

De geboorte van geluk?

Voor Niene

Van alle boeken die ik geschreven heb, schonk jij
mij het mooiste verhaal.

Josine van Boxmeer

De geboorte van geluk?

Een eerlijk verhaal over zwanger zijn, bevallen en het prille
moederschap

ISBN: 9789403825076

Redactie: Linde van den Hoogenhoff

Vormgeving: Josine van Boxmeer

Foto auteur: That Inner Flame

©2025 Josine van Boxmeer en Maak je eigen onderwijsboek
(Uitgeverij Globolino)
's-Hertogenbosch

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de bij wet bepaalde
uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook,
zonder de uitdrukkelijke, voorafgaande en schriftelijke
toestemming van de auteur.

Al het mogelijke werd gedaan om de informatie in dit boek zo
juist en actueel mogelijk te maken. Auteur of uitgever kunnen
niet verantwoordelijk worden gesteld voor mogelijke nadelen
die lezers door eventuele onvolkomenheden in het boek zouden
ondervinden.

Kijk voor meer publicaties op josinevanboxmeer.nl.

Proloog	7
De zwangerschap	27
De bevalling	63
De eerste drie maanden	75
Epiloog	129
Verantwoording	137

Proloog

We twijfelden. We hebben gewikt en gewogen. Maar nu denken we het aan te durven. We: mijn vriend en ik. We willen graag een kindje. En daarom hebben we vandaag een intake bij de POPpoli.

De poli is speciaal voor, hoe ik het in eigen woorden zou zeggen: vrouwen met psychiatrische klachten voor, tijdens en na de zwangerschap. Een team van psychiaters, gynaecologen en verpleegkundigen staan jou als vrouw bij, wanneer je het, ook weer in mijn eigen woorden 'even allemaal niet meer zo goed weet' of wanneer je 'even een beetje draait'.

In het verleden heb ik een flinke depressie gehad, en nog altijd maken angstklachten deel uit van mijn dagelijks leven. Ik slik daar dagelijks medicatie voor. Ik ben ontzettend bang dat de depressie terugkeert tijdens de zwangerschap, of na de bevalling.

Zwanger worden durf ik eigenlijk alleen maar aan wanneer zorgverleners mij goed in de gaten houden. Nu nog niet wetende dat zal blijken dat het tijdens mijn zwangerschap en daarna nauwelijks nodig zal zijn, de inzet van deze specialistische hulp.

De POPpoli bevindt zich in de uiterste hoek van het ziekenhuis. De psychiater die ons vragen stelt en de antwoorden optekent, vertelt ons een paar dingen die ik (half) nog niet wist:

- Eenmaal zwanger, mag je niet meer bij de kattenbak in de buurt komen (ik werp een triomfantelijk blik richting mijn vriend: voor negen maanden zal hĳ fulltime poep-schepper worden)
- Start nú al met foliumzuur
- Start ook nu al met het stoppen met drinken van alcohol (wat!? Nu al? Een hele maand voordat we überhaupt serieus willen gaan proberen zwanger te worden? - Ja)
- Het advies is absoluut om de medicatie te blijven slikken

Op mijn beurt vertel ik haar dingen die zij (half) nog niet wist:

Mijn hoofd is een vat vol rampscenario's, voor een deel gebaseerd op waargebeurde verhalen, dat op ontploffen staat, en dat dat soms ook daadwerkelijk doet door volledig in paniek te raken. Als het gaat om zwanger worden, is dit wat mijn hoofd daar bij voorbaat over denkt:

- Eenmaal zwanger raak ik totaal in paniek omdat er dan geen weg terug is
- Ik ervaar zoveel stress en spanning voor de bevalling dat het niet meer draaglijk is (niemand kan mij vertellen wanneer de bevalling zal gaan beginnen, wat je dan precies voelt, hoelang het zal duren, of er complicaties zullen optreden en hoe ik me daarna voel.)
- Ik kan de pijn tijdens de bevalling niet aan

(ik verdraag nog niet eens een middelmatige ongesteldheidspijn. Heb ik pijn aan mijn vingers doordat het buiten vrieskoud is, dan moet ik bijna kotsen. Wat gaat mijn lichaam dan in hemelsnaam doen wanneer de pijn nog tienduizend keer zo erg is?!)

- Ik krijg een postnatale depressie (mijn vorige psycholoog zei hierop nuchter: ja, die kans is groot. Een geboorte is een grote verandering en dat is pittig voor jouw type brein. Maar joh, de kraamhulp houdt je goed in de gaten, je krijgt medicatie en dan komt dat allemaal wel weer goed hoor)
- Bij de keizersnede werkt de verdoving niet goed waardoor mijn spieren wel verlamd zijn, maar mijn zenuwen niet. Ik voel de gruwelijke pijn van het mes dat mijn buik doormidden snijdt, terwijl ik mijn mond- en armspieren niet kan gebruiken om daar iets van te zeggen (dit gebeurt. Weleens. Dit horrorverhaal heb ik dus via via gehoord).

En dus wil ik wel zwanger worden, maar durf ik het niet.

*

Ik wil dus heel graag kinderen. Of wilde ik dat? Want wil ik het eigenlijk nog wel écht?

Ja, ik denk dat ik heel graag een kind wil. Maar het aankunnen van het hebben van een kind is een ander verhaal geworden. Want een kind in huis betekent ontzettend veel extra prikkels. En dus twijfel ik. Of ik het nog wel écht wil.

Een kind krijgen: beter wel, of beter niet?

Ik blijf maar twijfelen.

*

Ik dacht aan een lang zwangerschapsverlof. Dat dat mijzelf en de baby die misschien gaat komen, goed zou doen. Altijd al had ik in gedachten om een jaarlang volledig te stoppen met werken als er een baby zou komen. Maar wil ik wel stoppen nu ik net mijn eigen bedrijf heb opgebouwd? Ik heb een vast aantal cliënten die mijn werkweek vullen. Stoppen met werken voor meer dan enkele maanden, betekent de begeleiding van mijn cliënten stopzetten en overdragen naar een concurrent. Na mijn verlof van een jaar zal een periode ontstaan waarin ik opnieuw moet netwerken, marketingactiviteiten moet bedenken, plannen en uitvoeren. En telkens weer in die periode zal er de onzekerheid zijn of het überhaupt nog wel gaat lukken, mijn bedrijf soort van opnieuw opbouwen.

*

Oudjaarsdag. De laatste dag dat je op formulieren en notities nog '2023' kan schrijven. In mijn planner

noteerde ik al even geleden mijn doelen voor het nieuwe jaar. Bij doelen 'privé' schreef ik op: een kind krijgen.

*

Ik bespreek mijn twijfel over de kinderwens met vriendinnen. De één zegt: 'Ik vond het ook spannend. Toen de zwangerschapstest de streepjes toonden, zeiden mijn vriend en ik tegen elkaar met niet bepaald uitgelaten stem: 'Ow. Shit'.

Een ander: 'Ja, het hebben van een kind is soms zwaar. Je bent niet altijd blij met je kind. Ook niet met je partner trouwens. Het is heel normaal. Het is niet zo dat het áltijd zwaar is, en dat je nooit meer blij bent.'

En: 'Het lachje van je kind in de ochtend wanneer je het uit bedje tilt, maakt alle zware en minder blijie momenten in één kort, vroeg moment weer goed'.

*

Gelukkig nieuwjaar!

Terwijl het vuurwerk boven ons hoofd in ontelbaar veel gouden sterren uiteenspat, ontstond tussen mijn vriend en ik een kleine woordenwisseling.

Een uur geleden, net nadat de Pianoman in de top 2000 zichzelf had laten horen, kwam het welbekende rondje: 'Wat zijn jullie plannen voor het aankomende jaar?' vroeg een vriendin.

Soms ben ik te open. Iets te open. Zeker wanneer er sprake is van iets teveel wijn of bier.

Tijdens het uitspreken van mijn antwoord, 'Nou ja, wij..', voelde ik iets ontastbaars in de lucht mijn kant op komen, flarden van een eerder gesprek met mijn vriend - dat erover ging tegen wie we wel of niet zouden vertellen dat we een kinderwens hebben, het willen gaan proberen, maar het doodeng vinden - waardoor ik mijn antwoord van schrik omhoog naar '... maar die plannen zijn privé'.

Mijn vriend vindt dus dat ik te veel had gezegd. Terwijl ik het niet écht had gezegd.

Het veroorzaakte onze eerste ruzie in het nieuwe jaar, dat krap enkele minuten oud was.

*

Romanticus als ik ben, dacht ik dat het nieuwe jaar misschien wel zou beginnen met een wat liefdevollere knaller. Stel je toch voor dat ons kindje verwekt zou worden precies op dát moment, onder de knetterende in lichtjes kleurende en gouden sterrenhemel?!

*

We gaan een paar dagen op vakantie, samen met vrienden. Man, vrouw én hun baby van bijna één jaar oud. Wat zij niet weten maar wat ik me voorneem, is dat ik ga proeven hoe het is om de hele dag

door een kind om je heen te hebben. Zou ik het aan-
kunnen, qua prikkels?

Ik constateer

1: Tijdens de heenreis slaapt de baby driekwart van
de rit. Dat zijn weinig prikkels.

2: Ik neem waar dat de ouders drukker aanwezig
zijn dan de baby zelf. Of anders gezegd: het spelta-
fereel gaat nogal druk van start, omdat de móeder
zoveel kirt, beweegt, roept en praat. Mezelf ken-
nende zie ik mezelf rustig in de nabijheid van mijn
kind zitten. Soms een woordje, soms een glimlach,
soms een aai over de bol. Hoe druk je het in huis
maakt, concludeer ik, heb je deels zelf in de hand.

3: Met een kind in huis zal mijn favoriete vroege
ochtendmoment; met een kop koffie in de
vensterbank, geen stil ochtendkoffiemoment meer
zijn. Mijn ochtendkoffie drink ik voor het eerst in
het bijzijn van een kind, nu we hier in het vakantie-
huis zijn. Samen met ook de moeder zitten we met
drieën aan de ontbijttafel. De baby brabbelt wat,
maar zit hoofdzakelijk wat te pruttelen met zijn
papje. Geen volledig stil, maar behoorlijk gezellig
tafereel.

4: De vader slaapt uit. Dat kan dus ook, dat je de
shifts verdeelt.

*

Zaterdagavond. De fles, hoog en bol, zet ik op het sa-
lontafeltje neer. Mijn vriend en ik maken ons klaar