

ONTZWANGEREN HEEFT TIJD NODIG

'Negen maanden op, negen maanden af' waarschuwt een gezegde voor de forse herstelperiode na de bevalling, een periode die soms nog wel langer duurt. Pleidooien voor een langer bevallingsverlof zijn daarom terecht, vindt onderzoeker Victor Pop. „Vrouwen hebben te maken met een biologische onrechtvaardigheid."

Drie weken nadat ze een keizersnede had ondergaan, zat freelance tekstschrijver Sylvie Smeets weer achter haar computer. Ze werkte een paar uur per dag, deed wat kleine klusjes. Rust nemen was niet aan haar besteed. „Financieel kon ik mijn werk best een tijdje stil leggen, maar mijn passie voor mijn werk was te groot om dat te doen."

Een paar maanden later betaalde Smeets de tol: ze was om de paar weken ziek. „Soms kon ik mijn bed niet uitkomen, zó ziek was ik. Terwijl ik voorheen nooit griep had. Pas na tien maanden voelde ik me weer een béétje mezelf. Ik weet nu dat ik duidelijk had moeten zijn: tot die datum werk ik niet."

Het lichamelijke en psychische herstel na een bevalling, ook wel ontzwangeren genoemd, heeft tijd nodig. Hoewel vaak wordt gezegd dat dat herstel negen maanden duurt, staat er geen officiële termijn voor, omdat iedere vrouw in haar eigen tempo ontzwangert. Maar ook omdat er nooit onderzoek is gedaan naar wat ontzwangeren precies inhoudt en hoe lang het gemiddeld duurt. Onderzoeksgeld daarvoor ontbreekt.

„Schandalig", vindt de Tilburgse huisarts en hoogleraar eerstelijnszorg Victor Pop. „Blijkbaar vindt men ontzwangeren niet interessant genoeg, je gaat er immers niet aan dood." Terwijl er volgens hem wel behoefte is aan goede informatie over de periode na de zwangerschap. Pop illustreert dat onder meer met de ervaringen van een tolk/vertaalster van een rechtbank. De vrouw kon haar werk een tijd lang niet uitvoeren, nadat ze was bevallen. „Ze kon zich niet meer concentreren, presteerde niets en raakte daardoor in een depressie: zou ze haar vak ooit nog kunnen uitoefenen? Ze begreep niet wat er met haar aan de hand was. Had ze geweten dat concentratieproblemen na een bevalling heel normaal zijn, dan had ze zich heel anders gevoeld."

VERSCIJNSELEN

Ooit volgde Pop, die al meer dan twintig jaar onderzoek doet naar de herstelperiode na een bevalling, 300 vrouwen tot een jaar na de geboorte van hun kind. Bij huisbezoeken stond hij regelmatig voor gesloten deuren, omdat vrouwen de afspraak met hem waren vergeten. Hij hoorde ook veel verhalen van vrouwen die voortaan een boodschappenlijstje nodig hadden om met de goede boodschappen thuis te komen. En die briefjes schreven om te voorkomen dat ze dat lijstje vergaten mee te nemen.

Vergeetachtigheid komt volgens Pop voor bij negentig procent van de bevallen vrouwen. Ook haaruitval, rugklachten, hoofdpijn en depressies zijn klassieke verschijnselen bij het ontzwangeren.

„Het begint na de geboorte met naweeën, overmatig zweten, vermoeidheid en stuwung van de borsten. Maar de gevolgen van een bevalling werken veel langer door", weet ook mensendiecktherapeut Carin de Moet, een van de auteurs van het boek 'Weer fit na je bevalling'.

„Een lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Bovendien moeten vrouwen, wier leven op zijn kop staat, wennen aan de nieuwe situatie. Voortaan draait alles om hun kind, ze kunnen niet meer zomaar de deur uitlopen. Hoe dat is, weet je pas als je kind er is." Tijdens zwangerschapscursussen bereidt De Moet vrouwen daarop voor. „Vooraf geloven ze niet dat

het een enorme klus is om te herstellen en weer je eigen ik te worden. Zodra hun kind er is, krijgen ze de bevestiging."

BEWUST RUST

Marisca Mastop volgde zo'n cursus en nam na de geboorte van haar zoon bewust rust. „Ik liet mijn man de boodschappen sjouwen en ging tussen de middag liggen. Ik ben ervan overtuigd dat dat me heeft geholpen om mijn zware baan in de zorg na mijn verlof weer te kunnen oppakken. Al waren de bekkenklachten en de moeheid na netjes tien weken verlof echt niet over."

Om vrouwen de gelegenheid te geven volledig te herstellen, pleit verloskundige Beatrijs Smulders voor een zogeheten babysabbatical, een bevallingsverlof van een jaar. Onderzoeker Pop is er een voorstander van. „Niet voor niets hebben ze in Zweden wel een verlof van een jaar. Daar is men doordrongen van de impact van een bevalling, dat je als vrouw nu eenmaal te maken hebt met deze biologische onrechtvaardigheid."

Pop vindt wel dat vrouwen een lang verlof naar eigen wens moeten kunnen invullen. „Niet iedereen wordt er gelukkig van om een jaar thuis te moeten zitten."

FLEXIBEL

Ook De Moet is voorstander van zo'n flexibel verlof. Maar ze vindt het minstens zo belangrijk dat vrouwen naar hun lichaam luisteren. „Natuurlijk kun je er snel weer full speed tegenaan gaan en de boodschappen doen met het idee dat de pijn en de vermoeidheid vanzelf overgaan. Verstandig is het niet. Op die manier duurt ontzwangeren een stuk langer."

TIPS BIJ HET ONTZWANGEREN

- Gedraag je de eerste zes weken na de bevalling alsof je net bent bevallen. Til alleen je kind, en zeker geen boodschappen.
- Luister naar je lichaam, rust als je moe bent.
- Knip je dag in stukjes, plan rustmomenten tussen die stukjes.
- Slaap 's middags bij zolang je nog verlof hebt en je kind 's nachts voor een voeding komt.
- Geef in het weekend jouw zorgtaken uit handen aan je partner.
- Neem gezonde voeding.
- Maak dagelijks een wandeling, dat geeft energie.
- Zoek andere kersverse moeders op, de herkenning geeft steun.
- Onderken dat je leven met de komst van een kind voorgoed is veranderd.