



Tekst: Sanne van der Vleuten, moeder van 2, een voormalig verloskundige die zich inzet voor de periode ná de geboorte.

Na negen maanden zwangerschap is er dan eindelijk die prachtige baby. De kraamzorg komt en zij ondersteunt je de eerst acht a tien dagen en leert je in sneltrein tempo hoe je je baby moet verzorgen, helpt je bij het geven van borstvoeding en voert medische controles uit bij moeder en kind. Maar na een week, als je net een beetje bent geland, gaat de kraamzorg door naar een ander gezin, sluit de verloskundige de zorg af en vanaf dat moment stopt alle intensieve begeleiding.

En dan? Dan begint het pas, het leven in je nieuwe rol als moeder. Dat het behoorlijk zoeken kan zijn weet ik zelf maar al te goed. Toen ik in 2016 voor het eerst zelf moeder werd na een zwangerschap en bevalling vol complicaties vond ik het eerste jaar behoorlijk pittig. Ineens besepte ik dat er een enorm 'gat' zit in de geboortezorg. De begeleiding en voorlichting over de kraamperiode staat in schril contrast met de intensieve begeleiding en voorlichting die je krijgt als zwangere. En dat terwijl de grootste verandering in je leven pas plaats vindt ná de geboorte. Het werd mijn nieuwe missie, dit gat in de geboortezorg te dichten door middel van het geven van kraamcursussen waarbij ik ouders voorlichting geef en moeders begeleid in hun nieuwe rol.

Negen maanden op en negen maanden af.

Een onderwerp waar ik tijdens de cursussen veel vragen over krijg is sport en beweging. Hoe zorg je dat je na je bevalling weer in shape komt. Wat kan je wel en beter niet doen? Voordat ik daar antwoord op kan geven eerst wat achtergrond informatie over het herstel na een zwangerschap en bevalling.

Misschien heb je deze term wel eens voorbij zien komen. Negen maanden op en negen maanden af. De eerste negen maanden staan voor de zwangerschap en de tweede negen maanden staan voor het lichamelijke herstel. Die eerste negen maanden klopt, die tweede is in werkelijkheid

langer. Er staat namelijk een jaar voor het herstel bij een normaal verlopen zwangerschap en bevalling. Heb je complicaties gehad? Dan moet je op een herstel rekenen van twee jaar. Dat hoeft helemaal niet te betekenen dat je deze periode niet kan functioneren. Wat het betekent is dat je lichaam deze periode anders reageert dan voor een zwangerschap en dat je je activiteiten en doelen daarop zou moeten aanpassen. Dat is best een uitdaging gezien moeders en 'de maatschappij' hoge doelen stellen. Zo eindigt bijvoorbeeld het zwangerschapsverlof al na twaalf weken en worden moeders al na een paar weken na een bevalling aangemoedigd om te starten met sporten. Met als doel om zo snel mogelijk weer fit te worden. Regelmatig fiets ik langs het park en zie ik moeders druk in de weer met lunges, squads of hardlopen. Wat veel moeders (en trainers) niet weten is dat de bekkenbodem gemiddeld genomen pas na 6 maanden een trekkracht heeft van 50% en rond de 9 maanden ligt dat rond de 75%.

Het gevolg van een te vroege overbelasting van de bekkenbodem kan voor veel klachten zorgen later in het leven van een vrouw. Zoals drukkende pijn in het bekken, pijn in de (onder)rug en moeite met het ophouden van ontlasting en urine. Dat laatste kan als oorzaak hebben dat vrouwen een te stugge bekkenbodem hebben. De bekkenbodem is dan te snel belast na een bevalling waardoor de spieren en bindweefsel in het bekken stug worden om zo de overbelasting op te vangen. Daardoor verliest deze de trampoline functie waarbij de bekkenbodem de flexibiliteit heeft om urine en ontlasting op te houden of los te laten. Regelmatig krijgen vrouwen met urineverlies de verkeerde diagnose en wordt er beweerd dat ze een te zwakke bekkenbodem hebben. Ze krijgen dan verstevigende oefeningen mee waardoor het probleem alleen maar groter wordt. De enorme hoeveelheid maandverband in de supermarkt, bedoelt om urine op te vangen, kan de indruk geven dat het urineverlies er nou eenmaal bij hoort. Niet dus. Mijn advies is: bewegen is zeker goed voor je herstel maar wel rustig aan. Ga de eerste zes maanden wandelen, fietsen of zwemmen en bouw daarna het sporten heel rustig op onder goede begeleiding. Twijfel je of heb je klachten? Bezoek altijd een bekkenfysiotherapeut die gespecialiseerd is in zwangerschap en de postpartumperiode. Dus koop een paar broeken van een paar maten groter en accepteer dat het lichaam tijd nodig heeft om te herstellen. Dus met geduld, aandacht en goede begeleiding kom je echt weer in shape.

Moederschap en tegenstrijdigheden

Een ander punt waar veel moeders tegenaan lopen is dat ze soms moeite hebben met tegenstrijdige gevoelens die ze ervaren in hun nieuwe rol als moeder. Het is bijzonder EN intens. Het is genieten EN afzien. Het is mooi EN rauw. Het is intuïtief weten EN zoeken. Het is een nieuwe verdieping EN verwijdering van jezelf. En dat soms allemaal op één dag. Dat maakt het ook zo lastig om het moederschap in woorden en emoties te vatten en om hier vooraf een voorstelling van te maken. Laat staan realistische verwachtingen. Dus hoe doe je dat dan? Voorbereiden of groeien in het moederschap?

Ik denk enerzijds dat het heel verstandig is om je vooraf alvast te verdiepen in de kraamtijd. Hiermee vergaar je de benodigde praktische kennis en vaardigheden. Dat maakt de overgang naar je nieuwe rol als moeder minder groot en het draagt bij aan meer realistische verwachtingen.

Anderzijds is het belangrijk om met zoveel mogelijk liefde, geduld en compassie naar het proces van moederschap te kijken. Naar alle fouten die je gaat maken, alle nieuwe grenzen die je zult

gaan verkennen en accepteren dat groeien in je nieuwe rol als moeder tijd en geduld kost. Het is een proces, net zoals een zwangerschap dat is. Met mooie en minder mooie momenten. Misschien is dat wel wat ze bedoelen met negen maanden op en negen maanden af. Het duurt negen maanden om een kind te laten groeien en negen maanden om als moeder te groeien.