

Stoppen met roken, een operatie, aankomen ...



Zwanger worden gaat niet altijd vanzelf. Of als je al zwanger bent, moet je er wat voor over hebben om je kind gezond op de wereld te zetten. Karin en Kim stopten met roken. Danielle onderging een operatie en Bianca moest eerst aankomen.

‘Dit had ik ervoor over om moeder te worden’

‘Een kind kiest er niet voor’

Karin (30) kreeg haar zoontje Devlin vijf weken voordat haar hartsvriendin Kim (29) moeder werd van Reaven. Voor hun zwangerschap rookten de vriendinnen, maar ze wilden absoluut stoppen voor hun baby.

Kim: “Ik wist n et dat ik zwanger was, toen ik van Karin een cadeautje kreeg. Het was een slabbetje met daarop de tekst ‘I love tante’. Ik schrok, hoe wist zij nou dat ik zwanger was? Dus ik keek haar een beetje afwachtend aan en toen zei ze: ‘Ik ben zwanger!’. Ik was z o blij voor haar. Tegelijkertijd vond ik het ontzettend moeilijk om mijn mond te houden. Het liefst had ik geschreeuwd: ‘Ik  ok!’ Maar mijn vriend en ik hadden afgesproken dat we pas iets zouden zeggen na de eerste echo.”

Karin: “Vier weken later kwam Kim bij mij. Ze zei: ‘Ik heb iets lekkers voor bij de koffie.’ Het waren chocolaatjes, roze en blauw. Waarop mijn vriend zei: ‘Maar we weten nog helemaal niet wat het wordt.’ ‘Nee, maar ik ben ook zwanger,’ riep ze. Dat was gillen natuurlijk.”

Meteen stoppen met roken

Voor hun zwangerschap rookten de vriendinnen bijna een pakje per dag. Maar ze wisten allebei: als het eenmaal zo ver is, dan stoppen we meteen.

Kim: “De dag dat ik stopte met de pil, ben ik gelijk gestopt met roken. Ik wilde een kind en het liefst een gezond kind natuurlijk. En ik wil niet dat het kind iets overkomt, omdat ik zo nodig een sigaret moet roken. De eerste paar weken heb ik tegen niemand gezegd dat ik gestopt was. Ook niet tegen Karin. Als je stopt met roken, is toch altijd de eerste vraag die mensen stellen: ‘Ben je zwanger?’ Daar had ik geen zin in. Ook was ik bang dat, mocht ik twee weken later weer gaan roken, mensen zouden denken dat ik had gefaald.”

Karin: “Ik rookte vanaf mijn veertiende, maar ik heb altijd gezegd: dat doe ik niet meer zodra ik zwanger ben. Een kind kiest er niet voor. Ik vind het ook raar overkomen; dat je met een dikke buik loopt en een sigaret. Op het moment dat ik stopte met de pil, heb ik al eens een poging gedaan om te stoppen. Dat lukte toen niet. Ik was gewoon niet

gemotiveerd genoeg. Stoppen blijft lastig. Toen ik op de test zag dat ik zwanger was, was ik z o blij. Ik heb gelijk mijn sigaretten weggegooid. Dat was het eerste wat ik deed.”

Elkaar peptalks geven

Kim en Karin hielpen elkaar tijdens de zwangerschap om van de sigaretten af te blijven.

Kim: “Als iemand vroeger tegen mij zei dat ik moest stoppen met roken, dan stak ik er juist  en op. Nu was het fijn om elkaar te kunnen steunen.”

Karin: “We hadden allebei regelmatig momenten dat we echt snakten naar een sigaret. We apten elkaar vaak in zulke gevallen: ‘Je weet waar je het voor doet! Je moet het echt niet doen!’ Even zo’n peptalk, ik was daar heel blij mee.”

Kim: “Karin heeft het wel moeilijker gehad dan ik. ‘Ik heb zo’n trek,’ was het dan. En dan zei ik: ‘Dat gevoel gaat vanzelf weg, het heeft even tijd nodig’. Natuurlijk heb ik het ook moeilijk gehad. Vooral met mooi weer op een terras was de verleiding groot. Het was fijn dat we dan allebei niet konden roken.”

Karin: “Al werd er nooit in mijn buurt gerookt, je mist soms toch echt dat sigaretje. Gelukkig hebben we het allebei vol kunnen houden, ook nu de jongens er zijn.”

Geen schuldgevoel

Kim: “Na de twintigwekenecho wisten we allebei dat we een jongen zouden krijgen. Dat was natuurlijk helemaal leuk! Tijdens het zwangerschapszwemmen hebben we aan elkaar verteld wat de beginletter was van de naam die we wilden geven, om te voorkomen dat onze zoons straks dezelfde naam zouden hebben. De naam zelf hebben we niet gedeeld; die was top secret! Toen Karin was bevallen, belde haar vriend mij op. Haar baby lag in de couveuse, dat vond ik zo sneu voor haar.”

Karin: “Hij had een infectie op zijn longen en zijn bloedsuiker was niet goed. Het gaat nu weer helemaal goed met hem hoor. Maar gelukkig hoefde ik toen niet te denken: dit komt misschien doordat ik heb gerookt. Dat had ik mezelf nooit vergeven.”

4 tips van Kim en Karin over stoppen met roken

- Verdiep je in wat roken doet met de baby in je buik
 - Praat erover met iemand die al is gestopt
 - Vraag familie, vrienden en collega’s om niet in jouw buurt te roken als je zwanger bent
 - Zoek afleiding als je gestopt bent met roken en een moeilijk moment hebt
- Kijk voor meer tips en ervaringen op www.helppeenstopper.nl.

‘Dit had ik ervoor over om moeder te worden’

Daniëlle: ‘Het was de vraag of ik nog zwanger kon worden’

Daniëlle (34 jaar) en haar man Dave (46) hadden net besloten voor een baby te gaan, toen ze op de Eerste Hulp belandde met hevige buikpijn. Ze bleek een cyste op haar eierstokken te hebben, als gevolg van endometriose.

“Dave en ik waren al acht jaar bij elkaar, toen we onze kinderwens hadden uitgesproken. Maar de diagnose endometriose - waarbij er baarmoederslijmvlies buiten de baarmoeder op het buikvlies en/of andere organen in de onderbuik terecht komt - betekende dat deze op de lange baan moest worden geschoven. Ik had al langer pijn, vooral tijdens en net na mijn menstruatie en nu wist ik wat er was. Wat dit zou betekenen voor mijn kansen op een zwangerschap, was niet duidelijk. Maar ik had geen keuze. 10% van de vrouwen heeft endometriose, maar weet het niet. De diagnose is moeilijk te stellen. Je ziet het niet op röntgenfoto's en als je er niet zelf bovenop zit, kom je er misschien nooit achter. In het ziekenhuis waar ik terecht was gekomen, bleken ze niet veel ervaring met endometriose te hebben. Daar kwam ik helaas achter na de operatie. Ik ben op zoek gegaan op internet en zo kwam ik bij een gespecialiseerde arts terecht. Na verschillende onderzoeken kwam zij erachter dat ik meerdere ‘haarden’ had: een verkleving van de eierstok aan de buikwand, een grote ‘haard’ onderin de buik en weer een grote cyste die vergroeid was aan de eierstokken en verschillende haarden op mijn buikvlies. Een tweede operatie was noodzakelijk. Het advies was om nu eerst onze kinderwens in vervulling te laten gaan. Het was namelijk mogelijk dat dit na de operatie niet meer zou kunnen. Sterker nog: sommige vrouwen met dezelfde aandoening kunnen niet eens kinderen krijgen of niet zonder medische hulp. De hevige pijnen beheersten mijn leven. Ik slikte pijnstillers en maagbeschermers. Ook kreeg ik

hormonen, om niet te menstrueren. Hierdoor zouden mijn klachten alleen maar verergeren. Ik had de nodige bijwerkingen, zoals gewichtstoename, en ik was behoorlijk prikkelbaar. Dave en ik hebben véél gepraat, samen, met de arts en anderen. Na verschillende onderzoeken en zo'n negen maanden later was iedereen het erover eens dat ik toch eerst voor die operatie ging. Het kon alleen maar beter worden. Deze duurde ruim drie uur.

Mijn pijnklachten waren verholpen. De operatie leek geslaagd. Ik knapte enorm op, zonder die pijn en durfde voorzichtig weer vooruit te kijken. Na drie maanden kregen we te horen dat we voor een zwangerschap konden gaan. Het was meteen raak! Maar de zwangerschap eindigde in een miskraam. Een behoorlijke klap, maar het was wél mogelijk om zwanger te worden. Na nog een miskraam volgde een derde zwangerschap en werd onze oudste dochter Julia (nu 3) geboren. Onze jongste dochter Lieke is nu zes maanden. We zijn dolgelukkig dat onze kinderwens in vervulling is gegaan, via de natuurlijke weg én dat mijn pijn is verdwenen. Bij sommige vrouwen met endometriose lukt het pas na een-IVF traject of helemaal niet. Van endometriose kom je nooit meer af. Het beste is als ik mijn leven lang niet meer menstrueer, anders kunnen de klachten terugkeren. Dus ik slik de pil door. Dit werkt tot nu toe. Die cyste op mijn eierstok is nooit echt weggehaald. Daarom sta ik op een jaarlijkse controle bij de arts. Tot nu toe lijkt alles stabiel. Ik ben een tijdje vrijwilliger geweest voor de endometriosestichting. Ik heb daardoor andere vrouwen kunnen helpen door een luisterend oor te bieden. Door mijn openheid kwamen ook vrouwen uit mijn directe omgeving met hun verhaal. Bijvoorbeeld omdat zij al lang probeerden kinderen te krijgen en het niet lukte. Dat gaf me een goed gevoel, omdat ik het idee had iets te kunnen betekenen voor anderen.”



Daniëlle met haar dochters Julia en Lieke.

‘Dit had ik ervoor over om moeder te worden’

Bianca: ‘Mijn lichaam was niet klaar voor een tweede zwangerschap’



Bianca (35 jaar) was altijd al tenger, maar na de geboorte van haar zoon Yori (nu 6 jaar) en het geven van borstvoeding, viel ze wel héél veel af. Haar tweede zwangerschap liet daarom lang op zich wachten.

“Ik woog 53 kilo, bij een lengte van 1.71 meter, toen ik net in verwachting was van Yori. Ik kwam keurig 10 kilo aan. Die waren er snel weer af. Ik wilde graag borstvoeding geven en Yori was een gulzige drinker. Na een half jaar woog ik nog maar 48 kilo. Ik besloot te stoppen met de borstvoeding, want er bleef niets van me over! Er was niet tegenop te eten en geloof me, ik heb mijn best gedaan. Ik werd zelfs duizelig af en toe. Geen goed teken, dus ik bouwde het af. Met moeite bereikte ik hierna de 50 kilo. Mijn nieuwe baan als postbezorger maakte dat ik daarop bleef hangen. Drie uur rondlopen elke dag en sjouwen met pakketten kost nu eenmaal energie.



Toen Yori drie jaar was, wilden we graag een tweede kind. Ik ging naar de huisarts om mijn spiraaltje te laten verwijderen. Omdat ik ook andere klachten had, gaf ik dit meteen aan. De huisarts verwees me door naar de gynaecoloog in het ziekenhuis. Ik bleek een auto-immuunziekte te hebben. Hiervoor moest ik zware medicijnen met hormonen slikken. Ik mocht niet zwanger raken nu, omdat dit voor een eventueel foetus gevaarlijk kon zijn. Ik had me zó ingesteld op een tweede en nu dit. Ik moest heel hard huilen toen ik het hoorde. Maar na zeven maanden hoefde ik gelukkig minder medicatie te slikken en kreeg ik ‘groen licht’ voor een zwangerschap. Alleen het lukte niet, terwijl mijn man Leon en ik het heel hard hebben geprobeerd. Ik had het idee dat mijn lichaam het niet aankon, met mijn lage gewicht. Dus ik at álles wat ik kon, van chips tot ontbijtkoek en cruesli. Ik had geen idee wát ik precies moest eten, wat goed



Bianca, haar man Leon en zoons Yori en Sam.

was voor mij om aan te komen. Ik had doorlopend honger en ‘s avonds als we in bed lagen, stuurde ik Leon zelfs nog naar beneden om iets te eten voor me te halen. En dan iedere maand weer die teleurstelling als ik ongesteld werd ...

De omslag kwam toen ik een nieuwe baan vond in een laboratorium. Meer een zittende baan en dat maakte dat mijn gewicht langzaam naar de 53 kilo krom. Leon en ik hadden even een pauze ingelast, omdat ik het mentaal best zwaar vond allemaal. We hadden maar één keer seks in die maand. En ja, het was ineens raak! Ik weet zeker: mijn lichaam had die extra kilo’s nodig om een kind te kunnen dragen. Ik kwam tijdens deze zwangerschap bijna 13 kilo aan en Sam woog bij zijn geboorte 4218 gram. Een flinke baby dus. Ik heb deze keer wel 11 maanden borstvoeding gegeven en het is me gelukt om op gewicht te blijven. Ik maakte me daar van tevoren wel even zorgen over, maar ik wilde het toch proberen. Er lijkt iets te zijn veranderd in mijn stofwisseling, want ik heb nu ook gewoon een ‘mamabuikje’, zoals ik dat noem. Heerlijk vind ik dat.

Mijn familie weet natuurlijk dat ik altijd moeite heb moeten doen om aan te komen. Op mijn werk wisten mijn collega’s het niet. Ze zeiden tegen mij: ‘Wat een mazzel heb jij toch. Je bent zo mooi slank.’ En dat net in die periode dat ik niet zwanger mocht worden vanwege die medicatie en ik alle moeite moest doen om bij te eten. Zelfs mijn huisarts nam me niet serieus, toen ik hem zei dat ik zoveel afviel en aan hem vroeg wat ik kon doen. Hij kon me wel doorsturen naar een diëtiste, dacht hij. Maar ik voelde me een zeur. Ik hoop dat mensen door mijn verhaal zullen begrijpen dat aankomen soms net zo moeilijk is als afvallen. Ik ben heel blij dat mijn lichaam het uiteindelijk wel aankon om zwanger te raken.”