

De kracht van stilstaan: wat ik leerde over vruchtbaarheid en mezelf

Mijn kinderwens

Mijn kinderwens kwam pas op mijn dertigste. Daarvoor zag ik mezelf niet als moeder, en was ik erg op mijn carrière gericht. Maar rond die leeftijd begon er iets te knagen. Was dit het nou? Mis ik iets in mijn leven? Samen met mijn man woonde ik toen voor mijn werk in Koeweit, waar vrienden en collega's regelmatig vroegen waarom wij geen kinderen hadden. In het begin raakte die vraag me niet, maar naarmate de tijd verstreek en zwanger worden niet vanzelf ging, begon het steeds pijnlijker te voelen.

De medische molen

We hadden ons voorgenomen het alleen op de natuurlijke manier te proberen, omdat ik vaak die verhalen hoorde van mensen die jarenlang bezig waren en stijf stonden van de hormonen. Dat wilde ik niet. Toch bleek dat goede voornemen moeilijk vast te houden toen ik eenmaal in het traject zat. Ik merkte hoe de druk van buitenaf mijn keuzes begon te beïnvloeden en ik niet meer bij mijn eigen intentie bleef. Na zes maanden bleek ik zwanger, maar het werd een miskraam. Op dat moment besepte ik pas hoe diep de kinderwens eigenlijk zat en hoe groot het verdriet was om het verlies van een kindje dat er nog maar net was.

Voor de zekerheid besloot ik toch een controle te laten doen bij de gynaecoloog. In Koeweit werkt het anders dan in Nederland; de druk op kinderen krijgen is daar veel groter en voor je het weet sta je buiten met medicatie, zonder dat iemand echt uitlegt wat je nu eigenlijk slikt. Mijn arts mompelde iets over PCOS en mijn leeftijd, die wat haar betreft al hoog was, dus ik ging daar volledig in mee. Toen mijn menstruatie uitbleef, kreeg ik er nog meer pillen bij. Het voelde alsof alles me overkwam, alsof ik geen regie meer had en alleen nog maar de adviezen van de arts volgde, omdat ik niet wist wat anders te doen.

Acht maanden nadat we begonnen waren met proberen, zat ik al midden in een fertiliteitstraject: echo's, hormonen slikken, eisprong opwekken. Niets werkte. Mijn vertrouwen in mezelf daalde en mijn intentie om het alleen op een natuurlijke manier te proberen had ik inmiddels volledig losgelaten. Daarna volgden hormooninjecties en een IUI-behandeling, maar ook dat leverde niets op. Mijn arts wilde mijn eileiders controleren. Met een pijnlijk onderzoek werd een lichte blokkade gevonden en meteen verholpen. We waren toen een jaar verder en mijn kinderwens beheerste mijn leven. Mijn werk leed eronder, mijn relatie ook.

Een onverwachte wending

Op een gegeven moment besloten we een pauze te nemen. Geen hormonen, geen ziekenhuis, gewoon even weg. We gingen op vakantie naar Madagaskar. En toen bleef mijn menstruatie uit. Ik durfde niet blij te zijn, want ik kon er niet op vertrouwen dat het deze keer wel goed zou gaan. Toen ik ruim een week overtijd was en we eindelijk weer in de bewoonde wereld waren, kochten we een zwangerschapstest in een boterhamzakje zonder uitleg. Deze bleek positief en dat voelde als een wonder.

Deze zwangerschap bleef zitten. Alles ging goed en alle controles waren in orde. Maar toen ik zes maanden zwanger was, verloren mijn man en ik onze baan en verhuisden we halsoverkop terug naar Nederland, midden in de coronacrisis. Alles was onzeker, maar gelukkig vond ik een fijne verloskundige die mij wilde begeleiden. Ook zij kon bevestigen dat alles er goed uitzag. Bij 35 weken kreeg ik een echo en bleek mijn kindje in stuit te liggen. Twee draaipogingen mislukten en ik zou medisch moeten bevallen. Ik kreeg de keuze uit een keizersnede of vaginale bevalling, en ik koos voor het laatste, met de voorwaarde dat ik niet op mijn rug wilde bevallen vanwege het risico op complicaties. In Gouda konden ze me helpen met mijn wensen, omdat ze daar gespecialiseerd zijn in stuitbevallingen. Daar werd, twee weken later, mijn zoontje Felix geboren.

Het verlies van Felix

Na een prachtige bevalling werd het ineens stil. Felix werd meteen weggehaald, kon niet ademen en moest direct gereanimeerd worden. Veertig minuten lang. Ik lag nog bij te komen, maar zag de paniek om me heen en wist dat het niet goed was. Nadat ze hem eindelijk aan de beademing hadden gekregen, werd hij met spoed naar het Sophia Kinderziekenhuis gebracht voor verdere onderzoeken en behandeling. Na een week overleed hij daar, op 30 mei 2020, aan de gevolgen van zuurstoftekort.

Waarom dit gebeurde, weet niemand. Was het een aandoening, een fout, of gewoon domme pech? Die vraag blijft altijd. Ik heb mezelf vaak afgevraagd of mijn wens om vaginaal te bevallen van Felix hem fataal is geworden, maar de vele onderzoeken die daarna volgden hebben dat uitgesloten. Inmiddels heb ik daar vrede mee en voel ik geen verwijten meer naar mezelf, maar in die tijd voelde ik veel boosheid en wantrouwen naar mijn eigen lichaam, alsof het me in de steek had gelaten.

Opnieuw proberen en loslaten

We wilden meteen weer zwanger worden. Misschien klinkt dat gek, maar we waren ouders zonder kind. Ik kwam opnieuw in een fertiliteitstraject terecht, maar deze keer ging het anders: minder controles, meer wachten, meer machteloosheid. Het ziekenhuis was confronterend, tussen zwangere vrouwen in de wachtkamer. Jaloezie, boosheid, verdriet, ik kon het niet goed verdragen en voelde ontzettend veel spanning in mijn lijf. Vriendinnen met kinderen, zwangerschapsaankondigingen... het deed pijn.

Uiteindelijk koos ik voor een kliniek die zich alleen richt op fertiliteit waardoor ik verwachtte minder snel zwangere vrouwen tegen te komen, maar hiervoor stond een wachtlijst en lag alles tijdelijk stil. Ik probeerde acupunctuur en energetische therapie, gewoon om iets te doen. En toen gebeurde het onverwachte: ik werd opnieuw zwanger, zonder medische behandeling. Deze keer ging het goed. Negen maanden later werd mijn tweede zoontje Milo geboren. Hij is nu vier jaar en doet het fantastisch!

Wat ik nu anders zie

Als ik nu terugkijk, vraag ik me eerlijk af of de medische behandelingen mij echt goed hebben gedaan en of ik die wel nodig had. Op dat moment dacht ik van wel, want een arts had me eigenlijk het idee gegeven dat ik de natuur een beetje moest helpen. Maar ik merkte dat het heel moeilijk is om rust te vinden en los te laten als je steeds onder druk staat door een medisch traject. Begrijp me goed, ik wil absoluut niet zeggen dat er iets mis is met medische trajecten, voor veel vrouwen zijn ze onmisbaar en soms zelfs de enige kans. Maar in mijn geval, achteraf gezien, was het waarschijnlijk niet nodig geweest en had ik misschien meer baat gehad bij loslaten en rust.

Juist door de alternatieve methodes die ik destijds probeerde en doordat ik op een wachtlijst kwam te staan waardoor ik verplicht even moest stilstaan, kon ik wél echt tot rust komen. En precies toen, gebeurde het: ik werd zwanger. Ik weet dat het ontzettend cliché klinkt als mensen zeggen: “je moet gewoon loslaten” of “als je er niet aan denkt, dan gebeurt het vanzelf”. Daar kon ik mezelf ook behoorlijk kwaad om maken, want het voelt bijna als een verwijt. Maar ik vraag me soms af: wat nou als ik vanaf het begin niet meteen de medische kant in was geslagen, maar eerst op een holistische manier had geprobeerd om zwanger te worden? Had ik daarmee de ellende van een fertiliteitstraject kunnen voorkomen?

Mijn boodschap voor vrouwen met een kinderwens

Deze boodschap wil ik meegeven aan vrouwen die in een vergelijkbare situatie zitten, zeker als er sprake is van onverklaarbare vruchtbaarheid. Kijk of je, naast het medische, ook ruimte kunt maken voor rust en het verminderen van stress, bijvoorbeeld met energetische therapie zoals NEI. Dat hoeft niet in plaats van een medisch traject; juist naast medische behandelingen kan alternatieve therapie je ondersteunen om dichterbij jezelf te blijven en wat meer rust en vertrouwen te ervaren, ook als alles spannend en onzeker is.

Vanuit mijn eigen ervaring begeleid ik nu vrouwen met een onvervulde kinderwens, omdat ik weet hoe belangrijk het is om je gehoord te voelen en rust te vinden in zo’n intens proces. Jij mag voelen wat goed is voor jou, en je eigen pad kiezen, wat anderen daar ook van vinden. Blijf dichtbij jezelf, want uiteindelijk weet alleen jij wat goed voelt voor jouw lijf, hoofd en hart.