

Geniet ervan! Yeah right...



Laten we er niet omheen draaien: de eerste weken met je baby, dat is bikkelen. Dan kunnen de teksten die goedbedoelende vrienden op lieve kaartjes schrijven soms best wel schrijnend afsteken tegen de rauwe werkelijkheid.

door Eva Munnik

'Geniet van deze mooie tijd met z'n 3-en! Jullie gaan prachtige weken tegemoet!'

Dat staat op een kaartje. Prachtige weken? Waar dan? "Waar zijn we aan begonnen?" Vooral die vraag stel ik mezelf (en mijn arme vriend) vaak, in de eerste periode na de geboorte van onze dochter Reza. Ik vind het zwaar, heel zwaar. Het voelt niet als leven, maar óverleven. Van voeding naar voeding, van huilurtje naar huilurtje. Reza is niet eens een moeilijke baby, maar de nachtvoedingen en het continu gokken wat ze wil... ik vind het verschrikkelijk.

En wat nou 'je krijgt er zo veel voor terug', daar merk ik helemaal niets van. Ik voel me bekocht door andere ouders die me 'een enorme verrijking' en 'een overweldigend gevoel van geluk en liefde' hadden beloofd. Zo veel voel ik eerlijk gezegd nog niet voor Reza, terwijl het zo ontzettend hard werken is om haar te verzorgen... Van tevoren had ik bedacht dat ik heel relaxed zou zijn. Ik zou van elk moment genieten en als zij sliep, zou ik uitrusten. Maar nu het zover is, voel ik vooral blinde paniek. En als zij

slaapt, ben ik alleen maar gespannen aan het afwachten wanneer ze weer wakker wordt. Of internet aan het afstruinen naar antwoorden op mijn duizenden vragen, met als voornaamste: 'Wat moet ik met haar?' Waar ik al het andere in mijn leven binnen *no time* doorheb, zijn hier geen pasklare antwoorden. Niemand die je kan vertellen wat er met je baby is als ze huilt. Nee, in plaats van duidelijkheid krijg ik bij het consultatiebureau vaak het antwoord: "Ga vooral op je gevoel af." Welk gevoel? Ik voel niet wat ze wil en elk huiltje klinkt in mijn oren hetzelfde!

'Veel plezier met alle bijzondere momenten die jullie meemaken'

Als een zombie staar ik voor me uit op het bankje in het park waar we, met baby in de wandelwagen, zitten. "Het komt heus wel goed", probeert mijn vriend me op te vrolijken. "Niet waar", snuf ik, "over een uur komt ze weer, en maximaal drie uur daarna weer en drie uur daarna weer, dag en nacht!" De enige troost is dat ik niet de

'Ik ga niet mee in jouw negativisme', zegt een vriendin. Recht door mijn hart snijdt die terechtwijzing

enige ben. Daar kom ik achter als ik eerlijk aan mensen vertel hoe zwaar ik het vind. De buurvrouw bekent me dat zij zelfs wel eens boven aan de trap heeft gestaan met haar baby, met bepaalde gedachten. De ober van de pizzeria aan de overkant noemt de babytijd van zijn zoontje 'hels'. En naast de gehate 'geniet'-kaartjes, komen er ook een paar 'sterkte' en '24h per dag bereikbaar voor vragen'-kaartjes. Een oproep op een internetforum, 'Nieuwe moeder vindt babytijd superzwaar', levert binnen vijf minuten tien en binnen een dag honderd reacties op (zie kader). Niets anders dan herkenning. En gelukkig de belofte: 'Het wordt leuker.'

"Veel vrouwen ervaren geen roze wolk", bevestigt mama-coach Yura Boerma (43, moeder van twee kinderen). "Het is gewoon zwaar. Van moeders verwacht men dat ze weten wat hun baby wil; aanvoelen hoe ze moeten troosten. Maar in de praktijk werkt het vaak niet zo en dat voelt als falen." Yura vindt vrouwen perfectionistisch: "En ze hebben het gevoel dat ze er altijd moeten zijn voor hun kind. Als mijn eigen dochter hilde, deed het letterlijk pijn. Moeders gaan daardoor over hun grenzen heen. In het begin ben je alleen maar aan het geven."

'Heel veel geluk, slaap en uithoudingsvermogen!'

Naast steun en begrip, loop ik ook tegen een paar nare reacties op. Een (kinderloze) vriendin zegt verbaasd: "Wat raar dat je er niks aan vindt, ik heb dat nog nooit eerder gehoord. Je krijgt er toch heel veel voor terug?" Ze besluit met: "Ik ga niet mee in jouw negativisme." Recht door mijn hart snijdt die terechtwijzing. Alsof mijn gevoel een keuze is! "Voor moeders die het zwaar vinden is veel onbegrip", zegt coach Yura. "In Nederland heeft men van moeders hoge verwachtingen, ze staan op een voetstuk. Niet zozeer van de kraamtijd, maar van het moederschap is een roze

wolk gemaakt." Volgens Yura krijgen veel gestreste moeders niet alleen nare reacties van de maatschappij en hun omgeving, maar zelfs van hun eigen partner. "Mannen snappen het vaak niet. Die gaan zelf veel relaxter om met bijvoorbeeld iets als huilen. Ze kunnen beter afstand nemen."

'Gefeliciteerd! Je bericht was voor ons even slikken, want we hadden net weer een miskraam gehad. Denken aan jullie, soms een beetje jaloers, maar vooral met een glimlach'


Diep vanbinnen vind ik mezelf ook enorm ondankebaar. Ik voel me schuldig. Ik heb een prachtig, gezond kind. Hoeveel mensen zouden daar niet een moord voor doen? Ze is fantastisch en deze fase in haar leven komt nooit meer terug. Als ik later op haar babytijd terugkijk, ga ik vast ontzettend balen dat ik er niet van genoten heb.

"Je moet jezelf de tijd geven om over te schakelen, te groeien en je eigen weg te vinden", aldus coach Yura. Volgens haar is er geen gouden tip om deze moeilijke periode door te komen; iedereen is anders. Maar het helpt wel om hulp aan je partner te vragen. "Maak een goede taakverdeling. En laad jezelf op door weg te gaan, naar yoga of een vriendin. Doe ook dingen waar jij blij van wordt."

'Heel veel geluk; ik hoop dat ze mag groeien in jullie liefde'

Reza is nu 4 maanden en ja, het wordt leuker. Nog steeds vind ik het niet altijd feest. Maar ze lacht en ze reageert. Mijn gevoel voor haar is gegroeid (ja, ik houd van haar!) en dat maakt het zo veel fijner. Ik leer haar kennen en weet daardoor steeds beter wat ik moet doen. En om dat gehate woord er maar weer eens bij te halen: nu geniet ik van haar... meestal. Dit is en blijft wel het moeilijkste wat ik ooit gedaan heb. Maar het is ook wel weer mooi om die uitdaging aan te gaan en ervan te

groeien. En een ander groot voordeel: ik heb mijn moeder van een heel andere kant leren kennen. Haar steun en hulp (en die van mijn vader trouwens) hebben me gered. Elke week komt mijn moeder nu een middag langs. Waar ik voorheen wel eens wekenlang niet belde, onder het mom van 'te druk', zit ik nu elke woensdag met smart op haar te wachten...

(En aan al die mensen die geniet-kaartjes stuurden: bedankt! Echt! Jullie bedoelden het goed. Er zijn vast ook nieuwe ouders die wel meteen genieten.) 

Reacties

'Heel herkenbaar. Heb regelmatig een potje zitten janken. Ik vond het uitzichtloos, ik dacht echt dat het nooit beter zou worden. Absoluut geen roze wolk, eerder een zwarte.'

'Alle goedbedoelde visite met hun 'genieten'... Ik kan het woord niet meer horen en zal het een pasbevallen moeder nooit toewensen. Genieten is gewoon heel erg overdreven. Soms had ik plezier met mijn baby en soms niet. Net zoals ik het soms heel leuk heb met mijn vriend en soms ook niet. En dan hoef ik bij hem niet eens midden in de nacht uit bed om hem te voeren en te verschonen.'

'Zo herkenbaar! Ook hier is de roze wolk niet geland! Kan haar af en toe wel groot kijken (kon ze maar lopen/praten/spelen)! En toch... wat is ze lief!'

'Bij beide kinderen heb ik de vlag uitgehangen toen ze 1 jaar werden. Echt, dat eerste jaar vond ik verschrikkelijk! Ik ben ook geen 'babymama'. Maar troost je, ze zijn nu 2 en 3 en ze zijn heel leuk. Het komt goed!'

'Ik vond het in het begin vooral overleven en proberen zelf weer iets van regie te voelen. Hij is nu 8 maanden en als ik die inminis zie, vind ik ze erg schattig, maar ben ik blij dat die fase voorbij is. Sterkte! Het gaat voorbij.'

'Ook wat troost op korte termijn: mijn dochter is nu ruim 8 maanden en ik geniet inmiddels volop. En echt niet altijd, maar 100% meer dan na haar geboorte. Toen kon ik al die mensen met hun k**tkaarten met 'geniet!' erop wel schieten. Wat nou, genieten?'

'Herkenbaar verhaal. Toen mijn baby net geboren was, had ik de tijd wel maanden vooruit willen zetten. Ik stond voor mijn gevoel 24/7 in de overlevingsmodus.'

'Ik herken het zo, dat ik speciaal voor dit onderwerp een account heb aangemaakt. En dan wordt er gezegd: 'Genieten, hoor'. Prima, wil jij hem dan een weekje lenen?'