



LEESSERVICE



MOEDER, EN DAN?

door Daphne Deckers

MOEDER, EN DAN?



De eerste nacht met Emma

Emma was 's avonds geboren.

Alles was goed.

En daarom mochten we al snel weer naar huis.

De verpleegster liep mee naar de deur.

Daar legde ze Emma in mijn armen.

'Nou, succes ermee', zei ze nog.

En daar stonden we dan.

Ik keek naar het pakje in mijn armen.

Emma lag helemaal verstopt in de deken.

Ik zag nog net haar gezichtje.

Langzaam reden we naar huis.

Richard hielp me uit de auto.

Samen gingen we naar boven.

Naar de babykamer.

Daar haalde ik Emma uit de deken.

Ze lag lekker te slapen.

Voorzichtig pakte ik haar op. En ik legde haar in de wieg.

Daar lag ze dan. Eindelijk.

Even lag ze stil.

Maar toen gingen haar ogen open.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 2 van 18



Eerst maakte ze een klein geluidje.
Toen een wat harder geluidje.
En ze begon te bewegen.
Richard en ik keken elkaar aan.
Wat nu? Het was midden in de nacht.
De kraamhulp kwam pas om acht uur.
Samen keken we naar haar.
Ze lag nu echt te huilen.
Wat moesten we doen?

Emma voelde zich natuurlijk alleen.
Dat kon ik me goed voorstellen.
Zo voelde ik dat ook.
Een paar uur geleden zat ze nog in mijn buik.
Veilig en warm in het vruchtwater.
Nu lag ze daar alleen in de wieg.
De lakentjes waren koud.
Die overgang was te groot.

Ik pakte Emma weer uit de wieg.
We namen haar mee naar ons bed.
Ik legde haar tussen ons in.
Ik wist dat het gevaarlijk was.
Misschien zouden we op haar gaan liggen.
Of zou ze onder het dekbed komen.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 3 van 18



Dan kon ze stikken.
Maar ik kon haar niet alleen laten.
Ik zou wakker blijven.

En dat gebeurde ook.
Eigenlijk vanzelf. Want ik kon helemaal niet slapen.
Niet door Emma in ons bed. Maar door mijn lichaam.
Ik trilde nog na van de weeën.
En ik was zo verward.
Ik had een kind. Maar het drong nog niet echt tot me door.

Negen maanden was ik zwanger geweest.
Van dit kleine meisje in mijn bed.
Nu had ik een kind.
En hier lag ze naast me.
Mijn kind, ons kind.
Ik keek naar haar slapende gezichtje.
Opeens voelde ik het heel sterk.
Ik was haar moeder.
Ik was verantwoordelijk voor haar.
Ik moest zorgen dat ze groot werd.
Zou ik dat wel kunnen?

Ik boog me over Emma heen.
Wat rook ze lekker. Echt naar baby.
Opeens schrok ik.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 4 van 18



Ademde ze nog wel?
Ik hoorde niets.
In paniek deed ik het licht aan.
Ik luisterde en keek gespannen.
Ja, ze bewoog toch.
Opgelucht haalde ik adem.
Net na de bevalling was Emma goed bekeken.
Vijf minuten later nog een keer.
Alles was in orde.
Ze reageerde goed.
Haar hartslag was krachtig.
Ze ademde goed door.
De kleur van haar huid was roze.
Ze had voldoende spanning in haar spieren.
Alles was goed. Ze kreeg een apgar-score van 10.
Maak je geen zorgen, zei ik tegen mezelf.
Alles is goed. Anders hadden we echt niet naar huis gemogen.
Ik deed het licht weer uit. En ging weer liggen.
Toch was ik blij toen het acht uur was.

APGAR-SCORE

Bij elke pasgeborene wordt gekeken of hij helemaal gezond is.
De baby krijgt hiervoor een cijfer. Dit noem je de apgar-score.

Bij de apgar-score wordt naar verschillende punten gekeken.
Zoals de ademhaling en de hartslag van de baby.
Een baby heeft meestal een score tussen 7 en 10.
Heeft een baby minder dan een vier gekregen? Dan heeft hij meteen hulp nodig.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 5 van 18



De bel ging. En de kraamhulp kwam binnen.
Het was een leuke, jonge meid.
We moesten even aan elkaar wennen.
Maar daarna was het geweldig.

Borstvoeding van Emma

De kraamhulp hielp me ook met de borstvoeding.
Zij leerde me hoe ik Emma het beste van de melk uit mijn borsten kon laten drinken.

Ik wilde graag borstvoeding geven.

Dat leek me zo fijn.

Helemaal samen met je kindje te zijn.

Maar dat viel tegen.

Het deed pijn. Vooral de eerste dagen.

Ik zag zelfs tegen de voeding op.

Dat had ik niet verwacht.

Gelukkig leerde ik van de kraamhulp wat ik moest doen. Hoe ik Emma moest laten drinken.

Ik moest een hand achter haar hoofdje doen.

En dan moest Emma een grote hap nemen.

Zodat ze niet alleen de tepel in haar mond had.

Maar ook een stukje van mijn borst.

Anders lag ze alleen op de tepel te bijten. En dat deed pijn!



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 6 van 18



Ik was blij met mijn kraamhulp.
Daardoor ging het al gauw beter met voeden.
Ik liet me heerlijk door haar verwennen.
En ik luisterde naar alles wat ze me vertelde.
Zij wist zoveel. En ik nog zo weinig.
Ik moest nog heel veel leren.

Zo wist ik niets over stuwning.
De derde dag na de bevalling werd ik wakker.
Mijn borsten waren heel groot en hard.
De kraamhulp lachte.
'Ja, dat is altijd zo de derde dag.
Dat komt door de borstvoeding.
Er gaat meer bloed naar je borsten.
Dat zorgt dat de melkklieren goed gaan werken.
En je borsten zitten vol met melk.'
Ik kreunde.
Mijn borsten deden al pijn als ik stillag.
Moest Emma daar ook nog aan drinken?

Waarom wist ik dit niet?
Ik had zoveel boeken gelezen.
Maar nergens werd dit uitgelegd.
'Je moet er even doorheen', zei de kraamhulp.
'Morgen is het minder. Misschien vanavond al.'
En ze had gelijk.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 7 van 18



Na twee weken ging het goed.
Ik had genoeg melk.
Het voeden deed geen pijn meer.
Eindelijk was het zoals ik gedacht had.
Ik keek zelfs uit naar de voeding.
Die momenten waren we echt samen.
Emma lag in mijn arm.
Een klein handje op mijn borst.
Ik vond het heerlijk.
Ik voelde het echt.
Borstvoeding is meer dan eten geven.

Flesvoeding bij Emma

Ik genoot van de borstvoeding.
Dat gevoel wilde ik niet missen.

BORSTVOEDING

De borstvoeding komt langzaam op gang.
Het kan twee dagen duren voordat het lukt.
Je lichaam helpt een handje. Door extra bloed naar je borsten te sturen.
Stuwing noem je dat. Zo worden de klieren in je borst actiever. Ze gaan harder werken om melk te maken.
Je borsten worden groot en hard.
En ze doen pijn doordat ze zo vol zitten.
Vol met bloed en melk.
Je kunt er ook wat koorts door krijgen.
Maar na een paar dagen is dat over.
Vlak voor de voeding zijn je borsten hard. Dat komt door de melk. Na de voeding is dat weer over.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 8 van 18



Maar toch, ik hield het niet meer vol.
Iedere dag en iedere nacht. Het was te veel.

Ik keek in de spiegel.
Ik wilde een jonge, stralende moeder zien.
Maar dat zag ik niet.
Ik zag er moe uit.
En dat was ik ook.
Ik was zo moe. En het hield maar niet op.
Is dit het nou?, vroeg ik me af.

Na drie maanden wilde ik weer gaan werken.
Hoe moest dat met de borstvoeding?
Ik zou een show gaan presenteren.
Moest ik Emma meenemen?
Moest ik op de set gaan voeden?
Dat zag ik niet zo voor me.

Daarom kocht ik een kolf.
Dat is een apparaatje.
Daarmee kun je melk uit je borst halen.
Ik zette het op mijn borst.
En pompte.
De melk kwam in een flesje.
Het was even wennen.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 9 van 18



Maar al gauw lukte het. En ik had een flesje vol.
Mijn eigen melk in een flesje.
Eindelijk kon Richard Emma een keer voeden.

Ik ging steeds meer flesjes afkolven.
Dan had ik zomaar een paar uur vrij.
Wat zou ik gaan doen?
Kleren kopen? In de zon op een terras gaan zitten?
Op het moment dat ik dit dacht, voelde ik mijn tepels.
Ze trokken samen. Mijn bh werd nat van de melk.
Ik keek op mijn horloge.
Oké, lachte ik bij mezelf. Tijd voor een voeding voor Emma.
Het was duidelijk. Ik genoot van mijn vrijheid.
Maar ik verlangde ook naar mijn kind.

Ik twijfelde.
Moest ik nu stoppen met borstvoeding? Of toch doorgaan?
Ik wilde het beste voor Emma.
Borstvoeding is het beste. Dat wist ik.
Dat stond in alle boeken.
Maar de fles was toch wel erg makkelijk.
Zeker als ik weer begon met werken.

Wat moest ik doen?
Ik praatte erover op het consultatiebureau.
Ik had een leuke arts daar.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 10 van 18



‘Flesvoeding is ook heel goed’, zei zij. ‘Echt waar. Kinderen worden er ook groot van. En ze zijn net zo gezond.’ Dat was wat ik nodig had. In twee weken stapte ik over op flesvoeding.

De eerste nacht met Alec

Twee jaar later bij Alec was alles anders. De bevalling was heel erg snel gegaan. En alles was goed met hem. Hij had ook na vijf minuten een apgar-score van 10. Hij reageerde goed. Zijn hartslag was krachtig. Hij ademde goed door. En de kleur van zijn huid was roze. Dat was allemaal goed. Maar we moesten wel in het ziekenhuis blijven. Want zijn bloed was niet helemaal goed. Ik huilde. Dat had ik niet verwacht.

CONSULTATIEBUREAU

Op het consultatiebureau werken artsen en verpleegkundigen. Zij houden in de gaten of jouw kind goed groeit. Ze geven advies over de voeding. En je kunt er alles vragen. Ze kunnen je ook helpen bij problemen met je kind. Op het consultatiebureau krijgt je kind ook de eerste prikken. Inentingen tegen gevaarlijke ziektes. Het eerste jaar ga je er iedere maand naartoe. Later minder vaak. Je gaat naar het consultatiebureau tot je kind vier jaar is.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 11 van 18



Natuurlijk wilde ik het beste voor Alec.
Maar ik wilde zo graag naar huis.

Alec lag in zijn bedje naast me.
Hij zag er teer uit.
Ik aaide over zijn wangetje.
Zet hem op, mannetje, zei ik zacht.
Even later ging de deur open.
Een verpleegster kwam binnen.
Ze kwam in zijn hieltje prikken.
Dat moest om de twee uur. Zo konden ze zijn bloed in de gaten houden.

Al snel had Alec allemaal wondjes op zijn voetje.
Van het prikken.
Na een dag wist hij het al.
Pakte iemand zijn voetje, dan begon hij al te snikken.
Mijn arme kleine kereltje.

Ik had het moeilijk deze dagen.
Ik had verdriet om Alec.
Het deed me pijn als ik hem zo zag.
Maar ik had zelf ook pijn.
Door de naweeën.
Het was of ik weer aan het bevallen was.
Zoveel weeën had ik.
Dat gebeurt vaak na een snelle bevalling.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 12 van 18



En het is nodig voor de baarmoeder.

Die trekt daardoor samen.

Maar dat het zoveel pijn zou doen. Dat had ik niet verwacht.

Borstvoeding bij Alec

Ik wilde Alec ook borstvoeding geven. Net als Emma.

Hij hapte meteen in mijn borst.

Tevreden lag hij te zuigen.

Maar na een paar minuten was hij al moe.

Hij kon niet hard zuigen.

Hij was ook drie weken te vroeg geboren.

Daardoor was hij niet sterk genoeg.

Ik wilde hem toch borstvoeding geven.

NAWEEËN

Na de bevalling kun je weer weeën krijgen.

Soms zijn ze heel sterk. Soms voel je ze alleen bij het geven van borstvoeding.

Die weeën zijn wel vervelend, maar ook erg belangrijk.

Ze zorgen voor drie dingen:

- Voor de baarmoeder.
Die is helemaal uitgerekt. Zodat de baby er in kon groeien. Door de naweeën wordt de baarmoeder weer kleiner.
- Voor minder bloedverlies.
Op de plaats waar de placenta vastzat, zit nu een wond. Door de naweeën wordt die wond dichtgeknepen. Anders zou je heel veel bloed verliezen.
- Schoonmaken van de baarmoeder.
De wond bloedt nog een aantal dagen. De weeën duwen dit bloed naar buiten.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 13 van 18



Ik dacht dat hij het nodig had.
Dat het goed was voor hem.
Als ik het echt wilde, dan kon het ook.
Maar dan moest ik wel aan de machine.
'Geen probleem', zei ik. 'Dan aan de machine.'

Maar ik schrok toen ik die machine zag.
Het was een enorme machine op wielen. Met een slang en een pomp.
Die pomp werd op mijn borst aangesloten.
Ik twijfelde. Moest ik huilen of lachen?
Ik besloot om te lachen.
Ik was Daphne de melkkoe.
'Kom op', zei ik tegen mezelf. 'Niet klagen, doorgaan. Straks ben je er blij mee.'
En dat was ook zo.
Borstvoeding is meer dan eten geven.
Zo voelde ik dat bij Emma.
Bij Alec was dat toch anders.
Hij was te licht.
Daarom moest ik hem steeds wegen.
Na iedere voeding.
Ik moest precies weten hoeveel hij dronk.
Hij moest echt genoeg drinken.
Sommige dagen was dat wegen een ramp.
Ik woog hem. Hij had nog niet genoeg.
Weer drinken. Nog niet genoeg.
Nog een keer drinken.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 14 van 18

En tot slot ook nog een flesje bijvoeding.
Vreselijk was dat.



Huilen

De eerste acht weken heeft Alec heel veel gehuild.
Dag en nacht.

Alle baby's huilen. Dat is normaal.
Meestal iedere dag wel een uur.
En vaak op dezelfde tijd.
Onder het avondeten.
Lastig, maar dat hoort erbij.
Maar Alec was echt een huilbaby.
Hij hilde heel erg veel.
Hij hilde meer dan drie uur per dag.
Meer dan drie dagen in de week.
En ook nog meer dan drie weken achter elkaar.
Toch probeerde ik positief te blijven.

Huilen is het enige middel dat een baby heeft.
Daarmee maakt hij duidelijk dat er wat is.
Dat kan van alles zijn.
Honger, pijn of angst. Te warm, te koud.
En soms voelt hij zich eenzaam.

Maar bij de meeste baby's gaat het om krampjes.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 15 van 18



Kramp in hun darmen.

Omdat hun darmen nog niet aan de melk zijn gewend.

Zo was het ook bij Alec.

Ik voedde hem. En meteen daarna hoorde ik het al.

Het begon te borrelen in zijn buik.

Hij trok zijn beentjes hoog op.

Zwaaide met zijn armen. En dan begon hij te huilen.

Hij stopte pas als hij gepoept had.

Ik stopte met de borstvoeding.

De fles zou vast beter gaan.

Maar toen werd het nog erger.

Hij kreeg nu ook nog last van verstopping.

Ik vond het vreselijk. Het meest nog voor hemzelf.

Hij was nog zo klein.

En nu had hij al zoveel problemen.

Ik probeerde van alles.

Venkelthee, meer water door de voeding, andere voeding.

Niets hielp. Het was om gek van te worden.

Er was maar een ding dat ik kon doen.

Hem troosten.

Door rondjes met hem te lopen. Eindeloos rondjes te lopen.

En hem te knuffelen.

En liedjes voor hem zingen.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 16 van 18



En toen opeens kreeg ik de gouden tip.
Ik kreeg van iedereen tips.
Maar meestal deed ik niets met die tips.
Ik volgde mijn eigen gevoel.
Maar toen kreeg ik een tip die ik wilde proberen.
Iemand vertelde over een poeder.
Je kunt het bij de reformzaak kopen.
Het heet ABC Dophilus.

Ik gaf het voor iedere voeding. Ik nam een mespuntje poeder.
Dat loste ik op in een theelepel water.
En dat voerde ik aan Alec.
Binnen twee weken gebeurde er een wonder.
Alec stopte met huilen.
Hij kon weer gewoon poepen.
Eindelijk kon hij voluit lachen.
Ik had opeens een ander kind.
Hij was vrolijk. En dat is hij nog steeds.

DARMKRAMPJES

Een baby die darmkrampjes heeft, huilt veel.
De krampjes zijn het ergst als de baby ongeveer zes weken oud is.
Daarna worden de krampjes weer minder.
Dat komt omdat de baby dan gewend is aan de melk.



MOEDER, EN DAN?

bladzijde 17 van 18

COLOFON



Dit verhaal is een bewerking van een hoofdstuk uit 'De geboorte van een moeder' van Daphne Deckers, oorspronkelijk gepubliceerd door Tirion Uitgevers (Baarn, 2000). Dit in eenvoudig Nederlands herschreven verhaal komt uit 'Moeder worden, moeder zijn', een uitgave van Uitgeverij Eenvoudig Communiceren (Amsterdam, 2008) in de serie Leeslicht.

Kijk voor meer informatie op leeslicht.nl.