

Bevallen met z'n allen

Een goede oppas regelen voor je oudste kind(eren) als je gaat bevallen, is wel zo gebruikelijk. Maar het kan anders. Deze moeders bevallen terwijl hun kroost toekeek, al dan niet gepland...

Toen Chila (37) nadacht over de bevalling van haar zoon Ace (inmiddels 4), was een oppas voor haar oudste zoon Kitt (nu 7) regelen niet het eerste wat in haar opkwam. Waarom niet haar oudste betrekken bij de komst van het nieuwste familielid, dacht ze. "Voor mijn man en mij voelde het niet goed om Kitt niet aanwezig te laten zijn bij zo'n belangrijke gebeurtenis in ons en zijn leven. Het pakte goed uit, het voelde intiem om Ace samen te verwelkomen en om meteen met z'n allen bij elkaar te zijn." Kitt was niet alleen aanwezig, hij was ook nog eens een steun voor zijn moeder. "Ik werd 's nachts wakker en voelde dat de bevalling begonnen was. Ik besloot nog niemand wakker te maken, stond op en liep rondjes rond de tafel. Opeens hoorde ik de deur opengaan en voelde ik een klein handje in de mijne schuiven. Kitt en ik liepen samen in stilte verder. Later werden de weeën wat krachtiger en zaten we op de bank. Kitt zuchtte met mij mee en deed voor hoe ik door mijn neus moest inademen en rustig moest uitblazen. Dat was echt heel bijzonder, hij was mijn eigen kleine doula! Op het moment dat het tijd werd me meer op mezelf te gaan richten, was mijn moeder er al om hem op te vangen."

HEEL NORMAAL

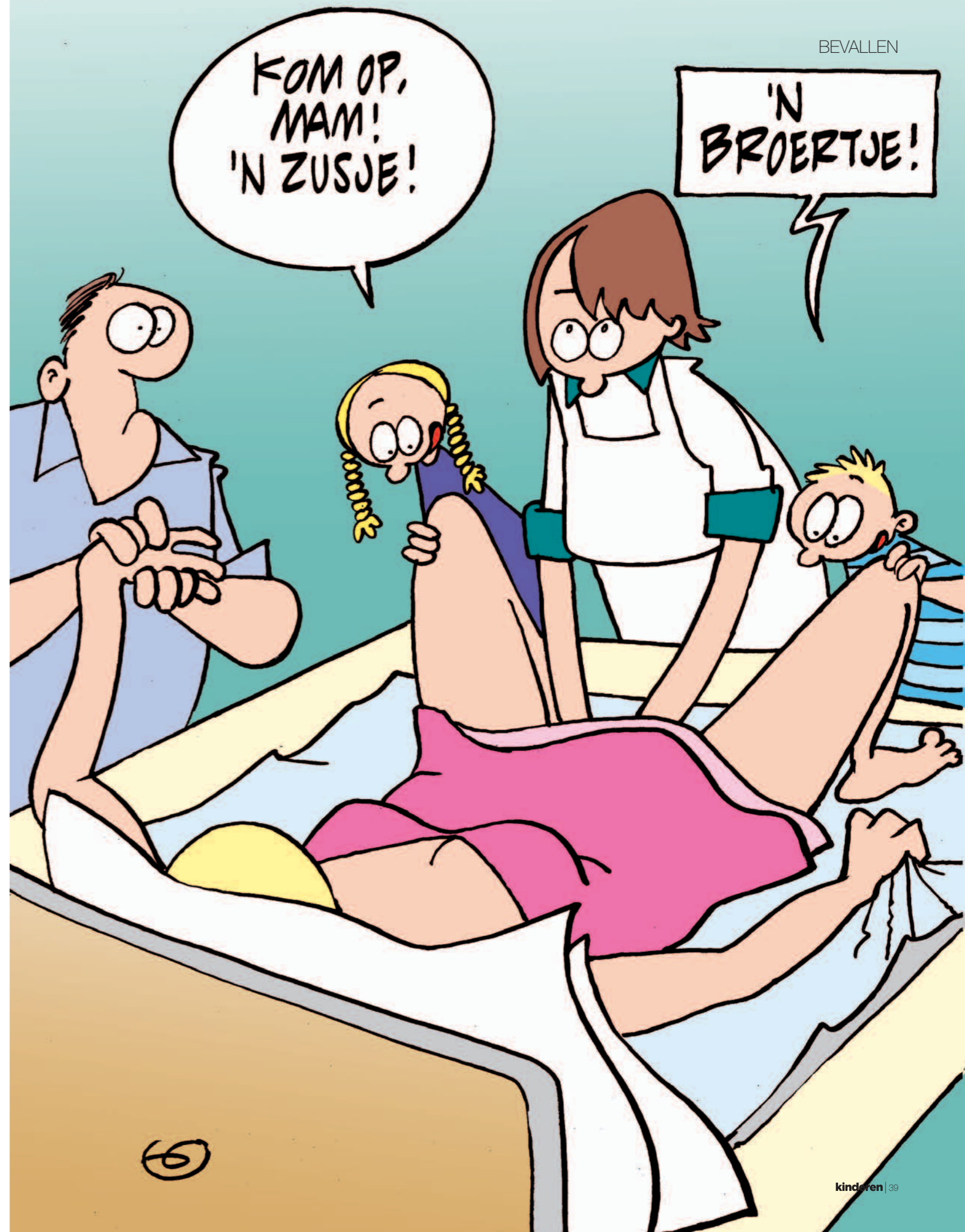
Voor Chila waren er geen nadelen. Ze werd niet afgeleid. "Dat hij in de buurt was, gaf me juist rust. De verloskundigen hadden er ook geen problemen mee." Sterker nog, haar ervaringen waren zó goed, dat Chila besloot om zowel Kitt als Ace aanwezig te laten zijn bij de geboorte van hun zusje Sisa (1). De jongens keken naar de navelstreng en waren er getuige van hoe de placenta werd geboren. Chila: "Ze

vroegen: 'Waarom hangt er zo'n touw uit je lijf, mam?' De verloskundige legde hen uit dat het de navelstreng was. Ze vonden het heel normaal en vijf minuten later zaten ze alweer te spelen. Kitt heeft het nog steeds weleens over de geboorte van Ace. Dan zegt hij: 'Mam, weet je nog dat Ace werd geboren met verf op zijn hoofd?'"

DUIDELIJKER VOOR DE KINDEREN

Ook voor Sandra (33) en haar man was het vanzelfsprekend dat de oudste kinderen erbij zouden zijn toen zoon Joppe (1) werd geboren. Hun verloskundige was minder positief en vroeg vooraf meerdere malen of ze het wel zeker wisten. Sandra: "Voor ons voelde het gewoon goed. We hadden er vertrouwen in. Het leek ons bovendien duidelijker voor de kinderen. Zo konden ze zien dat wat er in hun moeders buik zat, er ook echt uit kwam. Wij kregen >

'De verloskundige legde mijn zoontjes uit wat de navelstreng was en liet de placenta zien'



‘Ik vertelde ze van tevoren dat ik misschien pijn zou hebben en rare geluiden zou maken, maar dat dat erbij hoort’

< niet alleen een kind, zij ook een broertje of zusje!” Sandra beviel ’s nachts in bad van Joppe. Toen ze voelde dat het niet lang meer ging duren, maakte haar man de twee oudsten wakker. Jesse was toen vijf en Janne twee. “De avond ervoor waren de weeën al begonnen. Ik zei niks tegen de kinderen. Vooral Jesse zou dan misschien niet gaan slapen en dat leek me onhandig. Ze stonden in hun pyjamaatjes naast het bad te kijken. Terwijl ik lag te persen, vertelde mijn man wat ik deed en wat er verder ging gebeuren. Op een gegeven moment hoorde ik hen roepen: ‘Kijk, daar komt het hoofdje!’”

NIET ALTIJD GEZELLIG

Femke de Kort is verloskundige bij verloskundigenpraktijk Meander in Breda. Ze maakte al regelmatig mee dat er kinderen bij de bevalling aanwezig waren, in een thuissituatie of in het ziekenhuis. “Ik vind het prima als er een kind bij is, mits er iemand is voor als hij of zij weg wil of voor als er complicaties optreden.” Zo begeleidde Femke onlangs een bevalling waar een meisje van anderhalf jaar bij was. “Zij liep de hele tijd de kamer in en uit. Eén keer mopperde ze even, toen nam haar tante haar mee naar een andere kamer. Het meisje was erbij toen haar zusje werd geboren. Tijdens de weeën praatte ik ook met haar om te checken of het goed ging. Uiteindelijk zat ze aan het hoofdeind van het bed toen de baby werd geboren.” Dat klinkt gezellig en positief, maar Femke maakt het ook weleens anders mee. “Ik begeleidde de bevalling van een alleenstaande moeder. Het was niet gepland dat haar oudste dochter erbij zou zijn, maar de bevalling ging zo snel! De opvang voor dat meisje was er nog niet. De moeder wilde haar dochter er absoluut niet bij hebben. Het gevolg was dat het kind in de kamer ernaast zat te huilen.” Persoonlijk had Femke haar liever binnengelaten. Het gehuil zorgde voor stress bij de moeder én bij haar dochttertje. “Ik vond het zo zielig! Maar ik kan iemand niet dwingen natuurlijk.”

EIGEN KEUS?

Tineke Brug heeft een praktijk voor opvoedingsvragen en psychosociale therapie in Tilburg en is moeder van twee

kinderen. Ze biedt onder andere nazorg aan pasbevalen moeders en hun partners. “Een bevalling is een intense gebeurtenis die heftige emoties met zich meebrengt. Je kunt je er tot op zekere hoogte op voorbereiden, maar nooit helemaal. Juist bij een bevalling gebeuren vaak onverwachte dingen.” Zelf ziet Tineke niet echt de voordelen van oudere kinderen laten meekijken bij de bevalling. “Natuurlijk scheidt het een band als je samen plezierige of ingrijpende gebeurtenissen meemaakt. Je zou dus kunnen zeggen dat het wat dat betreft goed is als je kind erbij is, hoe je bevalling ook gaat. Maar een bevalling vraagt van een moeder dat ze zich naar binnen kan keren. Op zo’n moment zijn er al zoveel omstandigheden die dat moeilijk maken.” De eerste uren na de geboorte zijn belangrijk voor de hechting tussen moeder en kind. “Het is daarom natuurlijk om de eerste tijd alleen en ongestoord met je baby en je partner te zijn. Je mag jezelf die tijd ook gunnen. Een ouder kind vraagt toch de aandacht.”

Tineke twijfelt eraan of jonge kinderen er uit zichzelf voor zouden kiezen om aanwezig te zijn bij een bevalling. Het is belangrijk jezelf af te vragen waarom jij het graag wil. “Voor een volwassene is een bevalling iets heel waardevols, voor een kind hoeft dat niet per se zo te zijn. Zijn of haar aandacht kan bijvoorbeeld misschien veel meer uitgaan naar de techniek van de baarkruk dan naar het nieuwe broertje of zusje.” Natuurlijk raadt Tineke het aan naar de mening van je kind te luisteren. “Maar een kind jonger dan een jaar of zeven kan nog geen echt eigen keuzes maken. Het volgt jou in de keuzes die het maakt. Tussen de zeven en tien jaar lukt dat al beter. Toch zal een kind dan kijken naar wat jij graag wil en naar welke mogelijkheden je hem of haar biedt. Daarvan zal hij of zij de keuze laten afhangen.”

VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

Wat je ook beslist, een goede voorbereiding is het halve werk. Chila zorgde ervoor dat er iemand in huis was die de kinderen kon opvangen of meenemen als ze niet bij de bevalling wilden zijn. “Ze konden gewoon zichzelf zijn en zelf bepalen wanneer ze wel of niet wilden komen kijken. Mijn ervaring is dat kinderen dit zelf goed aanvoelen en

kunnen bepalen.” Chila en haar man hadden de kinderen vooraf niet echt voorbereid door informatie te geven. “De eerste keer zeiden we: ‘Er komt een baby uit mama’s buik.’ De tweede keer hebben we wel gezegd dat ik soms pijn kon hebben en dat ik misschien wat rare geluiden zou maken, maar dat dat erbij hoort als er een kind wordt geboren. We zijn niet op de details ingegaan. Voor de kinderen was dat op dat moment blijkbaar genoeg, want ze stelden verder geen vragen.”

Sandra en haar man bereidden de kinderen zo goed mogelijk voor op de geboorte. “We vertelden ze hoe het gaat als er een baby wordt geboren, dat het pijn kan doen en dat ze dat aan me zouden kunnen merken. We lieten ze ook weleens filmpjes zien van het programma De Verloskundigenpraktijk.” Na de bevalling mocht de oudste opa en oma bellen. “Het was inmiddels zes uur ’s ochtends, dus ze zijn niet meer gaan slapen. Het was natuurlijk ook veel leuker om bij ons in bed te komen en hun broertje vast te houden! Ik vond het echt positief dat ze er meteen bij waren betrokken en dat we samen konden zijn.”

Als je ervoor kiest je oudste kinderen bij de bevalling te laten zijn, raadt Tineke aan iemand erbij te vragen die er speciaal is voor je kind, zoals Chila deed. “Diegene kan vragen beantwoorden of ze geruststellen als dat nodig is.” Verder is vertellen over de bevalling een goede voorbereiding. “Jonge kinderen hebben vaak nog niet per se behoefte aan expliciete details in foto’s of filmpjes. Tot een jaar of zes lopen fantasie en werkelijkheid bij kinderen nog erg door elkaar. Vanaf een jaar of zeven kunnen ze het allemaal wat beter begrijpen.”

MOOI MOMENT

Eva (31) had niet gepland dat haar zoon Thiemen (toen net 2) aanwezig zou zijn bij de geboorte van haar tweede zoon Lars (inmiddels 1). Maar Lars diende zich zó snel aan, dat er nauwelijks tijd was om de verloskundige te bellen, laat staan om Thiemen ergens onder te brengen. Eva: “Ik voelde gerommel in mijn buik, maar dacht dat het voorweeën waren. Ik was immers pas een week later uitgerekend. Tot

ik opstond van de bank, mijn vliezen braken en ik vrijwel meteen persdrang voelde. Ik belde in paniek mijn moeder, die een straat verderop woont. Ze kwam meteen, belde de verloskundige en mijn man en stond mij bij. Alleen, zij was ook de oppas voor Thiemen tijdens de bevalling.” Eva probeerde de persweeën weg te puffen, maar dat ging niet. “Ik wist meteen: de baby moet eruit en het moet nu. Ik ging op de bank liggen, mijn moeder had intussen de verloskundige aan de telefoon en zette op haar aanwijzingen van alles klaar. Ik zag Thiemen en even schoot door me heen dat ik iets voor hem moest regelen, maar de weeën namen al snel mijn aandacht in beslag. Gelukkig praatte mijn moeder onophoudelijk tegen hem. Ze wist haar eigen zenuwen onder controle te houden, dat was heel fijn. Toen zes minuten later Lars werd geboren, keek Thiemen toe. Op het moment dat ik Lars eruit perste, keek ik hem aan. Achteraf gezien was dat eigenlijk wel een mooi moment, al had ik dit nooit zo gepland.”

GEEN TRAUMA

Of oudere kinderen nou met opzet of per ongeluk bij de bevalling aanwezig zijn, nazorg is altijd belangrijk, zegt Tineke. “Voor ouders is het belangrijk om over de bevalling te praten om het een plek te geven, en dat geldt voor kinderen net zo goed! Ze praten er misschien niet zo snel over, maar ze kunnen het ook verwerken in hun spel of in een tekening.” Als een kind het er nooit meer over heeft, wil dat niet zeggen dat hij of zij er later nooit meer aan terugdenkt. “Gebeurtenissen sla je op in je onbewuste. Het zit er dus wel, of je kind er nu over praat of niet.”

Thiemen herinnert zich de geboorte van zijn broertje zeker. Maar niet zozeer vanwege de baby. Eva: “Een paar maanden na de geboorte van zijn broertje keek hij me peinzend aan en vroeg hij: ‘Mam, toen Lars kwam, wilde papa daar niet bij zijn?’ Dat leek me een mooi moment om uit te leggen dat Lars iets sneller kwam dan gepland. Maar net toen ik had verteld dat papa er best wel bij had willen zijn, draaide Thiemen zich alweer om om te gaan spelen. Dat vind ik wel een geruststelling. Hij lijkt er geen trauma aan over te hebben gehouden.” ■