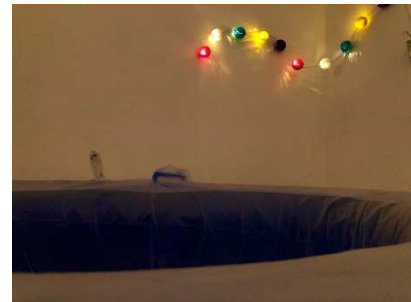


Geboorteverhaal Lara

Na een zorgeloze en fijne zwangerschap kwamen we aan het punt dat we volledig klaar waren voor de geboorte van onze 2^e spruit. Zowel fysiek als mentaal. Fysiek, gezien ik al sinds een week voor de uitgetelde datum rondliep met een opening van 5cm. Mentaal: gezien alles intussen geregeld was, ik intussen zelf in zwangerschapsverlof was (en de belangrijkste dingen op het werk netjes had kunnen overdragen), en ik rust had in mijn hoofd.

Ons boeike vond het echter nog niet meteen nodig om ons al te ontmoeten, het was blijkbaar nog heel fijn in mama's buik... We hadden tijdens onze zwangerschap de keuze gemaakt om voor een thuisgeboorte te gaan. Ik wou graag in een vertrouwde omgeving kunnen zijn, mijn weeën kunnen opvangen op de manier die ik zelf het meest aangenaam vond, liefst geen epidurale verdoving, en de covid19 maatregelen zag ik ook niet meteen zitten. We vonden een fantastische vroedvrouw, Melinda Moons, die ons hierbij uitgebreid informeerde en ook goed voorbereidde voor deze thuisbevalling. Ook de zwangerschapscursus van Lies in Balans volgde ik opnieuw (bij mijn eerste geboorte had ik ook al het genoeg om deze te kunnen volgen). Ook dit was een super voorbereiding, en maakte me nog zekerder van de keuze voor een thuisbevalling. Het bevallingsbad stond al 3 weken klaar, de wasmand met spullen voor de thuisbevalling ook, nu moest ons boeike enkel nog willen komen.



We probeerden een natuurlijke inleiding (dmv reflexologie) bij Melinda (op week 40⁺³). Dit zorgde wel voor wat activiteit, maar niets dat echt doorzette. Gezien Lies ook natuurlijke inleidingen deed, wou ik ook bij haar graag nog eens langs gaan (week 40⁺⁵): Natuurlijke inleiding dmv reflexologie en oefeningen, maar ook gewoon weer een zalig relax momentje, wat enorm veel deugd deed! Het begon spannend te worden, en ik merkte dat ik wat onrustig werd van het gedacht dat ik steeds dichterbij het moment aankwam waar de gynaecologe me zou willen inleiden. Byebye thuisgeboorte, klonk steeds in mijn achterhoofd. Op dag 40⁺⁶ ging ik langs voor controle bij de gynaecologe. Ik vroeg haar specifiek om te strippen, in de hoop dat al die pogingen het toch wat op gang zouden brengen (bij ons eerste dochttertje was dit in ieder geval wel gelukt).



En ja: ik voelde meteen aan mijn lichaam dat dit voor beweging zorgde. Ik kwam tegen de middag terug thuis na het bezoekje aan het ziekenhuis, en merkte dat mijn weeën regelmatig (maar zeer draagbaar) doorkwamen. Ik stuurde mijn vrouw Lieve nog naar haar kappersafspraak, want ik zou haar wel bellen als het echt niet meer ging, wat gelukkig niet nodig bleek te zijn. Ik besloot om in beweging te blijven zo lang dat het kon, en heb zelfs thuis nog alles opgeruimd en gestreken. Ik weet nu: hangen aan de

strijkplank is nog wel een goede plek om je weeën op te vangen 😊.

Tegen 17u kwam Melinda thuis aan om even te checken hoe het vorderde. Alles ging nog zeer vlot, baby deed het prima. Linn was helemaal opgetogen, gezien ze wist dat het babytje nu toch wel eindelijk eens uit de buik van mama ging komen. Ze vond het dan ook geweldig om Melinda te mogen helpen met het checken van de hartslag van haar broertje of zusje.



Ik merkte zelf echter dat mijn weeën precies minder hevig werden en dat de tussentijden ook wat langer werden. Dat maakte me soms wat ongerust, maar besloot om van de gelegenheid gebruik te maken om nog wat te eten (nu het nog kon 😊). Melinda liet ons rustig doen en zou over een tweetal uurtjes terugkomen (tenzij het vroeger nodig was).

Pas toen Linn in haar bedje lag (rond 19h30) kwamen de weeën sterk en krachtig door. Hoewel ik Linn er graag bij had gehad tijdens de geboorte, leek het precies ofdat het zo

moest zijn, gezien mijn lichaam/mijn gedachten zich dan beter konden focussen op het hele geboorteprocess.

Lieve hielp me bij het opvangen van de weeën en bleef zelf ook enorm kalm en rustig (hoewel ze van nature nogal zenuwachtig kan zijn 😊).

Intussen was Melinda ook terug thuis aangekomen om ons verder te begeleiden. Telkens mijn weeën krachtiger en heviger werden probeerde ik mezelf op te peppen door eraan te denken dat iedere wee zijn doel heeft en ons babytje dicht bij ons bracht. Zelfs op die manier, dat als Melinda vroeg: “dat was echt een hevige he?”, ik antwoordde: ja, yes, keigoed!! Die positiviteit heeft me vlotjes door alle weeën geleid, zonder dat ik ooit het gevoel had dat ik het niet meer aankon.

Tegen 22u30 besloot Melinda om nog eens te checken hoe het gevorderd was: hoera, we zaten al op 8cm! Nu zou het niet lang meer duren voor we ons babytje eindelijk konden ontmoeten. Zelf was ik euforisch met dat nieuws. Uit de cursus van Lies wist ik dat 8cm meestal het punt was waarin je in de transitiefase geraakt, en dat dit het punt is waarop je meestal denkt: “ik kan dit niet, ik stop ermee”. Tot nu toe had ik het gevoel dat ik alles nog helemaal onder controle had, en zag iedere wee als een positieve evolutie. Op dat moment werd ook Geertrui gecontacteerd (de 2^e vroedvrouw die Melinda zou assisteren).



Intussen hadden Lieve en Melinda het bad al fijn laten vullen, dus alles was klaar om de laatste fase in te gaan. Om 23h15 besloten we om in het bad te stappen. Dat was ook het moment dat Geertrui thuis aankwam om ons mee te begeleiden. Het water voelde aangenaam, en hielp me om die laatste heftige weeën op te vangen. Ik voelde met elke wee ons babytje dieper in mijn bekken zakken. Heel even dacht ik toen: oh jee, dit ga ik niet kunnen! Maar al gauw dacht ik terug aan de cursus, en kon mijn knopje vrij snel omdraaien: laat het los, je kan het wel. Ik liet de “pijn” toe, des te sneller kon ons babytje zijn/haar weg vinden. En toen was het gevoel daar: persdrang die je niet kan tegenhouden. Ik mocht alles laten gaan zoals het aanvoelde, en kreeg nooit de vraag om niet te persen of nog even te wachten. Ik kon volledig zelf mijn pershouding kiezen die het meest comfortabel aanvoelde. Wat een immens verschil met een ziekenhuisbed (ons eerste kindje werd in het ziekenhuis geboren)! De zwaartekracht werkte goed mee, Lieve kon me omarmen en al het nodige doen om me te ondersteunen in de laatste fase. Na een vlotte persfase werd ons 2^e



wondertje heel zacht geboren. Ik kon de baby (zoals ik had aangegeven in mijn geboorteplan) zelf uit het water halen, en meteen dicht bij me leggen. Wat een magisch moment om te weten dat ik dit op eigen kracht, en met veel connectie met ons babytje heb kunnen verwezelijken. Ik voelde me immens trots, en was de “pijn” meteen vergeten.

Het geslacht ook voor ons nog een verrassing, maar Lieve ontdekte het al snel en riep “Het is een meisje”! We mochten ons 2^e dochtertje in onze armen sluiten. Ze kreeg de naam “Lara”. Echte Girlpower ten huize Buekers-Reijnders :-D.

Ook na de geboorte verliep alles zalig rustig en zacht. Lara deed het goed, en we kregen ruim de tijd om dicht bij elkaar te bekomen van die hele belevenis. Pas nadat ze voor het eerst gedronken had en de eerste knuffeltijd met mama, mocht Mamalie de navelstreng doorknippen (die was intussen volledig uitgeklopt). Daarna was het tijd voor de placenta om geboren te worden. Intussen mocht Lara ook kennismaken met Mamalie. Heerlijk die eerste momenten.

Toen dat alles achter de rug was, werd Lara gewogen en gemeten. Dat het een flinke meid was hadden we meteen al gezien, maar ik was stomverbaasd toen ik haar gewichtje op de weegschaal kon aflezen: 4,610 kg en 52 cm! Ik begrijp tot op de dag van vandaag nog steeds niet helemaal hoe we dat samen hebben klaargespeeld! Dat maakt me des te trotser op heel de geboorte. Dat een vrouwenlichaam zoveel kracht in zich heeft is toch echt wel bijzonder! Wij vrouwen worden niet voor niets het sterke geslacht genoemd 😊.



Ons eerste wondertje Linn heeft doorheen heel de geboorte (in de kamer ernaast) lekker verder geslapen. Maar om 03u15 werd ze wakker en wou ze toch al graag even kennis komen maken met haar kersverse zusje. Wat een prachtig moment, waar ik nog steeds de tranen van in mijn ogen krijg. Ze was op slag helemaal verliefd op haar kleine zusje. Lara werd (en wordt nog steeds) dan ook overladen met kusjes en knuffels van haar trotse grote zus. Zo zalig dat we zo kort na de geboorte ook een knuffeluurtje met Linn konden inplannen.

Lieve en ik kijken enorm positief terug naar de geboorte van Lara. Zalig om dit in een vertrouwde omgeving te kunnen doen, op de manier die we zelf wilden, met de mensen waar we zelf voor gekozen hadden. Maar uiteraard hadden we dit alles niet kunnen verwezelijken zonder een topteam rondom ons!!

Melinda, ik kan je niet genoeg bedanken voor de weg die je met ons hebt afgelegd. Zowel voor, tijdens en na de geboorte konden we steeds op je terugvallen. Je hebt ons zoveel tips gegeven, en wist ons altijd gerust te stellen. Ik bewonder je voor wat je doet en vooral de manier waarop. Zonder jou had Lara niet zo zacht en rustig geboren kunnen worden. Ik wens ieder zwanger koppel zo'n toppeer aan hun zijde tijdens die magische periode het leven!

Geertrui, ook waren we enorm blij met jou aan onze zijde tijdens de bevalling. We hadden mekaar op voorhand nog niet ontmoet, maar toch voelde het meteen enorm vertrouwd aan. Je wist ons meteen op ons gemak te stellen met je warme persoonlijkheid en je hebt ons ook ongelofelijk fijn en goed ondersteund tijdens de bevalling. Dikke merci daarvoor!

Lies, wat ben ik blij dat ik mijn voorbereiding opnieuw bij jou ben gestart. Je bent een prachtpersoon met een mooie praktijk die iedere zwangere volledig geïnformeerd naar haar bevalling laat toelevén. Ik heb enorm veel deugd gehad van de lessen, de koppelcursus en de natuurlijke inleiding. Die laatste heeft me ongelofelijk veel deugd gedaan. Bedankt voor alles!

Lara Buekers
16 Oktober 2020
23u50
4kg610
52 cm

