

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG
DOOR DE
KRAAMTIJD

HET COMPLETE HANDBOEK
VOOR DE EERSTE MAANDEN NA DE BEVALLING

VEILIG
DOOR DE
KRAAMTIJD
HET COMPLETE HANDBOEK
VOOR DE EERSTE MAANDEN NA DE BEVALLING

Van rups tot vlinder

‘Twee weken gingen voorbij. Toen ik op een ochtend uit bed kwam en naar de struik liep, zag ik het uiteinde van de twijg bewegen, net als nu. Ik kon haast niet meer wachten. Eerst verscheen een donkere insectenkop, vervolgens, na heel wat geworstel, een lijf. Het nieuwe vlindertje was erg zwak. De geboorte had hem volledig uitgeput. Ik keek toe hoe hij zich vasthiel aan het takje. Het diertje was zo moe dat het niet eens de kracht had om zijn vleugeltjes uit te slaan. Ze waren vochtig en verschrompeld, en zagen eruit als een nat papieren zakdoekje. We zaten zwijgend te kijken hoe de verkreukelde, vochtige vleugels stukje bij beetje steviger werden. De vlinder bleef ze net zolang bewegen tot ze zich als magische zeilen ontvouwden, tien keer groter dan in het begin. Het wat saaie bruin veranderde in sprankelend blauw. Op een gegeven moment leek de vlinder aan te voelen dat zijn moment was aangebroken, want in plaats van zijn vleugeltjes heen en weer te bewegen, begon hij ze te spreiden. Op dat moment werd zijn lijfje meegenomen de lucht in, en na een minuut was hij verdwenen. Een machtig stipje had zich zojuist bij de kosmos gevoegd.’

(Citaat uit *Vuur in het hart* van Deepak Chopra)

BEATRIJS SMULDERS



VEILIG
DOOR DE
KRAAMTIJD

HET COMPLETE HANDBOEK
VOOR DE EERSTE MAANDEN NA DE BEVALLING

De eerste weken van je kind, het kraambed van dag tot dag, tips en deskundige informatie!
Alles over hechting, borstvoeding en het rustige moedergevoel



KOSMOS

Vierde, herziene druk, 2013

© 2013 Kosmos Uitgever, Utrecht/Antwerpen

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht op reproductie in zijn geheel of gedeeltelijk, in welke vorm dan ook.

Grafisch ontwerp: Michelangela, Utrecht

Illustraties omslag en binnenwerk: Mylo Freeman

Illustraties binnenwerk blz. 242-243, 248-249: Laura Neuhaus,

blz. 212: Klara Pap

Met dank aan Anjo Geluk

ISBN: 978 90 215 5357 3

ISBN e-book: 978 90 215 5464 8

NUR 854

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en de lezer wordt nadrukkelijk geadviseerd zijn arts en/of verloskundige te raadplegen voor specifieke informatie over zijn persoonlijke gezondheidssituatie. De samenstelling is met de meeste zorg uitgevoerd. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden de auteurs, medewerkers, redactie en uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.



KOSMOS

Vierde, herziene druk, 2013

© 2013 Kosmos Uitgever, Utrecht/Antwerpen

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht op reproductie in zijn geheel of gedeeltelijk, in welke vorm dan ook.

Grafisch ontwerp: Michelangela, Utrecht

Illustraties omslag en binnenwerk: Mylo Freeman

Illustraties binnenwerk blz. 242-243, 248-249: Laura Neuhaus,

blz. 212: Klara Pap

Met dank aan Anjo Geluk

ISBN: 978 90 215 5357 3

ISBN e-book: 978 90 215 5464 8

NUR 854

Dit boek is niet bedoeld als vervanging van een medische diagnose en de lezer wordt nadrukkelijk geadviseerd zijn arts en/of verloskundige te raadplegen voor specifieke informatie over zijn persoonlijke gezondheidssituatie. De samenstelling is met de meeste zorg uitgevoerd. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden de auteurs, medewerkers, redactie en uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen.



Inleiding	7
Woord van dank	10
Voorwoord	11
1 Het eerste jaar begint bij de bevalling	13
2 Ritme en gezondheid na de bevalling	19
3 Het eerste contact	22
4 De eerste uren na de bevalling	37
5 De eerste nacht	53
6 Chaos en verandering	62
7 De verschillende fases in het eerste jaar	69
8 Engel rond het kraambed: de kraamverzorgende	72
9 Het kraambed begint: de eerste dag	79
10 De tweede dag	90
11 De derde dag	100
12 De vierde dag	109
13 De vijfde dag	120
14 De zesde dag	128
15 De zevende dag	134

16	De achtste dag	142
17	Als de roze wolken gaan donderen	149
18	De rol van de vader	155
19	In het kraambed van de tweede	168
20	Over het hebben van een derde kind	174
21	De basiswetten van borstvoeding en flesvoeding	177
22	De meest voorkomende problemen bij borstvoeding	189
23	Veilige hechting en het vermogen tot liefhebben	199
24	Na het kraambed: het 'gewone' leven begint weer	216
25	Perikelen na de kraamperiode	222
26	Veilig samen slapen	235
27	Recht op huilen	252
28	De eerste maanden; ervaringen van ouders	262
29	Moeder worden: als een donderslag bij heldere hemel	270
30	Een postnatale dip is nog geen postnatale depressie	279
31	Een sabbatical bij iedere baby; werk en kinderopvang	284
	Geraadpleegde literatuur	296
	Informatie en aanbevolen literatuur	298
	Register	299

Inleiding

Je bent bevallen! Het is je hoe dan ook gelukt! Nu kan het echte leven als moeder en vader beginnen. Houd je hart maar vast, want de kraamtijd en de eerste maanden daarna zijn behoorlijk dynamisch. Het is een prachtige, maar zware tijd. De beste typering hoorde ik van een jonge moeder: ‘Bij het krijgen van je eerste kind is het alsof er een granaat in je leven ontploft.’ Je bent in het begin vooral bezig met het oprapen van de *bits and pieces*. Als alle stof is neergedaald is er iets nieuws ontstaan: het moederschap! Moeder ben je niet ineens, je wordt het steeds meer. Het kost negen maanden om een kind te maken en het duurt wel een jaar voordat je fysiek én geestelijk weer helemaal de oude bent. De overgang naar het moederschap is een enorme ommezwaai in je leven. Het komende jaar is daarom een van de meest intensieve jaren van je leven.

Dit boek begint met die ongelofelijke, energetische ontploffing: de bevalling en de eerste kraamweek. Het boek geeft je van dag tot dag gouden tips, informatie en begeleiding. Je leest over het eerste contact, over de hechting, de chaos die er aanvankelijk in je leven ontstaat door de geboorte van je kind en de kunst om in die nieuwe situatie samen een nieuw evenwicht te vinden. De vader vindt zijn rol naast de moeder.

De meeste bevallingen verlopen normaal. Steeds meer vrouwen bevallen in het ziekenhuis. Waar je ook bevalt, in de kliniek of thuis, je kraamtijd breng je meestal door in je eigen bed met een kraamverzorgster aan huis. Ook al beval je met een complicatie,

meestal mag je daarna zo snel mogelijk naar huis om daar de kraamtijd te gaan vieren. Met een goede begeleiding komen complicaties in de kraamtijd niet vaak voor. Daarom ben ik in dit handboek voornamelijk uitgegaan van de normale en gezonde situatie. Zeldzame of minder voorkomende complicaties stip ik aan, maar krijgen niet de nadruk. Dat zou je alleen maar onnodig onzeker en ongerust maken. Meestal gaat namelijk alles goed.

Moeder worden is een lichamelijke en geestelijke revolutie, met pieken van geluk en soms diepe dalen. Het te bewandelen pad is mooi, maar vaak ook grillig! Het is belangrijk dat je de rust en het vertrouwen vindt om het op je eigen manier te doen.

Dit boek is een uitnodiging om in de kraamtijd en de eerste maanden erna volop de tijd te nemen. Tijd voor jezelf om bij te komen van de bevalling, tijd om aan elkaar te wennen, tijd om te genieten van elkaar en de nieuwe situatie. Vanuit rust is het gemakkelijker om alle veranderingen te verwerken én te accepteren. Vanuit rust – én intimiteit met je baby – kom je er vanzelf achter hoe je het beste met hem om kunt gaan, hoe je het beste voor hem kunt zorgen. Iedereen heeft hier een sterk gevoel bij, het raakt direct aan ons diepste instinct. Ieder mens heeft over de zorg voor een kind andere opvattingen en ideeën. Ze zijn ontstaan door je eigen opvoeding en ervaringen: hoe je vader en moeder het destijds hebben gedaan, hoe je opa’s en oma’s het hebben aangepakt. Van generatie op generatie worden vaak dezelfde hech-



tingspatronen doorgegeven. Of je wilt het als tegenreactie juist héél anders gaan doen. Ouderschap is een complex en gevoelig onderwerp en het ligt superpersoonlijk. Daarom vind je in dit boek vele opties en mogelijkheden en bovenal mijn visie als moeder en verloskundige. Ook kun je ervaringen lezen van moeders en vaders over die eerste gevoelige periode in hun nieuwe leven. Laat je door dit boek inspireren en probeer verschillende dingen uit. Het nodigt uit om mee te denken over baby's, liefde en ouderschap. Dit boek is een steun in de rug om met zo veel mogelijk vertrouwen en plezier die eerste maanden samen te beleven!

Meer dan vijftientig jaar heb ik als verloskundige ervaring opgedaan. Duizenden vrouwen en mannen die een kind kregen heb ik de afgelopen decennia in die dynamische periode rond de geboorte meegemaakt en begeleid. Na al die jaren voelde ik sterk de behoefte om mijn eigen ervaringen en die van mijn collega's op papier te zetten. Waarom? Omdat ik denk dat moeder zijn de invloedrijkste taak op deze wereld is. Moeders maken de wereld. Ga maar bij jezelf na: de relatie met je moeder is van grote invloed op je vermogen om lief te hebben. Ik beschouw het steeds meer als een belangrijk onderdeel van mijn beroep als verloskundige om

vrouwen te helpen die belangrijke overstap te maken. Niet alleen in praktische en letterlijke zin gedurende de zwangerschap en de bevalling, maar juist ook figuurlijk: helpen bij de overgang naar ouderschap. Veel heb ik geleerd van anderen: van professionals, maar vooral ook van mijn eigen moeder, vriendinnen, zusjes en schoonzussen. Dit boek is een mengelmoes van ervaringen, resultaten van wetenschappelijk onderzoek en andere kennis. Voor wat het vaderschap betreft, heb ik mijn eigen man aangekeken. Wat betekent het om vader te zijn? Hij kan als geen ander jonge vaders een hart onder de riem steken en zijn belangrijke rol als partner en vader belichten. Hij schreef voor dit boek daarom een hoofdstuk over de rol van de vader.

Dit boek belicht behalve medisch-verloskundige aspecten ook de grootse én tegelijk alledaagse zaken rond het moeder en vader worden; het onschatbare belang van de hechting en fijnzinnige afstemming op de baby. Waar kun je extra op letten? Wat doe je aan pijn aan je kruis en je borsten, chaos in de keuken én in je hoofd, het veel te korte bevallingsverlof en waar is die goede oude seks gebleven? En niet te vergeten: hoe word je weer 'de oude'? Het antwoord is: nóóit meer! Het moederschap verandert je voor altijd!

Het eerste halfjaar na de bevalling is totaal anders van sfeer dan het tweede. De eerste maanden staan in het teken van chaos en het wennen aan de grote veranderingen. Er is tijd en energie nodig voor de aanpassing aan de nieuwe situatie. Daarna treedt er rust in: het is de tijd van acceptatie en het grote genieten. In het tweede halfjaar kom je letterlijk meer los van je kind. Je werkt aan je herstel en komt weer in conditie. De eerste verjaardag is de kroon op het werk. Omdat het eerste halve jaar na de bevalling totaal anders is dan het tweede, is dit boek hier helemaal aan gewijd. De tweede helft van dat eerste jaar wordt een ander boek!

Dit handboek is niet perfect. Mis je voor jou belangrijke zaken of denk je dat sommige dingen nog beschreven moeten worden, laat het me dan weten via www.beatrijssmulders.nl. Wil je meer weten over workshops en cursussen? Kijk dan op internet, want er is van alles te vinden bij jou in de buurt.

Misschien ten overvloede: ik gebruik in dit boek voor de baby de hij-vorm omdat dit de leesbaarheid van het boek bevordert. Ook is het misschien goed te weten dat vanwege het handboekachtige karakter van dit boek bepaalde essentiële informatie af en toe herhaald wordt.

Het valt je wellicht op dat ik in dit boek het woord kraamverzorgster af en toe met opzet weer in ere heb hersteld. Het nieuwerwetse woord 'kraamverzorgende' is in het leven geroepen omdat er ook enkele mannen tot dit beroep toetraden. Veruit de meeste kraamverzorgsters zijn echter vrouw. De term kraamverzorgster vind ik mooi en authentiek. Het klinkt 'warmer' dan het meer gekunstelde woord 'kraamverzorgende'.

Tot slot: je weet veel meer dan je denkt. Aan het ouderschap begin je met een doller kop. Natuurlijk lees je vóór de geboorte niet uitgebreid over baby's en het moederschap; daar staat je hoofd helemaal nog niet naar. Eerst maar eens bevallen en dan zie je wel weer. Is er nog leven na de bevalling? Ja dus! Ga ervan uit dat jij en je lichaam al een heleboel 'weten'. Moeder zijn is aangeboren, het is een instinct. Een merel met een nest jongen weet toch ook precies wat ze moet doen om haar kuikens groot te brengen? Dit boek is een handboek en een naslagwerk. Leg het naast je bed en raadpleeg het wanneer je het nodig hebt. Het groeit met jou en de baby mee. Maar gebruik vooral je gezonde verstand en de intuïtie die je van je eigen moeder hebt meegekregen.

Beatrijs Smulders



1

Het eerste jaar begint bij de bevalling



De bevalling van Suzanne

'De bevalling was ongelofelijk. In mijn herinnering was het een feestelijke dag. Het ging véél gemakkelijker dan ik dacht. Mijn moeder heeft moeilijke en vervelende bevallingen achter de rug en daarom zag ik er best wel tegen op. De bevalling begon met een soort luchtigheid die ik me er niet bij had voorgesteld. Ik ben gewoon lekker thuis onder mijn dekbed in bed gaan liggen om de weeën op te vangen. Erno was een beetje in huis aan het rommelen. De weeën vond ik aanvankelijk goed te doen, maar op zeker moment werden ze toch heftiger. Ik dacht: Als dit de hele dag zo blijft doorgaan, word ik bloedchagrijnig! Achteraf bleek dat ik toen al zo'n acht centimeter ontsluiting gehad moet hebben. Even later werd ik heel erg misselijk en moest ik naar de wc. Ik kreeg een sterke neiging om te poepen, maar ik wist dat het niet om poep ging. Ik kon vervolgens niet meer van de wc afkomen, omdat ik gewoon móést persen. Ik snapte er niets van, dit was wel heel erg snel. Net bezig met de weeën en nu al persweeën? Dus ik riep: "Ze moet komen want anders ligt de baby straks hier in de pot!" Boven-

dien had ik gehoord dat je absoluut niet mocht persen als niet alles "open" was. Ik was dus bang om aan die persweeën toe te geven. Erno belde de verloskundige en ik hoorde vanuit bed aan het telefoongesprek dat ze het niet helemaal serieus nam. Dat maakte me even wanhopig, maar na nóg een telefoontje was ze er gelukkig binnen het kwartier. In die korte tijd sloeg die oerkracht helemaal door me heen. M'n buik golfde op en neer en ging helemaal z'n eigen gang. Ik moest de persweeën zogenaamd ophouden, maar dat lukte natuurlijk helemaal niet. Erno probeerde goedbedoeld nog iets te zeggen over diep ademen en endorfine die de pijn kon verminderen, want dat had hij op yoga geleerd. Ik riep keihard dat hij daar onmiddellijk mee moest ophouden! Dat kwam uit mijn tenen, zo gedecideerd en trefzeker. Achteraf hebben we daar nog enorm om moeten lachen. Bij binnenkomst zag de verloskundige direct dat de baby bijna geboren zou worden. Ze werd meteen slagvaardig. Erno moest vuilniszakken en emmers pakken en ze zei dat de baby er zo zou zijn. Wat? Nu al? Ik kon het gewoon niet bijbenen. Ondertus-



sen had ik nog een of twee keiharde persweeën, terwijl de verloskundige riep dat ik moest zuchten – ze had haar handschoenen nog niet aan – en toen werd Dario al geboren. Een jongetje! Ik kon het niet geloven. Het was zo overdonderend dat hij er al was. En zijn gezichtje was zó mooi! In één klap was alle leed geleden. Mijn moeder belde nog hoe het ging met de weeën en kon natuurlijk niet geloven dat Dario al geboren was. Ik ben helemaal geen flinkerd, maar ik vond die bevalling echt een fluitje van een cent. Ik denk dat ik geluk heb gehad, want ik weet dat sommige mensen tijdens de bevalling door een hel gaan.

Even later kwam een lieve kraamverzorgster, die al meteen jubelde van plezier omdat ze een melkdruppel op mijn tepel zag verschijnen. Ze zei: “Ik ga je lekker wassen en je krijgt een heerlijk schoon bed.” Ik was in een gelukzalige roes en kon haar wel zoemen! Er kwamen meteen familieleden en vrienden langs, ik hield zó van iedereen, niets was me te veel en ik kon iedereen wel kussen. Dario vond ik de mooiste en liefste baby van de hele wereld. Ik had niet verwacht dat ik meteen zoveel liefde zou voelen. Op de foto's zien Erno en ik er stralend uit, zó blij met ons jongetje. Alles was zo intens die dag, ik was in een overwinningsroes, alsof ik de Olympische Spelen had gewonnen. Het is me gelukt, ik heb het gedaan!

Al meteen na de bevalling had ik het gevoel dat ik een initiatie achter de rug had. Het gevoel van: nu hoor ik er pas bij, bij de club van moeders. Nu mag ik eindelijk meepraten. Eindelijk ben ik moeder! De eerste nacht heb ik nauwelijks geslapen. Ik heb een beetje liggen soezen. Ik wilde dicht bij Dario zijn, hem voelen en ruiken en ik wilde hem absoluut niet alleen in zijn mandje leggen. Terwijl ik nauwelijks een oog had dichtgedaan, was ik de volgende morgen niet moe. De tweede

nacht hebben we Dario naast mij in een mandje gelegd. Toen heb ik pas diep geslapen.’

Broodnuchter en alert



Veronique: ‘Vlak na mijn bevalling had ik, in tegenstelling tot wat ik had verwacht, een verbazingwekkende nuchterheid over me. Zit alles erop en eraan? Ademt ze goed? Wil iemand even die deur dichtdoen? Heeft ze het niet te koud? Kan iemand dat licht even dimmen? Weg met dat fototoestel! Dat soort dingen. Ik begon meteen te moederen, niks emoties of tranen.’

In tegenstelling tot wat ze verwachtten, zijn veel vrouwen meteen na de bevalling vaak broodnuchter. Om het kind tijdens de bevalling te kunnen loslaten, dalen vrouwen in, gaan ze gedurende het baringsproces letterlijk uit hun hoofd. De bevalling is een fysieke oerstorm. Een vrouw bevindt zich met heel haar aandacht en energie beneden in haar lichaam. Met je lichaam ben je aanwezig en alert. Dat is misschien de reden waarom je als moeder, als de baby er net is, voor je gevoel supernuchter en alert bent. Je leeft helemaal in het moment, zonder gedachten over het verleden of verwachtingen over de toekomst. Je moet van alle inspanningen eerst even op adem komen, de emoties komen meestal later.

Verschil tussen mannen en vrouwen

Moeders hebben de hele zwangerschap hun baby al gevoeld. Ze weten en voelen aan den lijve dat er een echte baby aan zit te komen. Voor vaders daarentegen blijft een baby, hoe goed hun inlevingsvermogen ook is, tot het einde van de zwangerschap enigszins abstract. Mannen weten veel minder wat hun te wachten staat. Tijdens de bevalling bouwen ze als intens betrokkene – maar

VEILIG DOOR DE KRAAMTIJD

HET COMPLETE HANDBOEK VOOR DE EERSTE MAANDEN NA DE BEVALLING

Veilig door de kraamtijd is hét complete handboek voor jonge ouders. De bekende verloskundige Beatrijs Smulders, auteur van onder meer *Veilig zwanger* en *Veilig bevallen*, belicht op een vernieuwende manier alle grootse en alledaagse zaken van het jonge ouderschap:

- kraamtijd van dag tot dag
- borstvoeding
- veilige hechting
- slapen en huilen
- de combinatie ouderschap en werken
- het veel te korte bevallingsverlof
- hoofdstuk speciaal voor jonge vaders

De vele gouden tips zijn bijzonder bruikbaar omdat ze gebaseerd zijn op de ervaringen uit de praktijk.



Foto: Roel van Dalen

'Het leest als een trein. Een boek dat je telkens weer pakt. Het is alsof een zeer professionele vriendin je alles even heel simpel uitlegt. Zo duidelijk en herkenbaar, een zalfje voor de moederziel.'

✦ *Mirjam Heinemans, kinderpsycholoog en moeder*

'Je voelt het terwijl je het leest. Dit boek komt recht uit het hart van een ervaren verloskundige, gecombineerd met wetenschappelijke feiten en ervaringen van vele hedendaagse moeders. Beatrijs Smulders op haar best!'

✦ *Alice Binnendijk, journalist bij Margriet en moeder*

'Het logische én noodzakelijke vervolg op *Veilig zwanger* en *Veilig bevallen*. Over de startfase van het ouderschap, waarin je de basis legt voor later. Betrouwbaar advies is juist dan goud waard!'

✦ *Anjo Geluk, (mede)auteur van Het Tweelingenboek en Vroeg geboren en moeder*


KOSMOS

ISBN 978-90-215-5357-3



9 789021 53573

NUR 851

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl