



Wachten op de Roze wolk

Het duurt maanden voor je eindelijk je baby kan zien. De laatste weken zijn best nog zwaar, maar het lange wachten wordt beloond: je krijgt een pracht van een baby en vervolgens zit je weken op een roze wolk te genieten. Zeggen ze. Voor veel vrouwen is de werkelijkheid net even anders. Die vragen zich af wanneer dat grote genieten nu eens gaat beginnen. Monique Boosman vertelt waarom de babyblues vaker voorkomt dan je denkt.

Monique Boosman is eigenaar van *Mamazorg* in Groningen, een psychologenpraktijk voor psychische klachten voor en na de bevalling. Ze is kort en duidelijk: "Deze gevoelens zijn niet abnormaal. In die eerste periode staat je hele leven op zijn kop. Je moet wennen aan je kind, aan je nieuwe rol en je bent hartstikke moe. Het zou raar zijn als het dan allemaal gladjes verloopt."

De eerste gevoelens van ongenoegen openbaren zich meestal een dag of drie na de bevalling. Onder invloed van hormonen wordt de kraamvrouw huilerig. De ergste spanningen zijn weg en er is weer eens een rustmomentje. Dé gelegenheid om alles eruit te laten komen. En dus kan een jonge moeder om het minste of geringste in tranen uitbarsten of geïrriteerd raken. De een heeft daar meer last van dan de ander. Monique Boosman noemt deze periode de babyblues.

Roofbouw

"Zo'n vijftig tot tachtig procent van de jonge moeders heeft in meer of mindere mate last van sombere gevoelens na de bevalling. Dat hangt af van hoe gevoelig je bent voor hormoonschommelingen of hoe zwaar je bevalling is geweest. De een heeft het minder druk dan de ander. Dat kan allemaal van invloed zijn op je geestelijke gesteldheid."

Met een week of drie hebben veel vrouwen – zo goed en zo kwaad als het kan – hun draai wel gevonden. Toch

is er nog altijd een flinke groep die het allemaal nogal tegen vindt vallen. Monique: "Na die paar weken moet je humeur toch wel verbeterd zijn. Als dat niet zo is, dan moet je stappen ondernemen. Niet dat je meteen hulp moet gaan zoeken, maar je moet wel kijken hoe je meer rust kunt inbouwen in je leven. Uitputting is namelijk de grootste boosdoener."

Monique vervolgt: "Aan het einde van de zwangerschap hebben veel vrouwen de neiging om nog van alles te gaan doen: een grote schoonmaak of een verbouwing. Ze zeggen dat ze dat makkelijk aankunnen en vaak is dat ook zo, maar in feite pleeg je toch roofbouw op je lichaam. Je begint de bevalling dan met een tekort aan energie. Het gevolg is dat je veel langer moet bijkomen. Wat dan niet helpt zijn die verhalen over vrouwen die na twee weken alweer een marathon lopen. Voor iedereen is het anders. Niet iedereen heeft evenveel energie. Je moet jezelf dan ook niet vergelijken met anderen. Kijk naar wat je zelf aankunt. Is dat niet zoveel? Prima, dan neem je gewoon wat meer rust. Voel je vooral ook niet schuldig. Je bent echt geen slechte moeder omdat je langer vermoeid bent dan een ander."

Juist omdat iedereen anders is, durft Monique geen richtlijn te geven voor de rustperiode. Bedenk in ieder geval dat de duur van het zwangerschapsverlof ook niet uit de lucht gegrepen is. Werkende vrouwen hebben recht op

'Je moet
jezelf niet
vergelijken
met
anderen'



‘Dat genieten komt heus wel vanzelf’

minimaal tien weken vrij na de bevaling. Die tijd is je niet gegeven om alle plafonds in huis te schilderen of een tuinhuis in elkaar te zetten.

Wennen

Niet alleen vermoeidheid speelt een rol in het is-dit-het-nou?-gevoel. Ook tegenvallende gebeurtenissen kunnen je humeur danig ten gronde richten. Zo kan het een behoorlijke teleurstelling zijn als je in het ziekenhuis moet bevallen, terwijl je je zo had verheugd op een thuisbevalling. Nog zo'n tegenvaller: de borstvoeding wil niet meteen lukken. En wat je ook niet had verwacht, is dat het je eigenlijk niet zoveel doet als je 'verse' kind op je buik wordt gelegd. "Veel moeders weten niet dat het echt niet meteen goed hoeft te voelen als je kind er is. Dan ligt er zo'n mensje op je buik, waar je eigenlijk heel erg aan moet wennen. Moeders voelen zich vaak meteen schuldig en maken zich zorgen, want eigenlijk horen ze op die roze wolk te zitten. Dat hebben ze tenminste altijd gelezen. Als je zulke gevoelens hebt, hoeft je niet meteen

denken dat er wat mis is. Je moet gewoon even wennen en je bent moe. In de loop der tijd ga je echt wel iets voor dat mensje voelen. De een heeft daar nu eenmaal wat meer tijd voor nodig dan de ander."

"Als je onverwacht naar het ziekenhuis moet en daar misschien zelfs een paar dagen moet blijven, kan dat er flink inhakken. In het ziekenhuis gaat men ook anders met je om. Je weet niet altijd wat er aan de hand is, je krijgt het gevoel dat je de controle verliest. Die baby krijgt alle aandacht en jij zit daar met je vermoeidheid en je hechtingen. Als je naar huis gaat wordt het niet veel beter. Iedereen die op bezoek komt, komt voor de baby. Ik hoor vaak dat vrouwen zich dan alleen gelaten voelen."

"En dan huppelt er ook nog eens een kraamverzorgende rond. Als je geluk hebt, kunnen jullie het goed met elkaar vinden, maar dan nóg loopt er een vreemde in je huis. Je moet je baby leren verzorgen en borstvoeding onder de knie krijgen. Dat zijn dingen waar je onzeker van kunt worden. En (schoon) ouders kunnen met hun goedbedoelde adviezen ook nog eens een hoop onzekerheid oproepen."

Houd er van tevoren rekening mee dat dingen anders kunnen lopen dan je hoopt of verwacht. Probeer je flexibel op te stellen. "Natuurlijk is niet iedereen even flexibel. Als je om wat voor reden dan ook moeite hebt om je gelijk aan te passen, zorg er dan voor dat je hulptroepen binnen handbereik hebt," stelt Monique voor. "Als je je realiseert dat je veel rust nodig zal hebben, dan kan je je beter

van tevoren al afvragen hoe je daarvoor kunt zorgen. Wie kan er komen oppassen, terwijl jij even slaapt? Wanneer kun je een beroep doen op oma en opa? Door dat van tevoren na te gaan, kun je jezelf teleurstellingen besparen."

Genieten

In je kraamtijd zul je net iets te vaak horen dat je 'ervan moet genieten'. Monique Boosman is wel een beetje klaar met die uitspraak. "Als je niet kunt genieten brengt dat een hoop schuldgevoel met zich mee. En aan schuldgevoel heb je helemaal niets. Het leven loopt nu eenmaal zoals het loopt. Voel je vooral niet schuldig als je in week drie nog niet uitgerust bent. Met schuldgevoel straf je jezelf en dat is nergens goed voor. Als het nu niet lukt, dan lukt het misschien over een week wel. Als we met zijn allen nou eens wat meer van elkaar zouden accepteren, dan zou je je ook niet zo snel schuldig voelen."

Als je dan toch 'moet' genieten, dan adviseert Monique de tijd voor jezelf te nemen. "Dat klinkt misschien raar. Maar als je in een vliegtuig zit en er gebeurt iets, dan moet je eerst jezelf helpen. Waarom is dat? Als je zelf overeind blijft, dan kun je namelijk ook anderen helpen. Ga weer eens die dingen doen waar je altijd blij van werd. Durf je kind bij de oppas te laten en ga er samen met je partner op uit. Ik zal iemand nooit opdragen te genieten van haar kind. Als het moet, dan komt het juist niet. Zorg eerst dat je kind en jij goed verzorgd worden en dan komt dat genieten heus wel vanzelf."

Rouwprocesjes

Als de babyblues langer aanhoudt of als je heel erg gestrest ben, snel boos wordt, last hebt van hyperventilatie of als je moeilijk bij je gevoel kunt komen, dan is het oppassen geblazen. Ook als je je op je kind wilt afreageren, is het raadzaam met iemand als Monique te gaan praten.

"De grens tussen overspannen zijn en depressief zijn is heel klein. Veel vrouwen herkennen een postpartum depressie (PPD) dan ook niet in eerste instantie. Ze hebben het gevoel dat ze falen. Dat het hun schuld is dat het niet lukt. Maar zo simpel is het niet. Er spelen vele factoren tegelijk mee. Vrouwen met een PPD kunnen bij mij terecht. De meesten komen trouwens niet. Die worstelen gewoon door. Dan kost het veel meer tijd om de boel weer op de rit te krijgen. Bij *Mama-zorg* kan je zelfs al voor de zwangerschap terecht ter preventie van een depressie en angsten."

"Uit onderzoek blijkt dat een verhuizing een van de grootste veroorzakers van stress is voor mensen. Een geboorte is nog véél erger. Je bent continu bezig. Je bent niet meer de baas over je eigen rustmomenten. Je moet er de hele tijd voor je kind zijn. Dat is iets wat maar weinig mensen verwachten van tevoren. Je moet je eigen leven loslaten, je moet je relatie zoals die was loslaten en je komt je eigen opvoeding weer tegen, wat niet voor iedereen een pretje is. Eigenlijk zijn het allemaal kleine rouwprocesjes waar je doorheen moet. Dat lukt je echt niet in een week."

‘Kijk naar wat je zelf aankunt. Is dat niet zoveel? Prima, dan neem je gewoon wat meer rust’