

## Ons geboorteverhaal...

Na twee kleine kapoenen op de wereld gezet te hebben, wisten we dat we er graag nog een derde kindje bij wilden. Wanneer, dat zouden we wel aanvoelen. Ergens half december was het daar ineens: dat gevoel van 'ja, dit is het juiste moment'. Het gevoel en verlangen naar nog een kindje overviel me ineens maar het voelde zo juist. Manlief was direct aan boord :). Een goeie twee weken later, zo rond nieuwjaarsdag, voelde ik me anders. Goed anders... ik wist het gewoon diep vanbinnen, er groeide een kindje in mij. En ik zat ineens kokhalzend aan tafel :D. Op 4 januari deed ik 's morgens een test en die was dik positief! Het was voorbestemd, de juiste tijd. Ik trok een t-shirt aan met de boodschap 'Baby loading' op en ging manlief wakker maken. Hij was ook blij verrast dat ik zo snel terug zwanger was.

Bij mijn vorige twee zwangerschappen was ik rond de 7 weken voor een eerste echo gegaan. Nu had ik besloten enkel de drie noodzakelijke echo's te laten doen. Enerzijds gaf het me wel wat stress. Acht weken wachten om te weten of alles ok is met je baby was best lang. Anderzijds was ik blij dat onze baby gespaard bleef van onnodige echo's. Op 12 weken gingen we dus voor een eerste echo en de nipt. Alles zag er prima uit. Ik was eindelijk gerustgesteld. Twee weken later brak het coronavirus uit en veranderde er heel wat wereldwijd. Maar er veranderde ook veel in de beleving van deze zwangerschap. De volgende twee echo's kon manlief helaas niet mee. Er was niemand die op de kindjes mocht passen omwille van de maatregelen of hij mocht niet mee naar binnen in de wachtzaal, de kindjes mochten niet mee,... Het voelde vreemd om deze belangrijke momenten niet met hen te kunnen delen. Gelukkig was alles telkens in orde met onze baby.

Zwangerschapsyoga kon ook niet meer, geen rommelmarkten of tweedehandsbeurzen om leuke kinderspulletjes uit te zoeken,... Die leuke dingen die ik tijdens mijn vorige twee zwangerschappen wel kon doen en waar ik ook naar uit gekeken had, konden nu ineens niet meer. Even met een vriendin afspreken voor een fijne babbel of samenkomen met andere (zwangere) mama's,... Al deze dingen vielen weg en creëerden vaak een leeg gevoel. Er ging ook zoveel door mijn hoofd: 'Wat als ik om één of andere reden niet thuis kan bevallen en naar het ziekenhuis moet, wie gaat er dan voor de kinderen zorgen?', 'Zullen we nog een derde keer het 'geluk' van een gezond kindje mogen ervaren?', 'Wat als één van ons besmet raakt met corona en mijn man niet bij de geboorte mag zijn?'

Dat hardnekkige virus bracht ook angst en bezorgdheid met zich mee. Voor iemand die in het verleden aan smetvrees heeft geleden, was het een hele uitdaging om hiermee tijdens de zwangerschap om te gaan. Gelukkig kon ik het snel een plaats geven en de angst onder controle houden. Maar toch, je draagt een kindje in je buik, nieuw leven. En met nog een peuter en kleuter in huis, wil je niet dat er iemand iets overkomt. De angst was er wel met periodes; angst dat één van ons ziek zou worden of zou sterven en de kindjes zonder mama of papa verder zouden moeten, angst om weer iemand te verliezen...

Mijn mama stierf toen ik nog heel jong was en bij elke zwangerschap was het gemis heel sterk. En nu opnieuw, misschien zelfs nog meer in deze eenzame tijd. Het doet pijn dat ik dit geluk niet met haar kan delen, dat mijn kindjes nooit hun oma zullen kennen. Ze hield zoveel van kinderen en ik weet dat ze zo trots zou zijn op haar kleinkinderen. Maar ook op mij. Mijn mama, waar ik me onvoorwaardelijk geliefd door gevoeld heb, die me geleerd heeft wat

moederliefde is en wat ik zelf aan mijn kinderen wil meegeven. Door de onvoorwaardelijke liefde die ik zelf voor mijn kinderen voel, apprecieer ik mijn mama nog zoveel meer. En mis ik haar heel hard... Maar ik voel in mijn hart dat ze over ons waakt.

Alle bezorgdheden, emoties, angst,... gaven me vaak stress. Mijn zwangerschapskilo's kwamen er ook enkel op mijn buik bij. Die vooruitstekende buik zorgde voor rugpijn en steken in mijn borst en middenrif.. Door dit alles samen kon ik moeilijk slapen, de hele zwangerschap. Alles liep dus wat anders dan ik verwacht had maar alles ging goed met ons kleintje, dat was het belangrijkste.

Gelukkig kwam ik terecht bij een geweldige vroedvrouwenpraktijk, Aesem. Door hun bezoeken aan huis kon mijn man ook het hartje van de baby horen en konden we dit toch met elkaar en onze twee oudste kindjes delen. Het was ook fijn om in onze vertrouwde omgeving thuis deskundig opgevolgd te worden. Ik kreeg tijdens de zwangerschap alle vier de vroedvrouwen te zien. Niet onbelangrijk, gezien we opnieuw een thuisbevalling gepland hadden. Ik was echt blij dat ik met alle vier een goede klik voelde want dat vond ik echt belangrijk, dat er tijdens de bevalling enkel mensen aanwezig waren waar ik vertrouwen in had en me veilig bij voelde.

Na twee thuisbevallingen wist ik heel goed wat ik deze keer wel en niet wou. Ik maakte een geboortepan op en het was zo fijn dat de vroedvrouwen echt naar onze wensen luisterden. Ik was blij dat ik met mijn vragen en bezorgdheden bij hen terecht kon.

En toen was het zover... 's Nachts zo rond half vier werd ik wakker met een weeïg gevoel dat na een paar seconden weer wegebde. Ik herkende het gevoel meteen maar wou het allemaal rustig afwachten. Tien minuten later was het er weer en zo ging het de rest van de nacht door. Slapen lukte niet meer dus besloot ik maar naar beneden te gaan en me daar wat bezig te houden. Tegen manlief had ik gezegd dat hij mocht verder slapen, dat ik het eerst even wou aanzien of de weeën wel door zouden zetten en dat ik hem wel wakker zou maken als het nodig was. De rest van de nacht bleef ik beneden. De weeën bleven om de tien minuten komen, tegen de ochtend werden ze wat intenser maar ik was rustig en kon alles goed opvangen. Intussen waren de kindjes en manlief ook wakker. Vroeger dan anders, ik denk dat ze het aanvoelden dat er iets bijzonders te gebeuren stond. Om acht uur besloot ik Tamara, de vroedvrouw, te bellen omdat de weeën nu toch wel wat intenser begonnen te worden. Ze vroeg me nog of ik graag wou dat ze onmiddellijk kwam of dat ik liever had dat ze nog wat wachtte. 'Hoewel, ik ga direct komen' zei ze. Gelukkig maar... Toen ze enige tijd later bij ons aanbelde en daarna even de ontsluiting checkte, bleek ik al op 8 cm te zijn! Ik schrok me een bult (no pun intended ;)). Die weeën werden wel intenser en kwamen wel korter op elkaar maar ik vond ze best wel draaglijk en kon ze nog steeds goed opvangen. Ik had totaal niet verwacht al 8 cm ontsluiting te hebben. Mijn vliezen waren nog niet gebroken. Tamara zei me dat, wanneer dat wel zou gebeuren, de kans groot was dat ons kindje ook heel snel daarna geboren zou worden. Het bevallingsbad was gelukkig al opgeblazen maar dat moest nog vol met water. Manlief was ook een beetje overweldigd dat 'ineens' het bad gevuld mocht worden en hij zijn zwembroek aan mocht trekken want 'het gaat niet lang meer duren', zei Tamara. Hij zag de haast er nog niet zo in omdat ik zo rustig was en de weeën nog zo goed kon opvangen. Hij liep nog wat rond bij de kinderen. We hadden nieuw speelgoed voor hen voorzien speciaal voor dit moment. Een houten poppenhuis met voor elk gezinslid een popje, ook de baby. Ze speelden rustig en kwamen af

en toe eens kijken naar mama die in de slaapkamer in 'het zwembad' zat. We hadden ze zoveel mogelijk proberen voorbereiden met filmpjes, boeken en poppen. Intussen kwamen de weeën nu echt wel sneller en werden ze intenser. Ik wou manlief bij mij in bad. Tamara zei hem dat hij bij me mocht komen zitten, zo kon hij niet meer weg ;). Het leek wel of de baby en ikzelf op hem gewacht hadden. Vanaf het moment dat hij bij me in het water kwam, ging het razendsnel. Ik voelde persdrang. Intussen kwam ook Ine, de tweede vroedvrouw bij ons aan. Tamara ging snel de deur opendoen beneden en ik hoorde haar tegen Ine zeggen: 'Direct naar boven!'. De persdrang werd intenser en mijn vliezen braken. Ik voelde het hoofdje al. Wat een zachte haartjes! Twaalf minuten later werd ons meisje geboren. De kindjes keken verwonderd toe naar dat kleine wezentje die ineens uit het water verscheen en nu niet langer meer in mama's buik zat.

Die verwondering voor een nieuw leven dat besloot bij ons te komen, die onmiddellijke liefde, het bijzondere gevoel dat wij dat gecreëerd hadden, zo'n klein meisje dat nu aan haar nieuwe leven begint en wij hebben haar dat mogen schenken... Het blijft wonderbaarlijk, elke keer opnieuw. Plots kwam er weer een weeïge golf, krachtiger dan ik verwacht had. We bleven nog een tijdje in het water zitten maar de naweeën waren toch best intens en ik wou eruit. We gingen op bed liggen en meteen dronk ons kleine meisje aan de borst. Uiteindelijk werd ook de placenta geboren, in alle rust, volgens het natuurlijke proces van mijn lichaam. We legden de placenta in een kommetje en genoten nog een hele tijd van het dicht bij elkaar liggen, huid op huid. Bij de geboorte van onze eerste twee kindjes werd de navelstreng al doorgeknipt voordat de placenta geboren werd. Dat wou ik deze keer anders. De vorige keren kreeg manlief de eer om de navelstreng te knippen, deze keer wou ik het graag zelf doen. Het is tenslotte een soort van symbolisch afscheid van de tijd dat je kindje in je buik verbleef. Ik kreeg van de vroedvrouwen alle tijd tot ik me er zelf klaar voor voelde. We kozen voor het afbinden met een navelvetertje. Daarna knipte ik de navelstreng door, dankbaar dat die samen met de placenta ons kleintje al die tijd van voedingsstoffen voorzien heeft. Toen was het tijd om ons meisje wat aan te kleden; een wasbaar luiertje en een zorgvuldig uitgekozen pakje dat we later voor haar zouden bewaren. Daarna ging ons kleintje bij papa terwijl ik me wat ging oprispen in de badkamer. Ik stond nog wat wankel op mijn benen maar de vroedvrouwen bleven dicht in de buurt en hielpen me waar nodig. Het was fijn dat ze erbij waren, bij dit mooie wonderlijke gebeuren. Ze respecteerden onze wensen, zorgden mee voor onze twee oudste kindjes en gaven ons alle tijd om alles rustig te beleven. Ik voelde me in veilige handen bij hen. De rest van de dag genoten we rustig samen van ons nieuwe gezinnetje. Vanaf nu waren we met vijf...

De eerste week kwam de vroedvrouw vrijwel dagelijks langs om te zien of alles ok was met de baby en mijzelf. Ik voelde de behoefte om te praten over de bevalling. Het was allemaal veel sneller gegaan dan verwacht en het duurde even voor ik dat een plaatsje kon geven. En elke keer luisterde ze naar mijn verhaal; over de bevalling, over de baby, over de zwangerschap,...De weken daarna bleef er telkens één van de vroedvrouwen regelmatig langskomen om ons op te volgen. ONS, niet alleen de baby maar ook de mama. Het deed me deugd om te weten dat ik ook mijn verhaal mocht doen bij hen. Zelfs bij een derde kindje komen er soms nog vragen of onzekerheden. Intussen is ons meisje al 14 weken, ik kan haast niet geloven hoe snel het weer gaat... Ze doet het uitstekend!

Nieuw leven op de wereld brengen, bevallen op eigen kracht, mama zijn,... Het geeft je zo'n innerlijke kracht en trots. Ook woorden van anderen als: 'Wauw, je hebt dat super gedaan, je bent een natuurtalent', 'Je bent een geboren moedertje', 'Amai, drie keer thuis bevallen, zo

speciaal', maken mijn hartje warm. Mama zijn, het is altijd mijn grootste wens geweest. En nu ben ik het, van drie fantastische wondertjes, voor altijd...