

FIEN

Ons verhaal begint tien dagen voor Kerst: al een dikke week overtijd, maar toch ergens een beetje schrik voor een test. Een maand eerder dachten we ook al dat het zover was, maar toen was het loos alarm. Drie dagen voor kerst dan toch maar een test gedaan, en ja hoor: positief! Het mooiste kerstcadeau dat we ons konden wensen! De misselijkheid kwam al snel op " wat de komende 3 maand zo zou blijven " en tevens rezen ook de eerste vragen en bezorgdheden op. Daarenboven was er namelijk een reële kans dat ik een postnatale depressie kon krijgen en daar zat ik niet meteen op te wachten. Tijdens een controle bij de gynaecologe had ik het er over en ze gaf me het adres van Vita Nova mee. Een beetje onwennig naar de eerste afspraak bij Delphine thuis, waar we hartelijk ontvangen werden en een antwoord kregen op al onze vragen. Voor mij was dit een hele grote stap in het onbekende en een uitdaging: als controlefreak die zichzelf steeds hoge eisen stelde; moest ik leren loslaten en naar mijn lichaam luisteren. Het was een harde les, met vallen en opstaan, maar gaandeweg leerde ik te relativiseren en mijn lichaam rust te gunnen. We keken ook steeds uit naar de momenten dat we op controle moesten: het was reuze om de hartslag van ons kleintje te horen, dat was steeds intens genieten.

Over de bevalling en voeding hadden we al wat nagedacht: ik wilde proberen zo lang mogelijk thuis te blijven tijdens de weeën en pas naar het ziekenhuis gaan als de pijn niet meer te harden was en het tijd was voor een prik. Wat de voeding betreft was ik overtuigd: ik zou voor kunstvoeding gaan, want borstvoeding was toch maar pijnlijk , althans dat leerde de verhalen in mijn omgeving me toch! Delphine respecteerde mijn mening maar slaagde er op een of andere manier toch in om me te overtuigen om naar een infosessie over borstvoeding te gaan, die door haar & Hilde georganiseerd werden. Mijn man was ondertussen al voor het idee gewonnen, en gaandeweg ben ik ook beginnen twijfelen! en na een tijdje dan toch beslist om het te proberen - maar enkel de eerste weken want die bevatten de meeste antistoffen! Naar het einde van de zwangerschap toe hadden we ook een afspraak bij Hilde, op aanraden van Delphine. Zo leerden we ook haar kennen, omdat zij ons ook mogelijks kon bijstaan tijdens de arbeid en bevalling. Ze ontving ons even hartelijk en beantwoordde rustig al onze vragen.

In de zevende maand bleek dat ons babytje een sterrenkijktje was, een woord dat we pas voor het eerst hoorden toen we naar de cursus "Bewust Zwanger, Bewust Bevalen" gingen. We leerden daar dat een sterrenkijktje een normale bevalling niet in de weg stond, maar toch stak de onzekerheid weer de kop op. Afwachten dus maar de komende weken!
De bevalling was uitgerekend op 25 augustus. Dat was eigenlijk dubbele pech voor ons: de gynaecologe en Delphine hadden net die week verlof!

18 aug: Tijd om een eerste keer aan de monitor te liggen. Nog niets aan de hand: geen spoor voorweeën, 1 cm opening. Onze ukkie lag nog steeds verkeerd, maar het was nog een week, dus er kon nog veel veranderen!

25 aug: weer aan de monitor: nog steeds geen weeën, de opening was nu 2 cm. Op de echo werden we wel aangenaam verrast: ons babytje had zich blijkbaar nog eens verlegd en lag nu juist! Met een goed gevoel gaan we terug naar huis. Van ons mocht ons wondertje nog een paar dagen blijven zitten, dan was Delphine terug uit verlof!

30 aug: vijf dagen overtijd, maar nog steeds geen weeën. Het begint nu wel zwaar te worden en het woord 'inleiden' valt bij het bezoek aan de gynaecologe! Enerzijds zie ik dat wel zitten, maar anderzijds weet ik dat dit de natuur forceren is en misschien niet de beste beslissing is. De gynaecologe besluit om Delphine te contacteren om de situatie te bespreken. Ze geeft nog een klein 'duwtje' aan de baby, op goed geluk dat het nu niet lang meer zal duren... In de namiddag krijg ik telefoon van Delphine, we spreken af dat ik op donderdag (het is nu dinsdag) nog eens op controle ga en als er dan nog niets is, dat ik dan op het einde van het weekend binnen ga voor een inleiding. Ik voel in de namiddag de baby wel goed bewegen, maar voor de rest gebeurt er niets, we gaan naar Brugge en gaan nog op familiebezoek!

Omstreeks half twaalf gaan we slapen, en dan plots: mijn vliezen breken, bijna onmiddellijk gevolgd door een scherpe pijn in de onderbuik. Verrast kijken we elkaar aan, is het zover? Veel tijd om te bekomen hebben we niet, want nog geen 7 minuten later weer een scherpe pijn. De weeën zijn begonnen, ons kindje liet weten dat ze op komst was. Nog maar half bekomen belt mijn man Delphine op; ze is een klein beetje verrast over het vlugge verloop van de weeën en vraagt of we zeker zijn dat die elkaar zo vlug opvolgen. Dat is inderdaad zo, maar we gaan voor de zekerheid toch nog eens timen.

31 aug:

1u30: de weeën blijven elkaar snel opvolgen, elke 5 min voel ik mijn onderbuik en/of onderrug samentrekken. Ik zit aan de rand van mijn bed, zo zit ik daar al twee uur, dit is de enige houding die nu het makkelijkst voor me is. Ik krijg de tijd niet om even te rusten, als ik mijn ogen dicht doe komt er al een nieuwe wee aan. Davy belt nogmaals naar Delphine, ze beslist langs te komen. Haar komst maakt me rustig. Na haar onderzoek blijkt ik 3 cm opening te hebben, de weeën worden steeds pijnlijker maar ik probeer me sterk te houden en wil nog wat thuis blijven want in deze omgeving kan ik me het meest ontspannen. Delphine geeft me tips voor de ademhaling, het maakt de pijn draaglijker.

Ondertussen heeft Davy de ipod opgezet met mijn lievelingsliedjes (eveneens een tip die we tijdens de cursus BZBB gekregen hadden). Ik probeer naar de badkamer te gaan om een douche te nemen, maar geraak zo ver niet; de pijn als ik rechtop sta is niet te harden en dus ga ik maar weer zitten op de rand van het bed. Delphine geeft nog een paar tips mee en we spreken af dat ze om vier uur terug komt.

4u10: Delphine komt weer aan, eindelijk! De voorbije twee uur waren zwaar, de weeën volgden elkaar in snel tempo op. Maar ergens ben ik al trots op het afgelegde parcours, ook al moet het zwaarste waarschijnlijk nog komen. Delphine onderzoekt me nog eens, en ik blijf al 6 cm opening te hebben. Het gaat vlug vooruit! Als ik toch een prik wilde, was het nu het moment om te vertrekken. Even twijfel ik, maar ook door het gebrek aan slaap begon ik enorm af te zien, en beslis om toch naar het ziekenhuis te gaan. Delphine kende me ondertussen al heel goed: ze stelde voor om mee te gaan naar Lokeren (ook al was ik op dat moment verbazingwekkend rustig), want ze wist dat ik veel aan haar aanwezigheid had, ook op mentaal vlak. Terwijl we op weg waren, verwittigde Delphine het ziekenhuis dat we eraan kwamen.

4u40: Aangekomen in Lokeren, en begeleid door Delphine strompel ik het verloskwartier binnen. Door de drukte en de vlugge vooruitgang van de arbeid mag ik rechtstreeks naar de bevallingskamer. Geflankeerd door mijn man en Delphine blaas ik de hevige weeën weg, wachtend op de anesthesist. Plots duurt de tijd echt wel lang!

5u20: De anesthesist is eindelijk toegekomen en maakt alles klaar voor mijn prik. Een paar minuten later voel ik een vloeistof door mijn lichaam lopen en al gauw voel ik de pijn wegebben, tijd om te bekomen! Kort daarop voel ik een eerste druk maar ik mag nog niet persen, want nog maar 7 cm ontsluiting. Doordat ik geen pijn voel kan ik het nog uithouden en de druk afwegademen. Zonder prik zal ik het waarschijnlijk zo lang niet kunnen uithouden hebben!

6u: De druk neemt alsmâ€™ toe, maar moet nog wachten, zit nu aan 9 cm. Ik heb nu de tijd om beetje te bekomen van de slapeloze nacht, ik voel me ontspannen en ben blij dat de arbeid niet stilgevallen is door de prik. Delphine moet nu echt naar huis, ook al wou ze liever blijven. Het is raar, maar ik voel me op dit moment zo zelfzeker dat ik het niet erg vind. Ik vond het al super dat ze mij zo lang bijstond. Nog eventjes en ons kindje is er, ik kijk er enorm naar uit!

6u45: Ik voel nu een enorme druk, en mag van de vroedvrouw eindelijk beginnen meepersen. Het gaat vlot, ze moet al snel de gynaecologe opbellen, het gaat vlugger dan verwacht.

6u55: Het hoofdje is al heel goed te zien, blijkbaar heeft ons babyâ€™tje heel veel haar. Davy mag kijken, maar komt erna weer naast mij staan om me bemoedigende woorden toe te fluisteren.

7u05: De gynaecologe komt toe, en is blij verrast me te zien, ze moet meteen aan het werk ons babyâ€™tje blijkt een beetje vast te zitten achter mâ€™n schaambeentjes en ze moet een klein knip geven. Ik vraag of het echt moet, maar blijkbaar wel, want anders zou ik te ver scheuren, wat nog pijnlijker zal zijn.

7u13: Het gaat heel vlug nu: nog een laatste duw en daar is ons dochtertje! De vroedvrouw legt haar meteen bij mij en ik ben op slag verliefd op dat kleine mensje! Een onbeschrijfelijk gevoel... Davy mag iets later de navelstreng doorknippen en de naam van ons dochtertje meedelen: het wordt Fien. Terwijl de knip verzorgd wordt en we wachten op de nageboorte, gaat Davy mee met de verzorgster. Fien is een flinke baby: ze weegt 3,530 en is 50,5 cm groot.

Een dik uurtje later zitten we al samen op de kamer, te genieten van een wolk van een dochter! Ik mag haar een eerste keer aanleggen, het was pijnlijk maar Fien heeft een goede zuigreflex, en ze drinkt al meteen heel goed! Ik weet op dit moment dat ik de juiste beslissing genomen heb. Na drie dagen kregen mâ€™n hormonen de bovenhand, en vloeiden er geregeld heel wat tranen: daar was de babyblues. Gelukkig kreeg ik heel veel hulp van de vroedvrouwen, en ik werd heel goed door hen, de gynaecologe en Delphine opgevolgd.

Delphine is nadien nog een paar keer aan huis geweest, en dat was de eerste dagen nodig, want de babyblues had me nog goed in zâ€™n greep â€™“ gelukkig is het nooit tot een postnatale gekomen! Fien had die eerste weken ook last van krampen en het was dan heel lastig om haar te zien afzien, maar door de goede tips konden we haar ongemak verlichten. We zijn daarnaast ook een paar keer bij de osteopaat geweest, omdat ze plots moeilijk stoelgang kon maken. Blijkbaar zat er een zenuw gekneld in haar rugje, van bij de geboorte en dat begon zich door haar groei te manifesteren... Gelukkig zat het niet al te hard gekneld, zodat ze vlug van dat probleem verlost was. Het viel dan achteraf ook op dat ze zich na die drie behandelingen veel meer kon uitstrekken, en haar beentjes niet constant meer in foetushouding hield. Delphine heeft ons ook het verschil geleerd tussen gewinnen en verwennen - de eerste zes maanden moeten we dus geen schrik hebben om Fien te verwennen, door haar te knuffelen en met haar bezig te zijn, gewinnen we haar enkel aan ons en de omgeving. Ik ben blij dat ze daar vaak op gehamerd heeft, het is zo leuk om haar te zien genieten van onze knuffels, en wij genieten er evenveel van.

Ook de borstvoeding bleef goed gaan: ik had heel veel productie, het ging zo vlot en het waren eigenlijk zoâ€™n intieme momenten dat ik uiteindelijk doorgaan ben tot Fien drie maand oud was. Het afbouwen vormde ook geen probleem, Fien nam probleemloos de kunstvoeding over. We zijn nu vier maand ver, en Fien is ons zonnetje in huis: ze eet goed, slaapt goed (sliep al door als ze 5 weken oud was) en we horen haar enkel bij pijn of honger. â€™s Morgens begroet ze ons met een brede glimlach en â€™s avonds kijkt ze ons nog eens aan met gelukzalige glimlach alvorens ze in slaap valt.

Als ik terugkijk op die hele periode, voel ik me heel dankbaar en gelukkig. Alles waar ik alleen maar van durfde dromen, is uitgekomen. Ik ben blij dat we voor begeleiding gekozen hadden, het gaf ons rust en de zekerheid dat we op iemand konden terugvallen.

Delphine heeft me achteraf nog gezegd dat ik de bevalling ook zonder epidurale verdoving tot een goed einde zou gebracht hebben, omdat ik tijdens de arbeid zo rustig was (wat ik een heel mooi compliment vond). Ze kan gelijk hebben, maar ik heb geen schuldgevoel en vond het op dat moment de juiste beslissing. Misschien dat ik het ooit bij een tweede kindje ga proberen, maar laat ons nu maar eerst nog van onze dochter genieten!