

Tineke Vanobbergen

Ben
je wel
veilig
bij
mij?

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKSTEN: Tine Vanobbergen, i.s.m. Lore Devilder

ILLUSTRATIES: Elisa Guarraci

VORMGEVING: Studio Jan De Boer

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Tine Vanobbergen, Tielt, 2022

D/2022/45/288 – NUR 450

ISBN: 978 94 014 8662 0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

VAN MIJN ROZE WOLK
TOT MIJN STER

VAN MIJN DIEPE PUT,
MIJN WEG, ZO VER

DIT IS MIJN VERHAAL

Inleiding

Hallo, ik ben Tineke. Dertig jaar geleden werd ik geboren in het Belgische Brasschaat. In hetzelfde ziekenhuis waar ik jaren later mijn eigen kinderen heb mogen verwelkomen. Ik woon samen met mijn partner Kenny en ons gezin in het mooie Antwerpen. Over de komst van onze kinderen Alix, Lou en Aster kom je alles te weten tijdens het lezen van dit boek.

Het schrijven was voor mij een vorm van therapie. Door het schrijven kon ik de periode waar ik het afgelopen jaar doorging, verwerken. Het was de donkerste periode uit mijn leven. Toen ik begon te schrijven met dit boek in mijn achterhoofd, zat ik net in de overgang van opname naar huis. Enkele diepe stukken schreef ik meteen nadat ik ze had meegemaakt, als een soort verwerken. Het schrijfsproces is afgerond (want jij hebt mijn boek in je handen), maar ik zit nog volop in de herstelperiode. Ik voel me wel sterk genoeg om medicatie af te bouwen en enkel nog onderhoudende therapieën te volgen.

Door het delen van mijn verhaal hoop ik andere moeders een hart onder de riem te steken. Je bent niet alleen. Ook hoop ik mensen rondom een beter inzicht te geven. Het is niet gemakkelijk om open te praten over je diepste, donkerste gedachten, zelfs niet wanneer je dicht bij een persoon staat. Tot slot hoop ik een taboe te doorbreken. Mentale gezondheid is immers zo belangrijk; het moet meer aandacht krijgen!

Indien je jezelf herkent in mijn verhaal of je zelf kampt met depressieve gedachten en/of gevoelens, spreek er dan over. Spreek erover met je netwerk, met je arts. Roep luider als ze niet luisteren. Gun jezelf hulp en weet, je bent niet alleen.





MOE•DER

(de; V; meervoud: moeders)

1. Vrouw die één of meer kinderen heeft
2. Vrouw die als een moeder zorgt: *Moeder Aarde, Moeder Natuur, de aarde, de natuur (gezien als moeder)*
3. Oorsprong, bron: de angst is de moeder van de nervositeit

MOE•DE•REN

(moederde, heeft gemoederd)

1. De rol van moeder spelen,
m.n. op een betuttelende manier

MA•MA

(de; V; meervoud: mama's;
verkleinwoord: mamacatje),

MAM•MA

(de; V; meervoud: mamma's),

MAM•MIE

(de; V; meervoud: mammies)

1. (Informeel) moeder

Mama

In de zomer van 2018 onderga ik een naamsverandering. Of zo lijkt het toch. Plots word ik aangesproken met mama, al vanaf de eerste echo. Iedere controle opnieuw vraagt de gynaecoloog of assistent: 'Hoe gaat het met jou, mama?'

Als op automatische piloot stel ik me vanaf de positieve zwangerschapstest beschermend op ten aanzien van een klein mensje dat ik nog niet heb mogen ontmoeten.

Die test, die onverwachte positieve test.



Laten we even teruggaan naar de week van die test. Ik ben net thuis met een burn-out. De misselijkheid van de stress lijkt maar niet weg te gaan. 'Zou mijn cyclus daardoor ontregeld zijn?' vraag ik me af.

Zoals elk jaar vieren we rond Onze-Lieve-Vrouw-Hemelvaart oma's Moederdag met mijn ouderlijk gezin. Deze keer gaan we naar een maïsdoolhof en gaan we minigolfen. Plots voel ik de krampen die ik altijd net voor mijn menstruatie krijg. 'Is dit nu echt een moment om te starten, pms?' denk ik bij mezelf. Die krampen voelen veel harder dan normaal,

een stekende pijn. Normaal komen ze ook pas de dag nadat mijn menstruatie is gestart. 'Ah! Morgen zullen ze dan wel doorkomen', denk ik opgelucht. Ik ga verder met minigolf terwijl ik me flauw voel.

Twee dagen later, terwijl ik voor de zoveelste dag op rij mijn ontbijt richting mijn vriend schuif, vertel ik over mijn voorgevoel. Twee dagen, ik ben normaal zo regelmatig. Nu spoken 's nachts de hormonen door mijn lichaam, mijn maag blijft keren en mijn borsten zijn enorm gevoelig. Mijn menstruatie is normaal elke maand keurig op tijd. Tot nu dus.

Onze relatie is nog pril, maar we hadden al snel besloten dat we volgend jaar een gezin zouden stichten. Volgend jaar. We stoppen die dag beiden iets vroeger met werken en beslissen toch maar een test te doen. Terwijl ik wacht op Kenny, lees ik alvast de bijsluiter en doe ik mijn best om mijn plas op te houden voor de test. Zodra Kenny thuis is, laat ik hem een timer instellen op twee minuten terwijl ik nog eens de bijsluiter voorlees.

Ik ga naar het toilet en stop de test in een beker. In mijn ooghoek zie ik enkele streepjes verschijnen terwijl ik de deur van het toilet openduw. Kenny staat te wachten om me te omhelzen.

'We moesten toch twee minuten wachten hé?!' vraagt hij meteen. 'Ja, waarom?' antwoord ik. 'Daar staat al een hele duidelijke plus', antwoordt hij geschrokken.

En ja hoor, geen twee minuten nodig, positief. Vol ongeloof doen we twee uur later nog een test. En een dag later nog één. Enkele dagen later wordt het nieuws nogmaals bevestigd door een bloedtest. Het is het spookje in mijn buik dat me 's morgens wakker maakt met een leeg gevoel in mijn maag en een overvolle blaas.

De dag na de bloedtest is mijn eerste werkdag na zes weken ziekteverlof. Nog nooit fietste ik zo voorzichtig. Bij elk putje in de weg denk ik de baby door elkaar te schudden.

Mijn instinct lijkt meteen te zijn overgeschakeld op een beschermende modus. Ik voel me dus inderdaad echt wel mama meteen na de test.

Als ik erop terugkijk, is het begin van mijn zwangerschap een echte droom. Ja, ik ben moe. En ja, ik ben misselijk. Zo misselijk dat ik wel zeven kilo afval tussen week zeven en week twaalf. Maar tegelijk is het een spontane zwangerschap. En de baby groeit perfect.

Wanneer ik zestien weken zwanger ben, gaan we naar een concert. Terwijl de laatste noten van Lord Hurons eerste nummer weerklinken, valt het me op dat mijn buik blijft verder trillen. Het is niet het ritme van de muziek dat ik voel, maar kleine schopjes. Het hele concert lang voel ik de baby schoppen op de beat.

Vol liefde en verwondering voelt alles plots echt. De rest van de avond geniet ik dubbel zo hard van iedere noot, van iedere schop. Vanaf die dag is er interactie en kunnen we spelen met de baby in mijn buik: iedere aanraking krijgt een reactie.

Al snel kunnen we op die manier ook perfect weten hoe de baby ligt: mijn kindje draait telkens met de billen tegen een warme hand. Ik kan me al helemaal de persoonlijkheid voorstellen.

Aan het einde van het tweede trimester blijken mijn nieren het lastig te krijgen. En met de start van het derde trimester wordt er plots een hoge bloeddruk vastgesteld. Ik moet vaker op controle en krijg medicatie om een zwangerschapsvergiftiging of HELLP-syndroom te voorkomen.

Pre-eclampsie, zwangerschapshypertensie of in de volksmond zwangerschapsvergiftiging is een zwangerschapscomplicatie waarbij er sprake is van een hoge bloeddruk en risico op schade aan verschillende organen.

Pre-eclampsie tast nieren, lever, bloedstolling, longen en hart aan. Ook de baby kan in gevaar komen door problemen met de placenta.

Wanneer bij pre-eclampsie de baby niet onmiddellijk geboren wordt of de aftakeling te snel verloopt, kan er HELLP-syndroom ontstaan. Bij HELLP-syndroom gaan de rode bloedcellen stuk, krijg je een tekort aan bloedplaatjes en ontsteekt de lever.

Om de paar weken moet ik een vierentwintiguurs urinecollectie inleveren en op regelmatige basis controleer ik mijn eigen bloeddruk. Dankzij de vele maatregelen en extra opvolging maak ik me geen enkel moment van de zwangerschap zorgen.

De laatste weken van mijn zwangerschap zijn mijn voeten zo gezwollen dat ik niet meer kan wandelen. Ik breng mijn dagen door op de bank.

De hele tijd lijkt de baby met me te spelen. Er lijkt zelfs al een routine in te zitten. Ik weet dat er iedere ochtend rond tien uur en iedere middag rond vier uur schopjes komen.

Ik heb een lijst met symptomen waarmee ik meteen op controle moet komen als ze zich voordoen. Ik zie het verloskwartier verschillende keren voordat ik daadwerkelijk beval.

Tot achtendertig weken kan de medicatie de symptomen van zwangerschapsvergiftiging onderdrukken, maar daarna wordt het te gevaarlijk. 'We kunnen je niet meer naar huis laten gaan, morgenochtend om zes uur word je ingeleid', zegt de assistent-gynaecoloog in het verloskwartier. De baby moet worden geboren, zo snel mogelijk.

Onmiddellijk na dat oordeel krijg ik baarmoederhalsrijping toegediend om mijn lichaam voor te bereiden. Daarna krijgen we een kamer toegewezen op de kraamafdeling om de nacht door te brengen. 'Rust nog maar even uit, morgen zul je je energie kunnen gebruiken. Het zal snel zes uur zijn.' Nog geen uur later krijg ik spontane weeën.

'Hoera! Misschien kom je wel gewoon vanzelf', denk ik nog. De weeën zijn regelmatig, maar eerder zacht van aard. Toch zijn ze pijnlijk genoeg om te verhinderen dat ik kan rusten. Ondertussen passeren we middernacht met minder dan een centimeter ontsluiting en krijg ik toch een tweede rijping. De tijd tussen de weeën wordt korter en we keren terug naar het verloskwartier zonder slaap.

Ook al loopt alles anders dan verwacht, toch ben ik ervan overtuigd dat ik geen invloed heb op hoe de bevalling verloopt. Ik ben ervan overtuigd dat geen enkele pose magisch de ontsluiting zal bevorderen, dat geen enkele gedachte in mijn hoofd me meer kan doen ontspannen. Ik wil mijn kind een rustige geboorte gunnen. Mijn lichaam neemt de tijd en mijn hoofd laat het toe.

Zes uur komt helemaal niet snel. Het lijkt een eeuwigheid te duren. Terwijl ik de nacht door suf, rust mijn partner even uit. Aangezien de bevalling niet vordert en de zwangerschapsvergiftiging gevaarlijk wordt, krijg ik om zes uur dan toch weeënopwekkers. Ieder uur worden ze verhoogd.

Tegen twaalf uur komt de gynaecologe overleggen. Ik heb al vijftien uur weeën, zes uur opwekkers en zit eindelijk op twee centimeter ontsluiting. Naar schatting zal ik pas na middernacht bevallen. Aangezien ik toch echt een natuurlijke bevalling wens, zijn er twee opties: gewoon verder gaan en de opwekkers sneller verhogen of de weeën even afremmen om me slaap te gunnen en enkele uren later opnieuw opstarten. Ik beslis om door te gaan.

Rond twee uur verlies ik een beetje vruchtwater. Wat is dat? Zijn mijn vliezen gebroken? Is het dat? Een vroedvrouw controleert het vocht en bevestigt dat het vruchtwater is, maar ze kan niet zeggen of mijn vliezen gebroken zijn. Wanneer twee uur later de derde shift van vroedvrouwen zich aan me komt voorstellen, kunnen ze zien dat mijn vliezen onderaan nog intact zijn. Na overleg breekt een vroedvrouw ze verder en al snel ga ik van drie naar vier centimeter ontsluiting.

Ondertussen zijn de weeën intens. Iedere keer puf ik ze weg terwijl ik op een gymbal zit of rechtop sta. Ik begin te vrezen dat ik geen energie zal hebben om mijn kind op de wereld te zetten en realiseer me dat mijn lichaam wat meer zou kunnen ontspannen met verdoving. Ik krijg een epidurale verdoving, maar voel iedere wee zeer intens in mijn linkerlies.

Ik blijf stil en kalm, ondanks de pijn die iedere keer in mijn lies schiet. Voor haar. Want zelfs al wordt mijn bevalling door medische hulp een versnelling hoger geschakeld, ik ga mijn idyllisch beeld van een kalme mama die haar baby op haar borst trekt niet laten schieten.

Alweer een uur later geeft de verdoving alarm. De epidurale naald zit dicht en anesthesie kan ze niet vrijmaken. Een uur tikt voorbij waarin de weeënopwekkers maximaal door mijn lijf gieren en de naald in mijn rug wordt vervangen.

Het is zeven uur in de avond, eindelijk steekt de epidurale naald juist. Deze keer ontspant mijn hele lichaam door de verdoving en voel ik plots een enorme druk opkomen. Ik krijg een persdrang en laat de vroedvrouw toch even controleren. Ja hoor, volledige ontsluiting. Ik ga bevallen! Ik voel me blij, geen greintje angst te bespeuren.

Alles wordt in gereedheid gebracht en ik ga in arbeid. De vroedvrouw begint me aan te moedigen: 'Adem diieep in! En duwen, duwen, duwen! Komaan! En nog een keer! Adem in, en duwen, duwen, duwen!' De gynaecoloog en de stagiaire wandelen binnen met een brede glimlach na de andere bevalling en roepen meteen mee: 'Goed zo! En nog een keer!'

Plots merk ik Kenny op. Na een nacht en dag te suffen, enkele rondjes in het ziekenhuis te wandelen, baby's eerste outfit te kiezen, dutjes te doen, spelletjes op zijn mobiel te spelen en rustig drie maaltijden te verorberen voor mijn ogen terwijl ik lekker op mijn kin kan kloppen, schiet hij mentaal wakker met de woorden: 'Oh, ik moet de camera nog opzetten!' en excuseert hij zich als hij de gynaecoloog passeert. 'Ik dacht dat je nog maar aan het oefenen was', vertelt hij achteraf.

Hij komt naast me zitten als de gynaecoloog het heugelijke nieuws meldt: 'Oh, zoveel haartjes, papa, kom kijken! Mama, als je je hand geeft, kun je ze voelen!' Na 24 uur in het ziekenhuis twijfel ik aan het enthousi-

asme om mijn hand tussen mijn benen te steken. Ik ben moe en ze merken het. ‘Zullen we van buitenaf mee duwen?’ Ik ga in op hun voorstel en kan enkele minuten later mijn baby zelf op mijn borst trekken.

Ze pakt meteen mijn duim vast en zet haar longen open. De hormonen nemen het van me over. Ik begin te huilen van geluk. Dit is mijn kind, mijn dochter.

Een gevoel van liefde komt over me heen, iets wat ik nog nooit eerder heb gevoeld. De tranen springen me in de ogen en op de vraag wat haar naam is, kan ik amper ‘Alix’ stotteren.



Na de geboorte van Alix zegt mijn partner Kenny plots: ‘Jij bent al negen maanden mama, nu ben ik eindelijk ook papa.’ En met die woorden, terwijl hij onze dochter in zijn armen liefdevol bewondert, weet ik dat Alix en ik veel aan hem zullen hebben. De hele dag kunnen we naar haar staren. Ze is prachtig.

Alix is een rustige baby die aansluit bij mijn karakter. Dag na dag verbaast dat kleine meisje me. Hoe ze zelf haar weg zoekt en ons laat volgen. Het verbaast me ook hoe de liefde voor haar me flexibeler lijkt te maken. Hoe ik me kan aanpassen aan haar zonder mezelf op te offeren.

Alles lijkt vanzelf te gaan. Ze geeft duidelijk haar noden aan, of ik kan ze toch gemakkelijk lezen. We lijken als vier handen op één buik, op elkaar ingespeeld vanaf dag één.

Dat ik een toegewijde moeder zou zijn, daar had ik nooit aan getwijfeld. Ik hield me altijd voor zoveel mogelijk mijn kinderen te volgen. Maar in de praktijk ben ik niet zo flexibel als ik zelf vaak denk.

Toch kan ik bij Alix gemakkelijk rust voelen in haar ritme. Ik volg haar, zij volgt mij. Ze reguleert zichzelf en ik kan haar lezen.

Alix zorgt zelf voor rust en regelmaat binnen ons gezin. Ze dut en eet waar en wanneer nodig en geeft zelf duidelijk aan wanneer ze naar drie vaste dutjes gaat. Zo kunnen wij rekening houden met haar en zij lijkt rekening te houden met het dagelijkse leven rondom haar.

Bij Alix kan ik vertrouwen op mijn moedergevoel. Toch blijkt mijn groene kant van het gras valkuilen te verbergen. Zo kan ik bijvoorbeeld vertrouwen op mijn gevoel dat ik moet doorvragen of er niets scheelt met mijn dochter. En al snel blijkt Alix' slokdarm verbrand door ernstige reflux. Ook de gevolgen van de pre-eclampsie blijven bij mezelf nog maanden aanhouden.

Moedergevoelens zijn de instinctieve gevoelens van een moeder voor haar kind. Ze zorgen ervoor dat een moeder van haar kind houdt en hem/haar tegen elke prijs wil beschermen en verzorgen.

| Ik zit met mijn hoofd in de wolken, die roze wolk waarover zo vaak gesproken wordt.

Na drie maanden ga ik terug werken. Dat doen andere moeders toch ook? Ik zie zelf het verband tussen mijn klachten niet. Terwijl ik vele moeders hun zwangerschapskilo's zie wegwandelen kort na de bevalling, raak ik niet verder dan van de auto tot het ziekenhuis voor mijn volgende ijzerinfuus. Ah, die infusen, nog zo'n gevolg van de zwangerschapsvergiftiging dat ik niet ernstig heb genomen.

Al het negatiefs wordt overschaduwd door mijn roze wolk. Door mijn wolk van een baby, Alix. Met haar erbij lijkt iedere dag perfect. Ze maakt van ons als koppel een gezin. En wat voor één. Elke dag kunnen we lachen en alle moeilijkheden vegen we als vanzelf van de baan.

Elke ontwikkeling in Alix' jonge leventje maakt ons trots en blij. En waar het hart van vol is, loopt de mond inderdaad van over. Je telefoongeheugen? Dat is altijd vol zodra er een kind in je leven is. Duizenden foto's nemen we, we kopen zelfs een betere camera om elke fase, elke herinnering te kunnen bewaren.

Wanneer Alix zes maanden is, moet ik op controle bij de cardioloog door de pre-eclampsie. 'Een zwak hart met verhoogde kans op herhaling', klinkt het. Pas dan link ik mijn vele symptomen aan de pre-eclampsie en realiseer ik me dat ik in een potentieel dodelijke situatie heb gezeten.

De cardioloog geeft ons groen licht om voor een tweede kind te gaan, op voorwaarde dat ik medicatie zou nemen tijdens een nieuwe zwangerschap.

Alsof mijn lichaam het heeft begrepen, begint mijn eerste cyclus sinds de geboorte van Alix enkele dagen later.

ik ben een moeder

ik ben moe

ik ben moedig

ik doe alles wat moet

ik ben moeder

ik ben moe

ik vind het moeilijk

soms ben ik moedeloos

ik ben moeder

ik ben moe

ik zoek naar moed

om te doen wat moet

Vaarwel roze wolk

Ik herinner me nog het exacte moment waarop mijn eisprong zich voor deed. Alix is negen maanden oud. Het is tussen kerst en nieuw en ik heb een bijzonder pijnlijke eisprong. Ik kan me niet herinneren dat ik deze ooit zo heb gevoeld. Maar deze keer weet ik het zeker, ik voel een felle steek die helemaal tot in mijn rechterlies trekt. De steek blijft enkele uren nazinderen. Dit is de eerste keer dat ik denk dat er misschien iets mis is.

Enkele weken na de feestdagen besluit ik toch maar een zwangerschapstest te doen. Tijdens de gezelligheid van de feestdagen hebben we het namelijk ook extra gezellig gemaakt voor onszelf. Mijn maandston- den zouden voor de derde keer moeten doorkomen, maar ze zijn niet zo stipt als anders. De test is negatief. Maar waarom ben ik toch zo overtuigd dat die test niet correct is?

Enkele dagen later zijn mijn maandston- den nog altijd niet doorge- komen en besluit ik opnieuw te testen. En jawel hoor, deze keer heb ik een positieve test in handen. Ik stop de test in de lege verpakking van de bloeddrukmeter die ik kocht tijdens de zwangerschap van Alix en plaats hem op tafel waar mijn partner hem niet kan missen.

En ja hoor! 'Ben je zwanger?' reageert Kenny vol ongeloof. Natuurlijk zijn we blij met die nieuwe positieve zwangerschapstest. Nog zo'n prach- tig wezentje als onze dochter willen we er maar al te graag bij. En het verhaal begint opnieuw.

'Aah, dag mama. Zullen we eens kijken naar die kleine baby?' klinkt het weer bij de gynaecoloog. Door de extreem pijnlijke eisprong en de negatieve test heb ik vol zenuwen afgeteld naar deze dag.

De echo plaatst de foetus meteen enkele dagen terug. De baby is kleiner dan verwacht volgens de berekening op basis van mijn cyclus. Daar kijk ik niet op, dat was bij Alix ook het geval. Mijn eisprong lijkt later te vallen dan in een gemiddelde cyclus.

Bij amper zeven weken zwangerschap krijgen we een mooie hart- slag te horen. Onze baby lijkt op een klein springend konijntje: met het hoofdje tegen de vruchtzak, lijkt het net alsof de baby lange konijnenoren heeft.

Door de voorgeschiedenis met pre-eclampsie moet ik meteen sup- plementen opstarten om een herhaling van zwangerschapsvergiftiging

te voorkomen. Op twaalf weken wordt er ook bloedverdünnende medicatie opgestart.

Net als bij Alix vind ik een online supportgroep met andere zwangere vrouwen, waarin we alle kwaaltjes en verwachtingen stiekem al kunnen uitspreken. Ik ben pas eind september uitgerekend, dus zie veel moeders die voor mij hun goede echo's kunnen tonen. We gokken mee naar een geslacht en enkele moeders haken af door slecht nieuws. Dit is de tweede keer dat ik denk dat het ook bij mij mis kan gaan.

Wanneer ik op een dag aan het werk ben, zie ik plots vlekken voor mijn ogen. Wat begint met troebel zicht en enkele vlekken, groeit al snel uit tot een totaal verlies van mijn zicht.

In paniek ga ik liggen en er komt een collega met een bloeddrukmeter. Mijn bloeddruk is torenhoog en ik bel mijn gynaecoloog op. 'Op dit moment is er nog niets dat we kunnen doen', klinkt het. Ik krijg het advies naar mijn huisarts te gaan voor controle.

Daar kan ik meteen terecht en word ik volledig nagekeken. Mijn zicht is ondertussen teruggekeerd en mijn bloeddruk is gedaald tot aan de hoge kant van normaal. Ook mijn bloed wordt nagekeken en er worden geen afwijkingen gevonden. Alles lijkt in orde. Ik keer terug naar huis en krijg enkele dagen rust voorgeschreven. Met een lastig gevoel spendeer ik de rest van de week opnieuw op mijn bank. Er blijft iets in me wringen, maar door aanhoudende zwangerschapssymptomen stel ik mezelf gerust.