

# ZWANGER VAN DE **TWEEDE**



Joyce Kooijman

**Joyce Kooijman**

**Zwanger van de tweede  
(mini e-book)**



## **Zwanger van de tweede**

Copyright © 2015 Uitgeverij Mamaboeken

Auteur: Joyce Kooijman

Vormgeving: Jan & Sien grafisch ontwerp

Eindredactie: Alex Bosmans

Eerste druk: maart 2015

Tweede druk: februari 2016

NUR 851 Zwangerschap en geboorte

ISBN 978-90-823410-0-3

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Lekker, voor op vakantie

Kijk je al uit naar de vakantie? Even lekker er tussenuit, eens wat anders dan je eigen straat en je eigen supermarkt. Genieten van al het moois dat jouw bestemming te bieden heeft.

Voor mij was dat twee jaar geleden wel anders. Wij gingen toen niet op vakantie. Ik was namelijk zwanger van de tweede en was uitgerekend op dinsdag 29 juli... Je weet wel, die zomer met die hittegolf... Toen het op de zaterdag daarvoor 36 graden was... Man, ik was kapot. Zat ik dan als opgeblazen walrus met dubbeldikke voeten, zweet dat uit poriën kwam gutsen waarvan ik niet eens wist dat dat kon en een chagrijnig hoofd waar Maarten van Rossum nog wat van kan leren. Wat een verschil met mijn eerste zwangerschap, toen ik in januari uitgerekend was.

Dat gevoel van 'Wat een verschil' bleef echter hangen. Big time. Daar moest ik iets mee.

Het werd een boek.

En wat voor één.

Een zwangerschapsbestseller, favoriet van de Flairredactie en geliefd bij de bezoekers van de Negenmaandenbeurs. Wauw, wat gaaf!

En nu... als mini e-book op jouw scherm.

Enjoy!

## Wat een verschil

We zijn bijna thuis na een lange rit vanuit het ziekenhuis. Voor de eerste keer twee kinderen achterin. Wat heerlijk, het genieten begint nu al! Ons koningskoppel: een jongen van drie en ons babymeisje Het is een woensdag rond de middag dat we thuis aankomen. De oudste klimt uit de auto en loopt naar binnen. Zelf puzzelen we hoe de Maxi-Cosi ook alweer los moet. Dat was drie jaar geleden zo'n automatisme, maar nu lijken we wel beginners. Vreemd, ik had niet verwacht dat we hier zo'n moeite mee zouden hebben.

Een half uurtje later is de kraamhulp al in huis. Een vlotte dame van eind dertig. Zo één die bij het binnenkomen energie met zich meebrengt en plezier in haar werk uitstraalt. Wat ben ik blij dat we deze keer wel meteen een klik met de kraamhulp hebben. Een verademing ten opzichte van de eerste keer. Dit kan afgevinkt worden van mijn herkansingslijst.

In mijn hoofd had ik namelijk een soort wensenlijst gemaakt voor de tweede zwangerschap. Met daarop alle onderdelen rondom de komst van onze oudste, die toen eigenlijk niet naar mijn zin zijn verlopen. Als er ooit nog een tweede zou komen, dan zou ik op een aantal vlakken andere keuzes maken. Bij mij geldt dat voor het ziekenhuis, de verloskundigenpraktijk en de kraamzorginstantie.

Alle drie de herkansingen zijn geslaagd, alle drie verdienen ze een 'zeer goed'. Dat geeft een soort levenslange berusting, de frustraties van de eerste keer zijn ruimschoots gecompenseerd.

De baby ligt in de box en het is tijd voor haar eerste schone luiert thuis. Ik pak haar op mijn arm en loop naar boven. Ik leg haar op de commode, verschoon de luiert en kleed haar weer aan. Dan de trap af. Halverwege de trap schiet het me te binnen: dit vond ik bij de eerste doodeng! Doodeng? Toen klemde ik bij elke traprede naar beneden mijn ene hand steviger om de trapleuning en de andere hand vaster om de baby. In gedachten was hij uit mijn handen geglipt, was ik uitgegleden of brak de traprede doormidden.

En nu? Ik sta er niet eens bij stil, doe het onbewust. Ik deel mijn ervaring met de kraamhulp, waarop ze de uitspraak doet die nog lang in mijn hoofd na-echoot:

"Bij de eerste *word* je moeder, bij de tweede *ben* je moeder."

Haar reactie raakt de kern van het verschil tussen mijn eerste en tweede zwangerschap. Ik denk terug aan de zwangerschap, de bevalling. Wat is eigenlijk niet anders gegaan dan ik had verwacht? Ik dacht vooraf dat we het riedeltje van de eerste keer gewoon even zouden overdoen. Waarom heeft niemand mij verteld dat de tweede keer een verhaal op zich is? Omdat ze er allemaal van uitgaan dat ik het wel weet als ervaren moeder? Net als ik zelf deed?

Ik lees ook deze keer de mamabladen, maar sla wel veel meer artikelen over. Je hoeft mij niet meer te vertellen hoe je relatie verandert als je papa en mama wordt, daar zijn we intussen al een paar jaar achter. En interviews met vrouwen die fantaseren

over hoe romantisch hun eerste bevalling gaat zijn... Ik lees de kop van zo'n artikel, grinnik een keer en ben benieuwd hoe hard die dames zichzelf tegen gaan komen bij de laatste paar ontsluitingsweeën.

De informatie waar ik achteraf gezien behoefte aan heb, staat er bijna niet in.

Ik weet ook niet van het bestaan af. De eerste keer moeder worden, natuurlijk wil je daar alles over weten. Daar spelen de informatiebronnen op in: de mamabladen, de verloskundigen en de digitale nieuwsbrieven.

Maar deze keer ben ik voor het eerst zwanger met een peuter om me heen, die voorbereid moet worden op de komst van zijn broertje of zusje. Deze keer kom ik er voor het eerst achter dat mijn lichaam een soort harde schijf heeft waarop sommige medische klachten van de eerste keer staan opgeslagen. Waardoor die klachten nu weer optreden, maar dan eerder in de zwangerschap en heftiger ook. En het is de eerste keer dat ik ga bevallen terwijl ik al weet hoe pijnlijk het gaat worden.

De verschillen zijn zo veelzijdig en groot. Hoe kan het nou dat daar niemand over schrijft? Daarom moest dit boek er komen.

Het doel is om andere 'zwangeren van de tweede' te informeren over wat hen te wachten kan staan. Ze een voorbereiding meegeven, die ik en vele mede-mama's gemist hebben.

Aan dit boek hebben zo'n twintig ouders meegewerkt als ervaringsdeskundigen. Zij vonden dat het verhaal over de tweede verteld moest worden, want ook die tweede keer is zo bijzonder.

Daarnaast word je bijgepraat door diverse vakspecialisten uit de baby-branche. Experts op het gebied van verloskunde, echoscopie, kraamzorg en kinderpsychologie delen hun kennis over alles wat er bij komt kijken als vrouwen voor de tweede keer moeder worden.

In dit boek wordt uitgegaan van de gemiddelde situatie die de vakspecialisten ervaren op hun gebied. Bij elk interview werd me wel op het hart gedrukt dat het tegenovergestelde van dat gemiddelde ook voor kan komen. Elke zwangerschap is anders, elke bevalling is anders. Net als elke vrouw, elk oudste kind, elke baby, elke verloskundige, enzovoorts. Oftewel, dit boek informeert je over hoe het statistisch gezien waarschijnlijk zal zijn, maar geeft geen garanties per persoon.

Als er geschreven wordt over het oudste kind of de partner, is dat vanwege de leesbaarheid standaard in de hij-vorm gedaan. Hier kan uiteraard ook 'zij' gelezen worden.

Dan rest mij niets anders dan je veel leesplezier toe te wensen. Dat wil zeggen: te hopen voor je dat je genoeg puf over hebt als de oudste op bed ligt, zodat je met dit boek in het hoekje van de bank kunt kruipen.



## 1. We gaan er weer voor!

*“Als je thuis de oudste bent, ben je het resultaat van pure liefde die je ouders voor elkaar voelden. Een bekroning van hun relatie en intens gewenst. Als je de tweede bent, ben je er omdat ze een speelmaatje zochten voor de oudste.”*

Laten we bij het begin beginnen, de wens om weer zwanger te worden. Daar kan best wat tijd overheen zijn gegaan. Of juist niet.

Heb je een zware eerste zwangerschap gehad, heftige bevalling meegemaakt of is het eerste jaar met jullie kindje niet bepaald rooskleurig verlopen? Dan zal het even geduurd hebben voordat jullie het weer aandurfd.

Of wilde je bewust een bepaald leeftijdsverschil tussen de kinderen? Was er sprake van een doktersadvies dat jullie snel weer voor een tweede moesten gaan vanwege vruchtbaarheidsproblemen? Of moest je juist vanwege medische redenen eerst goed herstellen van de eerste zwangerschap en bevalling?

Zoveel mensen, zoveel verhalen. Wat ouders met elkaar gemeen hebben, is dat ze uitkijken naar het tweede kindje. Nog meer liefde en geluk in het gezin. De eerste bracht al zoveel moois met zich mee. Het papa of mama worden heeft je veranderd tot de persoon die je nu bent. Ondanks alle drukte en hectiek die een kleintje met zich meebrengt, zie je ook de gouden momenten die

je meemaakt. Hoe heerlijk is het dan om dat nog een keer mee te mogen maken?

Bij de komst van de tweede ervaar je inderdaad dat fantastische geluksgevoel. Uit onderzoek blijkt dat dit gevoel ongeveer een jaar aanhoudt bij zowel het eerste als het tweede kindje. Bij een derde duurt dat geluksgevoel minder lang. Hoe cru ook om te zeggen, maar het bijzondere is er van af.

Een derde kindje dat niet zoveel geluk meer met zich meebrengt? Daar moet je bij Sabien en Danny niet mee aankomen. Bij hoge uitzondering een verhaal over het derde kind. Het verhaal van Sabien en Danny is te bijzonder en hartverwarmend om niet te delen. Hoewel zij een groot gezin wilde, was het voor hem wel klaar na zoon Max (7) en dochter Mae (6). Sabien had zich er bij neergelegd. Het was inderdaad wel prima zo.

Echter, vlak na de geboorte van Mae werd Danny ernstig ziek. Een donkere wolk trok jarenlang over het gezin. Stukje bij beetje kwam er verbetering. Danny heeft er vijf jaar voor nodig gehad om er bovenop te komen. Voor alle vier was dit een heftige periode, waarin ze als gezin hechter werden.

Danny: "Ik besef me dat door de narigheid en het thuiszitten, ik het voorrecht heb gehad dat ik de hele week bij de kinderen ben geweest. Papa's die werken zien vaak hun kinderen een uurtje per dag. Door de lichamelijke ellende heb ik hier niet altijd bewust van kunnen genieten, maar ik probeer het nu positief te bekijken. De wens voor een derde kindje komt absoluut door het ziek zijn. Het voelt als een bekroning op ons gezin na dit gevecht."

Ondanks dat hij zijn kinderen zoveel heeft gezien, vindt hij ook dat Max en Mae zo snel groot geworden zijn. Het nadeel van jarenlang bezig moeten zijn met je gezondheid.

Sabien: “Mijn man kwam vorig jaar ineens met het feit dat hij het kleine gebeuren zo miste. Hij knapte gelukkig weer op, dus zijn we er maar voor gegaan.”

Deze zwangerschap is voor het gezin heel bijzonder, maar voor Sabien lichamelijk veel zwaarder dan de voorgaande keren.

“Ik kan niet veel meer lopen. Een dagje uit met het gezin doe ik per rolstoel. Ik probeer wel nog meer van dit kindje en van zijn bewegingen te genieten. Daarbij bedenk ik me elke ochtend wel dat het allemaal heel vervelend is, maar dat ik zo blij en dankbaar ben dat wij dit nog één keer mogen meemaken.”

De kleine Sam wordt een dag na de uitrekendatum geboren. Het gezin geniet intens van de kraamweek.

Als je eenmaal hebt besloten dat jullie er weer voor gaan, begint het grote wachten. Wanneer zal het deze keer raak zijn?

Over het algemeen geldt voor de eerste zwangerschap dat het gemiddeld een jaar duurt voordat het gelukt is. Bij de tweede zwangerschap is het meestal na ongeveer een half jaar raak. Oftewel, een tweede keer lukt het vaak sneller. Dat zijn de gemiddelden. Als het de tweede keer echter langer duurt dan de eerste keer, is de frustratie des te groter.

De eerste keer die periode afwachten of ik wel of niet zwanger was. Wat een zenuwpees werd ik er van. Zo’n twee weken lang was ik elke dag alert op alles wat zich in mijn lijf afspeelde. Merkte ik al iets? Is dat gerommel in mijn buik een teken? Zo

vermoeiend. Ik was er echt continu mee bezig. Gelukkig kwam het uitsluitsel een paar dagen eerder dan gepland: niet zwanger. De teleurstelling was enerzijds groot en anderzijds stond ik mezelf uit te lachen. Doe niet zo dramatisch. Sinds wanneer ben ik emotioneel labiel? En daarbij, over anderhalve maand is de bruiloft, dus wees maar blij dat het nog niet raak is. Eerst een periode 'ont-pillen', zoals de planning was. Als het na een half jaar nog niet raak is, ga ik me pas voor het eerst druk maken. Dat had ik tenminste vooraf met mezelf afgesproken.

De druk is van de ketel. De volgende poging sta ik er niet eens meer bij stil. Juist dan... lijk ik over tijd te zijn.

Mijn man vraagt: "Zou je toch al zwanger zijn?"

- "Tja, ik ben zwanger totdat het tegendeel bewezen is."

Vijf dagen voor de bruiloft doe ik de zwangerschapstest die positief uitslaat. Het is raak. Om daarna meteen te bedenken dat ik carpaccio als voorgerecht op het menu heb laten zetten, oeps.

Met die voorgeschiedenis gaan we ruim drie jaar later voor de tweede. De eerste maand sta ik er relaxt in, eerst maar eens die hormonen van de pil uit mijn lijf. Dan blijkt mijn lichaam verschillende voortekenen te krijgen. Ik word er heel nerveus van. Het zal toch niet? Nee hoor, er zat een griepje aan te komen. Eigenlijk komt dat wel goed uit. We gaan net een grote verbouwing in van zowel de slaapkamer als de woonkamer. Het is makkelijker als het dan nog niet raak is. Tenminste, zo praat ik mezelf moed in om de teleurstelling weg te redeneren.

De tweede maand, dat was dé maand bij onze oudste. Ik ga er stiekem van uit dat het deze keer dus ook raak moet zijn. Weer elke dag alert zijn, afwachten of het gelukt is. Niet dus. Het is

toch logisch dat ik deze keer weer nerveus ben? De volgende maand zal het wel raak zijn.

De volgende maand, bij poging drie ben ik over tijd. Een paar dagen, een week, anderhalve week. Ik word er bloednerveus van, want de zwangerschapstesten blijven maar negatief. We zitten midden in de verbouwing. Onze slaapkamer moet nog geschilderd worden terwijl de stukadoor deze dagen in onze woonkamer begint. We kamperen in ons eigen huis. Eten en slapen op zolder. En ik ben misschien wel zwanger.

Op het werk nadert de deadline van een groot project waar ik bij betrokken ben. Na een jaar van voorbereidingen waarvoor ik flinke overuren heb gemaakt, gaan we binnenkort live. De komende weken worden het hoogtepunt van dat project. En ik ben misschien wel zwanger. Aan mijn lijf is niet te merken dat ik zwanger ben. Ik voel geen enkel voorteken. Wat ik wel voel is een enorme spanning. Spanning voor de verbouwing, het werk en de negatieve zwangerschapstesten terwijl ik over tijd ben. De spanning valt weg als blijkt dat het ook deze maand niet raak is. Verbazingwekkend hoeveel invloed stress op mijn lijf kan hebben. Dit moet anders. Ik moet weer in de relaxstand, want op deze manier gaat mijn lijf er alleen maar onder lijden. De knop in mijn hoofd gaat om.

Maand vier is het raak.

Bij een verleden van verminderde vruchtbaarheid is het fijn om te weten dat een tweede kindje via IVF meestal succesvoller verloopt. Lichamelijk betekent dat dat die methode bij het stel past, dus een tweede keer hoeft je meestal niet verder te zoeken naar andere varianten. De medische molen van de eerste keer

wordt een stuk korter, je weet met welke methode je moet beginnen. De mentale factor lijkt ook een belangrijke rol te spelen. Als het eerste kindje bijvoorbeeld via IVF is gegaan, geeft dat vertrouwen. De eerste keer IVF is immers gelukt. Jullie kunnen dus met de juiste hulp wel degelijk zwanger raken.

Wanneer het de eerste keer zonder medische hulp is gelukt, is dat geen garantie dat het de tweede keer weer vanzelf gaat. Sterker nog, er is een speciale term voor mannen of vrouwen die een tweede keer verminderd of niet meer vruchtbaar blijken te zijn: secundaire onvruchtbaarheid.

Verminderde vruchtbaarheid kan veroorzaakt worden door verschillende redenen. Hiervan zijn twee oorzaken te noemen die vaker spelen als je zwanger wilt worden van de tweede: leeftijd en overgewicht.

De gemiddelde leeftijd waarop een Nederlandse vrouw haar eerste kind krijgt, is 29 jaar. De kans dat het raak is, is per poging ruim 22 procent. De daling van vruchtbaarheid begint vanaf haar dertigste. Het tweede kindje komt gemiddeld echter wanneer de moeder 32 jaar is. Bij die leeftijd hoort een kans van ongeveer 18 procent per poging dat je probeert zwanger te raken.

Het gewicht speelt ook een rol in de vruchtbaarheid van de vrouw. Wanneer komt een vrouw in een paar maanden tijd vele kilo's aan? Juist, tijdens de zwangerschap. Probeer die kilo's er daarna maar weer af te krijgen. De kilo's van het kind zelf, vruchtwater, placenta, vastgehouden vocht, vliegen er redelijk snel vanaf. Maar de kilo's die er aan zijn gekomen omdat je tijdens je zwangerschap niet meer zoveel in beweging kwam, blijven plakken. Of de kilo's die er extra aangekomen zijn omdat

je stiekem toch voor twee at, zijn ook lastig om er weer af te krijgen. Als het zwanger worden de tweede keer niet wil lukken, is het in ieder geval aan te raden om die resterende zwangerschapskilo's van de eerste er af te werken. Vooral als je een 'appel' bent in plaats van een 'peer', dus veel buikvet hebt in plaats van vet op de heupen. Dat buikje zorgt er via verschillende lichamelijke processen namelijk voor dat het lastiger wordt om zwanger te raken.

Bij Christa ging het zwanger worden niet vanzelf. Uiteindelijk hebben hormoonkuren dat extra zetje gegeven en na twee jaar was ze zwanger. Teun (4) was een makkelijke en relaxte baby.

“De oudste had lang op zich laten wachten. Bij de nacontrole van de eerste zwangerschap hebben we daarom meteen gevraagd wanneer we weer aan de hormoonkuren mochten. Ik had weinig geleden met de zwangerschap en bevalling. We mochten daardoor beginnen wanneer we zelf wilden. Dat was toen Teun vier maanden oud was.”

Kwam het door de hormonen van de eerste zwangerschap, door de extra hormonen van de hormoonkuur? Deze keer hoefden Christa en haar man geen twee jaar te wachten, maar slechts één maand. Veertien maanden na Teun wordt zijn kleine broertje Karsten geboren.

## 2. Zwanger van de tweede

Hoe gek is dat? Ben ik eenmaal zwanger van de tweede, maak ik me veel meer zorgen over de eerste wankele twaalf weken dan de eerste keer: een potentiële miskraam.

De eerste keer was het idee van een kind in mijn buik nog zo abstract dat ik me er niet druk om maakte. Heel kortzichtig hield ik mezelf voor dat als het ons had moeten overkomen, dat we 'gewoon' opnieuw waren begonnen. Ik voelde me toen ook vooral zwanger, als in last hebben van een medische aandoening, in plaats van dat ik moeder aan het worden was.

Maar nu? Nu weet ik wat de gevolgen zijn van dat streepje op de zwangerschapstest. Dat kleine streepje van toen kletst inmiddels de hele dag de oren van ons hoofd. Hij zorgt ervoor dat de huiskamer, slaapkamer en zolder bezaaid liggen met Lego. Komt na een dagje bij opa spelen enthousiast aangerend, om met een luidkeelse 'Mamaaaaaaaa' in mijn armen te vallen.

Gelukkig ben ik niet de enige die de tweede keer wat bezorgder in de zwangerschap staat. Het verschil is vooral merkbaar bij de eerste echo zo rond zeven weken, bedoeld om de zwangerschap vast te stellen en te bepalen hoeveel vruchtzakjes aanwezig zijn. Waar vrouwen bij de eerste zwangerschap vooral nieuwsgierig zijn naar wat ze te zien krijgen en of ze inderdaad echt zwanger zijn, kijken ze bij een latere zwangerschap heel anders naar het scherm. De belangrijkste vragen zijn of het hartje klopt en of het er eentje is. Vrouwen zijn zich er namelijk bij de tweede keer veel



meer van bewust wat er mis kan gaan en hoe belangrijk de gezondheid van een kindje is. Een tweeling erbij, dat zou een flinke streep door het plaatje in je hoofd zijn, als je uitging van een vierpersoonsgezin.

Dit blijkt de hele zwangerschap door te spelen. Je staat er veel minder onbevangen in. Sterker nog, je neemt per zwangerschap een rugzakje mee. Die rugzak vult zich met alle zorgen die je per zwangerschap en bevalling hebt meegemaakt. Vraag het maar eens aan vrouwen die vijf of meer kinderen hebben. In hoeverre zij überhaupt nog onbezorgd hun laatste zwangerschap zijn doorgegaan.

Daphne is de moeder van Ilsa (2,5) en Daley (4 maanden). Haar bezorgdheid tijdens de zwangerschap van Daley was groter dan bij de eerste keer.

“De tweede zwangerschap ging veel sneller dan de eerste. Omdat er een peutertje rond liep, had ik veel minder tijd om er bij stil te staan. Soms vlogen er zomaar een paar weken voorbij. Door de controles hadden we gelukkig toch wel periodiek een moment om bij de zwangerschap stil te staan.

Deze zwangerschap had ik echter veel meer last van mijn 'hormonen' dan in mijn eerste zwangerschap. Bij onze dochter zat ik gedurende de zwangerschap een torenhoge roze wolk, nu juist niet. Ik was erg angstig, ook omdat ik er veel bewuster van was wat er allemaal mis kon gaan.”

De controles bij de verloskundige ervaar je anders. De meeste stellen komen bij de eerste zwangerschap zo vaak mogelijk samen op controle. De tweede zwangerschap is de samen-

opkomst een heel stuk lager. Manlief blijft vaker thuis bij de oudste of neemt niet meer zo snel vrij van het werk. Papa en mama staan er wat nuchterder in. Bij de belangrijkste controles, zoals de eerste echo en de twintigwekenecho, komt papa graag mee.

Het blijkt dat ouders bij de twintigwekenecho de tweede keer graag willen weten wat het geslacht is. Stellen die het de eerste keer niet vooraf wisten, hebben de tweede keer niet meer de behoefte om pas bij de bevalling er achter te komen of het een jongen of meisje gaat worden. De romantiek, de magie is er bij latere zwangerschappen wel een beetje van af.

Laten we eerlijk zijn, het is ook praktisch om het vooraf te weten. Je hebt al zo weinig voorpret, alle grote aankopen van de eerste keer worden hergebruikt. Dan is het een verademing als je weet of je er een jongetje of meisje bij gaat krijgen. Zeker als blijkt dat je een koningskoppel gaat krijgen, dan weet je meteen dat je de zolder voor niets hebt volgestouwd met de kleertjes van de oudste. En... dat je dus kunt gaan shoppen!

Nog zo'n typisch feitje over echo's bij de tweede zwangerschap.  
De 3D-echo.

Bij de eerste zwangerschap dompelen vrouwen zich onder in pretecho's, fotoshoots, buikafdrukken, buikschilderingen en noem maar op wat je tegenwoordig nog meer kunt doen als blijvende herinnering aan jouw zwangerschap.

Tja, dan komt de tweede en heb je niet zo'n behoefte meer aan die poespas. Dan zijn die creatieve uitspattingen niet meer zo belangrijk, je hebt wel andere dingen aan je hoofd. Aan je hoofd?

Aan je been, hangend om je nek, trekkend aan je hand, zittend op je voeten. Als je deze activiteiten een tweede keer doet, is dat waarschijnlijk om er even tussenuit te zijn, een momentje voor jezelf en je nieuwe kindje.

Als ouders besluiten dat ze de tweede keer weer een 3D-echo laten maken, is dat vaak omdat het anders zo sneu is voor het tweede kindje. Dan heeft de grote broer of zus wel een 3D-echofoto van zichzelf, maar de jongste niet.

Terwijl de echoscopiste mij dit vertelt, bedenk ik me dat ik mezelf schuldig moet verklaren. O, wat erg, wij zijn ook zo! Ik voelde me er al zo schuldig over dat ik de eerste keer om de vier weken foto's liet maken van mijn buik om in beeld te brengen hoe de zwangerschap vorderde, terwijl ik de tweede zwangerschap misschien maar twee of drie keer op een foto sta. Niet eens zwanger poserend, maar gewoon een toevallige vakantiefoto. Een week voor de uitrekendatum maakte ik nog snel een foto van mijn buik, voordat het definitief te laat was.

De echoscopiste weet me gerust te stellen. Het verschil is er niet voor niets. De eerste keer haal je al die fratsen uit, omdat de zwangerschap nog zo abstract voor je is. Je kunt je er niet goed een voorstelling van maken wat er op je af gaat komen, dus probeer je voor die tijd zoveel mogelijk tastbaar te maken. Wat is nou meer tastbaar, zichtbaar, dan een 3D-echo waarbij je het gezichtje van je kindje alvast kan zien?

De tweede keer is je gedrag juist normaler, omdat je weet wat er aan zit te komen. Nadeel voor de echoscopiste, de lat ligt de tweede keer ook hoger. Waar je de eerste keer al ooeeee-t en aaaaaa-t bij het zien van een handje met schattige kleine

vingertjes, 'eis' je deze keer minimaal een goed beeld van het gezichtje. Graag goed zichtbaar van voren en het gezichtsprofiel van de zijkant. De teleurstelling is daardoor ook groter als het kindje er niet goed voor ligt of de handjes voor het gezicht houdt.

Je gedrag is anders als je moeder bent, dan wanneer je nog moeder moet worden. Als je het al een keer hebt meegemaakt, kun je veel beter informatie en adviezen op waarde schatten. Bepalen of jij er iets mee kan. Je bent assertiever en komt beter voor jezelf op.

Weet je nog, die wensenlijst waar ik het in het voorwoord over had? Die checklist met herkansingen? Die komt het eerst op tafel bij je verloskundige. Bij de intake kun je al bespreekbaar maken wat je de eerste keer is tegengevallen en wat je deze keer graag anders zou zien. Meestal gaat het over de manier waarop de bevalling is verlopen. Je hebt geen idee hoe het wél moet verlopen, maar je weet heel duidelijk wat je deze keer niet wil.

Als de verloskundigenpraktijk zelf op de herkansingslijst staat, zit je waarschijnlijk bij de controles aan tafel tegenover een andere verloskundige bij een andere praktijk. Bij mij was dat het geval. Puur uit praktisch oogpunt. De oude praktijk deed niet zelf de echo's. Ik moest steeds via het streekziekenhuis een afspraak inplannen en uiteraard konden zij alleen echo's maken op de meest onmogelijke tijdstippen. Ik moet ook gewoon werken. Voor elke echo verlof opnemen, doe je niet graag. Als de andere verloskundigenpraktijk in de regio wél twee-in-een kan bieden, is voor mij de keuze snel gemaakt om over te stappen.

Ongeveer vijf procent van de vrouwen zijn overstappers. Meestal uit praktische overwegingen, maar soms ook omdat er geen klik was met de andere praktijk. Elke verloskundigenpraktijk werkt vanuit een bepaalde visie, wat zich vertaalt in het gedrag en handelen van de verloskundige. Als zij niet bij jou blijkt te passen, is het beter dat je op zoek gaat naar een praktijk waarbij jij je wel thuis voelt.

Lichamelijk zitten er nogal wat verschillen tussen de eerste en de tweede keer. De eerste paar weken al. Waar je de eerste keer nog lekker lang je normale kleding aan kon, zal je ditmaal sneller moeten geloven aan de zwangerschapsbroeken. Je buikspieren hebben bij je eerste zwangerschap flink ruimte moeten maken. Ze stonden 'uit'. Na die tijd worden je spieren echter niet meer zo stevig als voorheen. Hierdoor rekken ze een tweede keer sneller uit dan je verwacht. Je buik gaat sneller zichtbaar worden.

De eerste keer was bij mij het uitpuilen met zeven weken al onhoudbaar. De hormonen bliezen mijn buik zodanig op, dat ik zelfs voor de zwangerschapstest aan mijn lijf al kon merken dat het raak was. Ik moest het op mijn werk gaan vertellen, eerder dan ik gehoopt had.

De tweede keer is het weer hetzelfde liedje. Meteen weer die hormonen die op mijn darmen inwerken. Ik ben zo'n zes weken zwanger en moet noodgedwongen met zwangerschapspantalon aan naar mijn werk. Alle andere broeken bezorgen me buikpijn. Gelukkig is het de periode rond de kerstvakantie. Ik kan mijn bollende lijf makkelijk verstoppen voor de rest, want er zijn weinig collega's aanwezig en ik heb een aantal vrije dagen

ingepland. Tussen Kerstmis en oud-en-nieuw is er een dag waarop zowel mijn manager als ikzelf aanwezig zijn.

Vandaag moet ik het hem vertellen, langer rekken gaat niet meer. Anders heb ik een grote kans dat dit 'geheim' op een andere manier bekend gaat worden.

“Peter, heb je even voor me?”

- “Natuurlijk, ga zitten.”

Met een grijns van oor tot oor en op van de zenuwen: “Ik moet je iets vertellen.”

- “Nee... Nee, Joyce, dit ga je niet menen, hè?”

In mijn beoordelingsgesprek een paar weken eerder, hebben we gesproken over mijn ambities. Dat mijn huidige functie een opstap is naar meer, eventueel zelfs bij een ander bedrijf. Hij is bang dat ik mijn ontslag in kom dienen. Ik kan het niet laten:

“Ja, helaas wel. Ik ga het bedrijf verlaten.”

- “Verdorie, ik kan je nog helemaal niet missen. Hier baal ik goed van.”

“Ik ga het bedrijf verlaten. Komende zomer, voor vier maanden. Daarna kom ik weer terug en hoop ik er een heel lief klein kindje bij te hebben. Ik ben zwanger.”

- “Wat, echt waar? Oh, wat ben ik blij. Voor jou natuurlijk!”

Deze zwangerschap vliegt voorbij. Je maakt het minder bewust mee dan de eerste keer, het gaat veel meer tussen de bedrijven door. De weekkalender waarop je kunt zien hoe groot je baby is, bekijk je niet meer braaf elke week. Hooguit eens per maand. Net als de zwangerschapstijdschriften. Je leest ze niet meer zoveel, snel en grondig als de eerste keer. Je hebt er geen tijd voor en het

interesseert nu minder. Elke zwangerschap en bevalling is weer anders, je ziet wel wat er op je af gaat komen. Die voorbereiding doet er niet meer zo toe als bij de eerste keer.

Wat je wel bewust meemaakt? Als dit je laatste zwangerschap gaat zijn, geniet je deze keer veel meer van de bewegingen in je buik. Als je 's avonds net in bed ligt en de kleine wordt wakker. Dat gewoel blijft zo'n bijzondere ervaring, met niets te vergelijken. Je weet dat je daar extra van moet genieten nu het nog kan.

Lichamelijk kan deze zwangerschap zwaarder zijn. Echter, omdat je er mentaal anders in staat, merk je dat vaak niet eens. Je bent er meer aan gewend hoe het is om zwanger te zijn, dus ervaar je de klachtjes minder. Je bent misschien net zo misselijk als de eerste keer, maar omdat je nu weet wat je kan verwachten, zet je je er makkelijker overheen. Was je de eerste keer snel bezorgd over je gezondheid? Dan herken je nu beter welke klachten ernstig genoeg zijn om over te bellen met het ziekenhuis of de verloskundige.

Lotte, moeder van Chloë (4) en Morris (1,5), was een stuk minder onzeker bij haar tweede zwangerschap:

“Deze zwangerschap was heel anders dan de eerste keer. Ik heb MS en stond daarom onder controle in het ziekenhuis. Toen ik bij de eerste zwangerschap bezorgd naar het ziekenhuis belde, vroegen ze regelmatig of het mijn eerste zwangerschap was. Ik snapte die opmerking niet, dat maakte toch niks uit?

Nu begrijp ik het pas, nu weet ik dat het wel uit maakt. Ik heb ook minder vaak hoeven bellen.”

Je hebt ook niet de rust om er mee bezig te zijn. Het is een cliché, maar het is zo waar: moeders kunnen niet ziek zijn. Je gaat niet snel een hele dag in je bed liggen, laat staan meerdere dagen, als je oudste thuis is. Je ligt niet rustig, je hoort je kleine vragen waar mama is en, afhankelijk van de leeftijd, wanneer ze nou eindelijk naar beneden komt om te spelen. Tijdens de zwangerschap neem je al helemaal geen tijd om ziek te zijn. Je hebt er immers toch zelf voor gekozen? Je weet toch dat de zwangerschap gepaard kan gaan met lichamelijke klachten? Dan mag je nu waarschijnlijk ook niet zeuren van jezelf.

Waar je wel scherp op moet letten zijn bekkenklachten. Elke vrouw die natuurlijk bevallen is, loopt namelijk een trauma op aan het bekken. Medisch gezien betekent dit trauma dat het kraakbeen dat tussen het bekken zit, kleine haarscheurtjes heeft opgelopen. Dat blijft altijd een zwakke plek, ook als je het bij één bevalling zou laten. Bij zwaar lichamelijk werk kan het bekken namelijk ook parten gaan spelen als je ooit bevallen bent.

Bij een tweede zwangerschap ga je weer dat gebied belasten. Als je de eerste keer bekkenklachten hebt gehad, ga je dat de tweede keer waarschijnlijk ook krijgen. En zelfs eerder in je zwangerschap.

Een voordeel: je herkent bekkenklachten ook sneller, waardoor je eerder op je houding gaat letten, oefeningen gaat doen en het tillen van de wasmand en de boodschappen aan een ander over laat. Je weet hoe je er mee om moet gaan en dat doe je ook beter deze keer.



Alle andere lichamelijke klachten zijn per zwangerschap verschillend. De meeste vrouwen ervaren die klachten tijdens de tweede zwangerschap minder erg dan de eerste keer. Bij mij was het juist andersom.

Pfff, maagzuur! Dat had ik toch op het eind? Je weet wel, als je baby zo hoog zit dat het letterlijk het zuur uit je maag omhoog drukt. Ik ben vijf maanden zwanger en heb bij het minste of geringste het zuur.

Toch maar even opzoeken, want als deze Bourgondiër ergens niet tegen kan, is het wel een verpeste eetlust. Fijn, een site met een opsomming welke factoren kunnen bijdragen aan maagzuur tijdens de zwangerschap. Uhm, oeps. Ik kan zeker acht factoren afvinken die op mij van toepassing zijn. Koolzuurhoudende dranken, zure dranken, vet eten, even op de bank plat gaan na het eten, grote porties, chocola, pepermunt, voorover bukken.

Ik besluit na het lezen hiervan, in de ochtend, meteen alles op bovenstaande checklist te mijden.

Eerst maar eens naar de supermarkt voor frisdranken die geen koolzuur bevatten en geen citrusvruchten. Oei, de drie stellingen links vallen af, dat zijn de pakken vruchtensappen met citrusvruchten, dus zuur. De schappen er tegenover met de koolzuurhoudende flessen frisdrank vallen ook af. Dit gaat wat worden. Neem zelf eens de proef op de som de volgende keer dat je boodschappen doet. Ik kwam niet verder dan aanmaaklimonade met aardbeiensmaak en de mierzoete kinderfruitsapjes.

Die avond ben ik toch benieuwd. Inderdaad geen last meer van maagzuur gehad die dag. Ik neem een glas cola en... heb een

kwartier later weer het zuur. Dit worden vier hele lange maanden. Om nog maar te zwijgen over het chocoladeverbod in de maanden maart en april, de aanloop naar de paasdagen. Mijn collega's zijn er blij mee, meer paaseitjes uit de snoepot voor hen.

Iemand die ook grote verschillen tussen de eerste en de tweede zwangerschap heeft ervaren, is Ellen. Ze is de moeder van Joris (10), Machteld (7) en Johanna (6).

“Vooraf de omstandigheden van mijn zwangerschappen waren anders. Joris is namelijk in België geboren. Ik stond daar toen verplicht onder controle van een gynaecologe, kreeg veel echo's en moest altijd naar het ziekenhuis.

In Nederland tijdens de zwangerschap van Machteld ging ik naar de verloskundige. Dat voelde veel relaxter en gezelliger. Ik miste alleen al die echo's, dat was natuurlijk wel een luxe in België.

Ik ben ter voorbereiding op de bevalling van de oudste twee keer naar een bijeenkomst in het ziekenhuis geweest. Daar kon ik wat oefeningen doen, maar die heb ik niet als bijzonder leerzaam beschouwd. In België miste ik ook wat ik altijd las in de zwangerschapstijdschriften: een groepsgevoel en reünietjes na zoveel maanden. Toen ik weer zwanger was, wilde ik dus graag op zwangerschapscursus. Het was inderdaad gezellig en de reünietjes zijn er geweest.

Ik was achteraf gezien blij met de cursus. Ook al had ik al een bevalling achter de rug, ik had nu pas een beeld van hoe je moet puffen en persen. Ik heb na de tweede bevalling braaf mijn bekkenbodemoefeningen gedaan en daar heb ik nog profijt van.”

De pufclub. Niet de meest florissante omschrijving, maar je weet meteen wat ik bedoel. In vele vormen beschikbaar, allemaal met het doel om je voor te bereiden op jouw bevalling. Of je dat nu doet door actieve oefeningen te leren op de gymvariant of juist de ontspanning zoekt in yoga- of meditatievormen.

De pufclub staat bij veel vrouwen op de herkansingslijst. Was de eerste keer een 'mutsenclub' en wil je nu wel iets met meer actie? Of kies je weer voor het zwangerschapszwemmen, omdat je dan zo heerlijk kunt ontspannen met je dikke buik in het water? Een veel gehoorde keuze de tweede keer: helemaal niets. Waar moet je de tijd vandaan halen?

Qua voorbereiding is het dubbel. Sommige vrouwen twijfelen aan het nut er van. In hoeverre kun je je voorbereiden op zoiets onvoorspelbaars als je bevalling? Andere vrouwen hebben wel veel opgestoken van de cursussen. Maar toen de bevalling eenmaal begon, ging die zo snel dat ze de oefeningen niet meer konden toepassen.

Lotte heeft bij beide zwangerschappen dezelfde cursus gevolgd. "Ik vond dat als ik die aandacht aan mijn kind en mezelf bij de eerste geef, dan moet ik dat bij de tweede ook doen. Het was op sommige momenten ook handig omdat ik ervaring had. Aan beide clubs heb ik leuke contacten over gehouden, de kinderen ook overigens.

Herhaling werkte in mijn geval wel. Ik was mezelf bewuster van de fouten die ik bij de eerste bevalling had gemaakt."

Dat klinkt zo herkenbaar. Ik heb de tweede keer een cursus gevolgd van vier bijeenkomsten in plaats van tien. Want die

vrouwen die er de tweede keer geen tijd voor hebben, snap ik helemaal. Ook ik wil er niet teveel tijd aan kwijt zijn. Ik weet immers toch hoe het allemaal werkt? Doe mij maar een korte opfriscursus. Ik heb het al druk genoeg. Wat Lotte ervaren heeft, geldt voor mij ook. Je weet op welke vlakken de eerste bevalling beter had kunnen verlopen. Die ontbrekende voorbereiding van toen, ben je nu specifiek naar op zoek. Proberen te voorkomen dat je dezelfde fouten maakt.

Kom maar op met die bevalling!

## Verder lezen?

Zwanger van de tweede is bij elke boekwinkel en online winkel verkrijgbaar. Maar dan de échte versie, waarin je alles leest over bijvoorbeeld die razendsnelle tweede bevalling, de veel relaxtere kraamperiode en (heul belangrijk) hoe je dat belachelijk drukke jaar met twee kinderen lekker smooth doorkomt.

Dit mini E-book is een cadeautje van Uitgeverij Mamaboeken en mag doorgestuurd worden naar iedereen die meer wil weten over de komst van de tweede.

