigd dat ook ons tweede kindje geboren zou worden bij volle maan. Ze zeggen dat er meer kindjes geboren worden als het volle maan is. Iets in mij zei dat ik deze fabel/feit niet meer wou laten uitkomen, het was ook nog redelijk vroeg. We hadden in tussentijd nog grote verbouwingen gedaan en ik wou mentaal nog een aantal zaken op orde hebben alvorens ten volle te kunnen gaan voor ons poppemie. De nacht voor de volle maan kreeg ik harde buiken/oefenweeën, maar ik was er nog niet klaar voor en heb deze op één of andere manier onderdrukt (denk ik). Uiteindelijk wou ons poppemie dan nog maar wat langer dicht bij mama blijven en kwamen er zelfs al eventuele tips en tricks naar boven in de begeleiding om de aanzet van de bevalling toch een handje te helpen. Voor een effectieve inleiding moet je alsnog naar het ziekenhuis en dit wou ik niet, zeker niet in deze coronatijden. Gelukkig is ons poppemie toch zonder al die extra stimuli willen komen.

De bevalling van ons dochtertje, 14 op 15 maart 2021 (39 weken 5 dagen). Om 23u00 had ik het gevoel dat ik vruchtwater verloor en startte ook de weeën op. Gezien de weeën elkaar sneller opvolgden, gingen we om 2u25 naar beneden. Jeroen belde ondertussen Leentje. Gezien ik bij mijn vorige bevalling veel deugd had gehad aan de omgekeerde positie op de stoel, nam ik ook nu deze positie in om de weeën op te vangen. Met momenten had ik niet het gevoel te kunnen blijven stilzitten, dus wandelde ik rustig rond. Op dat moment verloor ik veel vruchtwater en was mijn water duidelijk gebroken. De weeën werden intenser en ons poppemie wou duidelijk komen. Door intense druk, moet ik meestal overgeven. Deze keer had ik niets gegeten, maar wou ook mijn maag niet

meewerken. De positie op de stoel leek mij toch niet meer zo ideaal (verticale kracht naar beneden) en dus besloot ik te gaan liggen (horizontaal) tot Leentje was toegekomen. Niet veel later kwam Leentje toe en ook Rosanne volgde niet veel later. In alle rust kwamen ze bij mij zitten, controleerde mijn parameters. Leentje deed het voorstel om misschien toch even nog naar het toilet te proberen gaan. Ik ging samen met Jeroen naar het toilet, het was zowel kleine als grote boodschap. Als ik een wee had, klampte ik mij vast aan de lavabo en Jeroen tot ons poppemie ineens heel erg zakte en ik mijn eerste perswee kreeg. Met de hulp van iedereen aanwezig ben ik in het bad gaan zitten, wat voor mij een zekere zaligheid gaf. Ook deze keer positioneerde ik mij op mijn knieën met mijn armen over de rand en de handen van Jeroen in mijn handen. Leentje en Rosanne hadden mij gezegd dat je bij een tweede kindje niet zozeer moet meepersen maar moet meeademen naar beneden. Ons poppemie schoof heel goed op en eigenlijk al bij de eerste perswee in het bad waren er haartjes te zien. Ons poppemie was heel levendig om geboren te worden, wat ik ook duidelijk voelde. Ik heb naar mijn gevoel maar 3 of 4 keer moeten meeademen met de perswee en ons poppemie was er. Zo gaaf van zo kort in het geboortekanaal te hebben vertoefd en ikzelf weinig bloed verloren en niet gescheurd of dergelijke. Ik was blij. Nadien werd ook nog de placenta geboren en kon de nazorg en het genieten van ons poppemie van start gaan.
Welkom Lieze!!! (04u13 - 52 cm - 3,820 kg)

De koningswens is bij ons in vervulling gegaan. Zusje zit niet meer in mama's buik, zusje kan grote broer Wout nu aaien, kusjes geven, pakken en spelen komt nog wel...

De bevalling van ons Lieze was even fantastisch, maar zoveel sneller dan deze van Wout. De nazorg en nabegleiding verliep gelijkend op deze bij Wout.

Wout en Lieze zien elkaar super graag!

Bedankt Leentje, Rosanne en Nathalie om de komst van onze twee kapoenen zo onvergetelijk mooi te laten verlopen!

Eeuwig in ons hart!