



Blog: Mamamorfose

Auteur: Madelief Boot

Onze vaste columniste Madelief vertelt over alles wat zich rondom haar zwangerschap afspeelt. Inmiddels is zij bevallen van een dochter, Nina. Wat doet dit met haar en haar herstel?

En toen was het zo ver, mijn dochter Nina Floyd werd geboren op 31 maart om 17:50. Het was een lange natuurlijke bevalling, maar het moment dat ze in mijn armen werd gelegd ontstond er een hele nieuwe vorm van liefde. Iets wat ik nooit eerder had gevoeld. Opeens had ik de titel 'Mama', hoe vreemd is dat? Dat ik nu mama ben van een heel klein prachtig mensje.

| “Ik vond het zwaar. Iets waar te weinig over wordt gepraat, vind ik.”

Moeder-leeuwin

Een paar uur na de bevalling was ik alweer thuis en slapen we voor het eerst met z'n drieën in ons bed. Mijn lichaam zat, ondanks de vermoeidheid, nog vol met adrenaline. Ik deed geen oog dicht. Als een moeder-leeuwin waakte ik over onze kleine welp om zeker te zijn of ze oké was. De eerste paar weken na de bevalling waren zwaar, zowel fysiek als mentaal. Ik moest rusten, maar wilde al zo veel meer doen dan dat er kon op dat moment. Ik voelde me zwak, alsof elke spier in mijn lichaam aan elastiekjes losbongelde.



Emotionele rollercoaster

Door de FSHD bedacht ik me dat ik misschien wel nooit helemaal zou herstellen. Dat ik vanaf nu een flinke terugval zou hebben waar ik opnieuw aan zou moeten wennen. Terwijl ik net leerde hoe het is om mama te zijn. Ik vond het zwaar. Iets waar te weinig over wordt gepraat, vind ik. Het postpartumgedeelte. Niemand vertelt je in wat voor emotionele rollercoaster je terecht komt. Een rollercoaster die wel weken of maanden kan duren...

“Ondanks dat ik meer spierzwakte in mijn benen en onderrug voel, ga ik ervan uit dat het herstel een aantal maanden duurt in mijn geval. En dat is oké”

Scootmobiel

Na ongeveer vijf weken kon ik weer wat meer bewegen. Ik kon weer makkelijker stukjes lopen buiten, makkelijker opstaan vanuit bed, en ik kreeg mijn energie weer terug. Ondanks dat ik meer spierzwakte in mijn benen en onderrug voel, ga ik ervan uit dat het herstel een aantal maanden duurt in mijn geval. En dat is oké. Toch heb ik een scootmobiel aangeschaft. Nu ik nog meer mijn energie moet managen leek het me verstandig om wat extra hulp hierbij te hebben. En het voelt goed, die vrijheid om te gaan en staan of zitten waar en wanneer ik maar wil.