

Was ik  
nog maar

# Zwanger...

De een vindt negen maanden lang zat, de ander kan er geen genoeg van krijgen. Sommige vrouwen verlangen meteen na de bevalling al hevig terug naar het zwanger zijn. 'Als ik zwangere vrouwen zie, denk ik: Zij mógen nog.'

“Een klein steekje van jaloezie voel ik als ik vrouwen met hun dikke buik zie rondlopen. En ik snap wel dat anderen dat nogal apart vinden, als je net twee weken moeder bent van een tweeling. Een week na de geboorte van mijn eerste stond ik ook al in tranen voor de spiegel omdat het voorbij was.” Aan het woord is Louise (35), moeder van Rosie (3) en de pasgeboren Julian en Jonas. Diep in haar hart zou ze wel weer zwanger willen worden. Niet omdat ze meer kinderen wil, maar om nog een keer dat speciale gevoel te ervaren. En ze is niet de enige vrouw die een traantje wegpinkt nu haar zwangerschap erop zit. Sommige moeders vinden die negen maanden zó fantastisch, dat ze er maar moeilijk afscheid van kunnen nemen.

Zo ook Susanne (37), moeder van Aidyn (4), Navae (2) en Fedie (9 weken): “Net nadat de eerste was geboren, riep ik al dat ik er nog wel eentje wilde. Nu, na mijn derde bevaling, denk ik nog steeds als ik zwangere vrouwen zie: Zij mógen nog.”

## NEGEN MAANDEN BIJZONDER

Een beetje hormonen en een beetje van jezelf. Die combinatie is verantwoordelijk voor dat heimweegevoel, zegt psycholoog Minouk Timmers van Kind & Ko. “Je maakt als je zwanger bent progesteron aan en een hoge dosis van dat hormoon werkt rustgevend en zorgt ervoor dat je je goed voelt. Richting het einde van je zwangerschap komt daar nog eens endorfine bij, dat ook een soort ‘high’ gevoel kan geven. Die hormonen kunnen je wereld iets rozer kleuren. De een voelt daar meer van dan de ander.”

“Daarnaast is een zwangerschap natuurlijk iets positiefs”, vervolgt Minouk. “Je mag dik worden en krijgt van alle kanten complimenten. Veel aanstaande moeders voelen zich specialer door die extra aandacht. Het kan ook een heel fijne gedachte zijn dat je niet alleen bent. Sommige vrouwen hebben echt het gevoel dat ze tijdens de zwangerschap de wereld beter aankunnen, samen met de baby in hun buik.” Trots, zelfverzekerd, stralend en sterk. Zo omschrijft Susanne hoe zij zich voelde tijdens haar zwangerschap. “Ik heb in mijn tienerjaren boulimia (eetstoornis –

red.) gehad en was voordat ik zwanger raakte bang dat ik het dik worden vreselijk zou vinden. Maar het tegendeel was waar: ik vond mijn zwangere lijf supermooi. Ik voelde me negen maanden lang bijzonder. Nu het voorbij is, ben ik weer ‘gewoon’ Suus en dat vind ik stiekem best jammer.”

## GETRAPPEL

Louise genoot enorm van alles eromheen: bezoeken aan de verloskundige, zwangerschapsyogalessen en pretecho's. “Ik had er nog weken mee door kunnen gaan. Ik vond het ook geen probleem dat je bepaalde dingen niet mag eten, drinken of doen. Het zijn maar negen maanden. Ik kan mijn hele leven nog wijn drinken.”

Natuurlijk zat ze niet constant op een grote roze wolk. “De laatste keer was alles twee, of misschien wel tien keer zo pittig. Aan het begin was ik heel misselijk en aan het eind had ik vreselijke pijn bij het lopen. Maar het woog allemaal niet op tegen de mooie kanten; dat getrappel in je buik en het feit dat je lijf een compleet mensje maakt. Of twee. Sommige mensen zeiden tegen me: ‘Je zult wel blij zijn dat je een tweeling krijgt, want dan ben je in één keer klaar.’ Maar ik vond dat juist zo jammer.”

Kelly (23), moeder van Lana (8 maanden), kijkt al net zo positief terug op haar zwangerschap. Ondanks dat ze het HELLP-syndroom (complicatie die levensbedreigend is voor moeder en kind – red.) kreeg, waardoor haar dochter zes weken te vroeg moest worden gehaald. “Ik voelde me op en top vrouw en was een en al trots. Ik was er met 34 weken ook nog helemaal niet klaar voor om dat gevoel los te laten.” >

**Hormonen**  
kunnen je wereld  
iets rozer kleuren’

Was ik nog maar

# Zwanger...

## < NIET HELEMAAL NORMAAL

Zet twee aanstaande moeders met dezelfde zwangerschapskwalen naast elkaar en de kans is groot dat je twee totaal verschillende verhalen hoort. “Iedere vrouw beleeft een zwangerschap op haar eigen manier”, vertelt Minouk. “Het is begrijpelijk dat je het niet zo leuk meer vindt als je topzwaar bent, veel vocht vasthoudt en je er voor je gevoel niet uitziet of misschien privé in een niet zo fijne situatie zit. Maar veel hangt af van wat je er zelf van maakt. Kun je dingen een positieve draai geven en iets accepteren omdat het zo is? Het zit wel een beetje in onze natuur om te klagen, dus je hoort misschien eerder de ‘minder leuke’ kanten van zwanger zijn dan gejubel.”

Medezwangeren genoeg met wie ze die minder leuke kanten kon bespreken, merkte Louise. Maar niemand met wie ze nu dat heimweegevoel kan delen. “Vriendinnen en mijn moeder herkennen het niet, in elk geval niet zo sterk. Ik ken niemand die er net als ik echt van moest huilen.” Susanne: “Ik heb het weleens met vriendinnen besproken, maar dan kreeg ik zo’n blik van ‘je spoort niet’. Daarom houd ik het meestal maar voor me. Ik heb echt weleens gedacht: Ik geloof dat ik niet helemaal normaal ben.”

Vooropgesteld: er is niets mis met je als je ondanks een heerlijke, gezonde baby in de wieg bijna niets liever zou willen dan zo’n trappelend wurmpje in je buik. “Sterker nog, er zijn waarschijnlijk meer vrouwen met dit gevoel dan je denkt”, zegt Minouk. “Ga maar eens zoeken op internet, daar zijn ze echt wel te vinden. Ik kom ze in mijn praktijk niet tegen, omdat de meeste zwangere of pas bevallen vrouwen die hulp zoeken dat doen omdat ze zich juist níet

goed voelen. Maar het is natuurlijk geen schande om het leuk te vinden om zwanger te zijn.”

## ROUWPROCES

Louise ervaart haar heimwee soms wel als lastig. “Bijna alle dingen waarvan je geniet in het leven kun je vaker doen. Je kunt nog een keer op vakantie, dat heerlijke gerecht eten of naar een concert van je favoriete band. Maar zwanger zijn gebeurt je – als je het geluk al hebt – hooguit een aantal keer. Dat ik die schopjes in mijn buik nooit meer voel, en nooit meer zo’n dikke buik heb, blijf ik jammer vinden. Al weet ik dat die heimwee na een aantal maanden minder wordt. Gelukkig maar.”

Ze heeft zich weleens afgevraagd hoe het komt dat ze zich zo voelt. “Zwanger worden ging moeizaam. Misschien dat dát een reden is waarom ik er zo intens van genoot toen het eindelijk zo ver was.” Kelly denkt dat de vroeggeboorte van Lana haar ‘rouwproces’, zoals ze het noemt, heeft versterkt. “Ik heb het gevoel dat mijn zwangerschap op het hoogtepunt van me is afgenomen. Ik miste mijn buik meteen en vond het die eerste tijd confronterend om zwangere vrouwen te zien of op kraamvisite te gaan.”

## BEWUST AFSCHIED NEMEN

Susanne had na de geboorte van haar tweede dochter moeite te accepteren dat het haar laatste zwangerschap was geweest. Maar er zat niets anders op; haar vriend wilde geen derde. “Hij suggereerde een keer dat ik nog een kind wilde omdat ik het zwanger zijn zo fantastisch vind. Maar dat was het echt niet, mijn gezin voelde gewoon nog niet compleet. Toch verkocht ik alle babyspullen, met pijn in mijn hart. Een paar maanden erna zei mijn vriend dat hij een kind erbij toch wel mooi zou vinden. Niet veel later was het raak.”

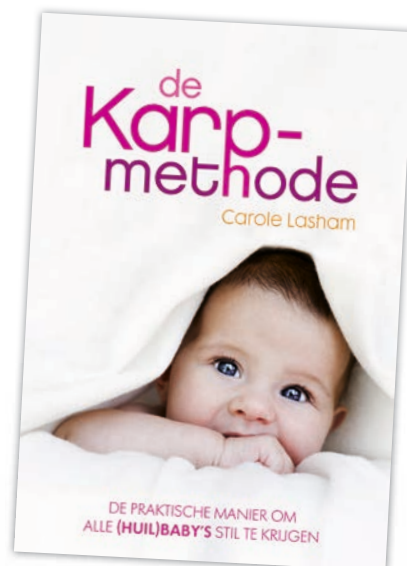
Dit keer besloot Susanne bewust afscheid te nemen van haar zwangerschap. “Na mijn vorige bevallingen had ik een dubbel gevoel. Ik was superblij dat ik een gezond kind in m’n armen had, maar miste dat krachtige gevoel. Daarom heb ik aan het eind van deze zwangerschap opgeschreven hoe ik me voelde. De volgende dag werd Fedie geboren. Als-

‘Een week na de geboorte stond ik in tranen voor de spiegel’

Nu ook in Nederland,

# de Karp-methode

Dé uitknop voor  
hulende baby's



## De Magische vijf:

- Inbakeren
- Zijwaarts op je arm leggen
- Sussen
- Wiegen
- Laten zuigen (spenen)



**K**  
KOSMOS  
UITGEVERS

Nu te koop  
in de (online) boekhandel

of ze had gewacht totdat ik er klaar voor was om haar los te laten. Ik ga de tekst af en toe teruglezen en hopelijk lukt 't me dan om ook zonder dat ik zwanger ben zo lekker in mijn vel te zitten."

Volgens Minouk kun je door bewust afscheid te nemen van je zwangerschap het heimweegevoel een plekje geven. "Je gevoel en ervaringen opschrijven is een goede en leuke

## 'Van het vooruitzicht dat ik nog drie keer mag, word ik helemaal happy'

manier, net als foto's maken. Dan kun je altijd weer even naar die periode terugkeren. Maar realiseer je dat wat erna komt ook mooi is en focus je daarop. Uiteindelijk wordt dat terugverlangen echt minder, al verdwijnt het bij sommige moeders nooit helemaal."

### DRAAGMOEDER

Susannes gezin is compleet; een vierde kind zit er niet in. "Ik zal dat speciale gevoel dat ik had toen ik zwanger was voor altijd koesteren. Maar het is goed zo; ik voel me gezegend met drie gezonde kinderen." Dat geldt ook voor Louise: "Ik grapte laatst tegen vriendinnen dat ik dan maar draagmoeder moet worden. Maar dat zou ik niet kunnen, want het gaat mij om het complete proces. Dus mét die beloning na het harde werken."

Kelly wil een groot gezin. "Ik hoop dat ik nog wel drie of vier keer een zwangerschap mag meemaken. Het terugverlangen is minder sterk geworden, ik kijk nu meer vooruit. De volgende keer ga ik vanaf de eerste minuut genieten. Dat advies geef ik ook altijd mee aan anderen die zwanger zijn. Want echt, voordat je het weet, is het voorbij." ■

Meer info over dit onderwerp: [kinderko.nl](http://kinderko.nl), [kellycaresse.nl](http://kellycaresse.nl)