

Mijn eerste bevalling duurde 36 uur en eindigde in het ziekenhuis omdat de weeën niet opschoten en ik uitgeput was. Ondanks dat het geen pretje was, heb ik er geen trauma aan overgehouden. Ik dacht niet: dit doe ik nooit meer. Ik dacht wel: dit moet anders kunnen. In mijn tweede zwangerschap wilde ik alles bewust vanuit mezelf meemaken. Niet vanuit regels, lijstjes. Maar vanuit wie ik was, vanuit mijn gevoel. Ik heb zo min mogelijk echo's laten maken, heb een cursus hypnobirthing gevolgd en heb veel gelezen. Ik dacht: dit moet mijn lijf toch kunnen. Ik ben op zoek gegaan naar het vertrouwen in mijn eigen lichaam, in mijn eigen gevoel. Geen overmatige controles bij de verloskundige en luisteren naar het hartje. Ik voel dat het goed zit, dus het zit goed. Ik maakte op die manier prachtig contact met het kindje in mijn buik.

Samen met mijn man stelde ik een bevalplan op. Waar ik me in mijn eerste bevalling volledig liet leiden door de verloskundige, wilde ik het nu helemaal zelf doen. De verloskundige mocht in huis zijn, maar niet in dezelfde kamer. Geen controles op mijn ontsluiting, geen hartmetingen. Alleen op die manier zou ik in staat zijn me volledig op mijn eigen lichaam te concentreren. Op wat er zou gebeuren, wat er nodig was. We hebben alles tot in details met de verloskundigen doorgesproken en zij stonden er helemaal achter. Dat was erg fijn! Mijn man heeft met hen nog wat dingen doorgesproken die mis zouden kunnen gaan en wat hij dan zou moeten doen. Ik wilde die dingen niet weten. Ik wilde focussen op alle positieve dingen. Niet praten over pijn, maar over golven, over een prachtige kracht die ervoor zou zorgen dat ik straks mijn baby in mijn armen zou houden.

Na een heerlijke zwangerschap, vol positieve energie, wandelden we op zondagochtend door het bos. Mijn man, mijn zoontje van 2 jaar en negen maanden en ik. Ik voelde wel wat gerommel in mijn buik. Thuisgekomen heb ik een middagdutje gedaan. Toen ik wakker werd ging mijn man met ons zoontje naar de speeltuin. Ik zei: 'het kán zijn dat ik je zo bel om terug te komen'. Na een uur kwamen de weenen inderdaad elk kwartier. Ik belde mijn moeder zodat zij mijn zoontje zou kunnen komen halen en belde mijn man dat ze terug mochten komen uit de speeltuin. Ik belde een vriendin en pakte ondertussen logeerspullen voor mijn zoontje in. Volledig relaxed was ik. Ik had er zin in! Af en toe pauzeerde ik om een wee mee te maken. Niet om een wee weg te puffen, maar om hem te voelen. Bij elke wee zou het kindje dichterbij me komen!

Toen mijn zoontje was opgehaald, maakte ik pompoensoep. Mijn man zette ondertussen het bevalbad op. Tijdens dat het bad volliep aten wij rustig onze soep en kletsten gezellig wat. Wat was het ontspannen!

Om half acht stapte ik het bad in. De weenen waren behoorlijk aanwezig en het bad gaf verlichting. Mijn buik voelde lichter en ik ontspande. De gordijnen waren dicht, lichten uit, we hadden alleen twee kaarsjes aan. In bad kon ik goed van houding veranderen en helemaal in mijn kokon kruipen. Ik gaf me volledig over aan de bevalling. Soms waren de weenen behoorlijk venijnig. Het hielp me om ze letterlijk te ontvangen met een ja. Ik zat in bad, armen omhoog en riep 'jaaaa' bij elke wee die kwam. Toen ik op mijn rug lag, braken mijn vliezen 'poef', mooi helder water.

Op een gegeven moment besepte ik me dat de weenen veranderden. Persweenen. Ik besepte het me toen niet zo bewust, gaf me er gewoon aan over. Ging niet overmatig persen. Deed wat mijn lichaam van me vroeg. En ineens was daar het hoofdje! 'Het hoofdje is er!' zei ik tegen mijn man. We keken elkaar aan. 'Is de verloskundige er?' 'die komt zo, gewoon op de volgende wee wachten'. Bij de volgende wee gebeurde er niets. Bij die erna gaf ik een flinke pers. En daar kwam ons prachtige zoontje naar ons toe gezwefd door het water. Ik zal dat

nooit vergeten. Zo mooi! Ik pakte hem, drukte hem tegen me aan. Zijn hoofdje boven water, de rest in het warme badwater. Mijn man en ik keken elkaar ongeloofig aan. We hebben het gefixt, helemaal zelf, wauw. Wat was dit ongeloofelijk prachtig! Zo samen, zo intiem, zo vol vertrouwen.

Tien minuten later arriveerde de verloskundige. Het duurde even voordat de placenta kwam en ik was blij dat ze me daarin kon helpen. De placenta heb ik goed bekeken. Ik kon me er van de vorige bevalling niets van herinneren en dat vond ik zo gek! Daar had wel mijn kindje negen maanden van geleefd. Wat een ingenieus ding, zo'n placenta, geweldig! Toen we hem goed hadden bekeken, heeft mijn man de navelstreng doorgeknipt.

Ik ben uit bad gestapt, met ons zoontje dicht tegen me aan. Pas na twee uur heeft de verloskundige hem onderzocht, tot die tijd lag hij bloot op mijn buik.