

Highs & blues

Zwangerschapshigh
Angelike beleefde
een geweldige trip
van 9 maanden.

Blij als die buik weer weg is? Er zijn vrouwen die vlak na de bevalling alweer verlangen naar de volgende zwangerschap, zo goed voelden ze zich. *Over pieken en dalen met dank aan je hormonen.*

‘Ik was euforisch! Ik had ontzettend veel energie en was nog ondernemender dan anders. Ik vond dat ik beter sportte dan de anderen en had het gevoel dat ik alles aankon. Terwijl ik in werkelijkheid helemaal niet zo snel zwom en mijn vriend me onlangs vertelde dat ik best gevoelig was.’ Als je Angelike Nühn (28) hoort praten, lijkt het wel alsof ze het over een geweldige trip heeft die ze met dank aan een of ander pretpilletje beleefde. Alsof ze high op een roze wolk zweefde door een wereld waarin alles mooi en fantastisch was.

Angelike was wel high, maar niet van de drugs: ze voelde zich negen maanden lang heerlijk omdat ze een kind in haar buik had. Angelike is een van die bevoorrechte vrouwen die last heeft van zwangerschapshighs. ‘Gedurende negen maanden had ik een blij gevoel,’ vertelt Angelike. ‘De eerste twintig weken was ik er trots op dat ik nog lekker slank was en dat niemand zag dat ik zwanger was. Toen ik eenmaal een buik kreeg, was ik trots op mijn buik. Ik voelde me ontzettend speciaal, hoewel zwanger zijn natuurlijk heel normaal is.’

Lange tijd hóorde je als zwangere vrouw in de zevende hemel te zijn. Klagen over een pijntje, vermoeidheid of misselijkheid: dat deed je niet. Je was ‘in blijde verwachting’. Tegenwoordig is er in boeken en tijdschriften juist veel aandacht voor de mindere kant van zwanger zijn. De kwaaltjes, de onzekerheden, de pre- en postnatale depressies. Je zou bijna vergeten dat zwanger zijn ook leuk kan zijn. Heel leuk zelfs! Maartje de Greef (38, drie kinderen) kon de hele

wereld aan toen ze zwanger was. ‘Ik ben altijd best gevoelig voor kritiek, zeker op mijn werk. Maar als ik zwanger ben, haal ik mijn schouders ervoor op. Dan kan niemand me iets maken.’

Het euforische gevoel wordt onder meer veroorzaakt door het hormoon progesteron, het zogeheten ‘moederhormoon’, dat gevoelens van rust, liefde en bescherming produceert. Normaal gesproken hebben vruchtbare vrouwen dit hormoon in kleine hoeveelheden in hun lichaam en merken ze er niets van. Progesteron zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies na de eisprong wordt voorbereid op de innesteling van het vruchtje. Vindt er geen bevruchting plaats, dan daalt de hoeveelheid progesteron snel en volgt de menstruatie. Die daling merken vrouwen vaak wél.

Chagrijnig

‘In de maandelijkse cyclus zie je goed wat progesteron doet,’ zegt verpleegkundige Eileen Engels, die gespecialiseerd is in pre- en postnatale depressies. ‘Je voelt je prima, maar vlak voor je ongesteld wordt, daalt het progesteron in je lichaam en voel je je niet zo lekker of een beetje chagrijnig. Is de menstruatie erdoor, dan ben je ineens weer de oude.’ In de eerste drie maanden van de zwangerschap maken de eierstokken progesteron aan, maar in diezelfde periode is ook het zwangerschapshormoon HCG actief, dat ervoor zorgt dat het vruchtje zich goed kan innestelen (en dat voor een positieve zwangerschapstest zorgt). Vaak overvleugelt de HCG – waar je misselijk van wordt – de positieve

De hoeveelheid progesteron is wel dertig keer zo hoog als bij niet-zwangeren

bijwerkingen van progesteron. Daarom voelen veel vrouwen zich de eerste drie maanden helemaal niet zo geweldig. Na zestien weken is het kindje goed ingenesteld en verdwijnt de HCG. De hoeveelheid progesteron neemt de overhand, en voor veel vrouwen breekt dan een nieuw – veel vrolijker – tijdperk aan. ‘Tot elf of twaalf weken zijn veel zwangere vrouwen somber. Na drie maanden neemt de placenta de productie van progesteron over en dan zie je vrouwen opknappen, tot zelfs high worden,’ zegt verpleegkundige Engels.

Leven met de dag

Sommige geluksvogels zijn al in de wolken vanaf het moment dat ze weten dat ze zwanger zijn. ‘Dat ik zwanger werd van Tibbe was niet helemaal de bedoeling, maar hij was wel erg gewenst,’ zegt Judith van Os-Miske, de 33-jarige moeder van Tibbe (4) en Bregje (1). ‘Ik kende mijn man net drie maanden, dus het was nogal snel en onverwacht. Maar vanaf het moment dat ik wist dat ik zwanger was, was ik er superblij mee. Ik twijfelde absoluut niet, wist dat het wel goed zat tussen ons. Ik had helemaal geen lichamelijke klachten en voelde me ontzettend goed. Ik kon alles aan.’

Gedurende de zwangerschap wordt de hoeveelheid progesteron opgebouwd. Tot de bevalling is die wel dertig keer zo hoog als bij niet-zwangeren. Het hormoon zorgt ervoor dat de baarmoeder niet samentrekt om het vruchtje af te stoten. Het maakt de baarmoeder als het ware week, zodat het kind zich in de buik kan ontwikkelen. Daarom wordt progesteron ook wel ‘de weekmaker’ genoemd. En niet alleen de baarmoeder wordt week door progesteron, ook de organen en de verbindingen in bekken en gewrichten worden slapper. Dat kán kwaaltjes opleveren, zoals verstopte darmen (doordat de darmen lui worden), bekkeninstabiliteit

of blessures in enkels en polsen – maar daar had Angelike helemaal geen last van. ‘Ik voelde me zelfs gezonder dan anders. Ik at veel groente en fruit en probeerde genoeg te bewegen. Ik heb altijd al veel energie, maar tijdens mijn zwangerschap was ik nog energiever. Ik deed zwangerschapsfitness en had het idee dat de andere vrouwen met buiken veel sneller moe waren dan ik.’

Progesteron is ook het hormoon dat ervoor zorgt dat de hersenen langzamer werken. De zwangere vrouw kan zich daardoor meer gaan richten op wat er in haar lichaam gebeurt. Veel zwangeren vinden het vervelend dat ze door de ‘verweekte hersenen’ dingen vergeten. Maar Judith van Os-Miske niet: ‘Normaal gesproken ben ik bezig met allerlei dingen die nog moeten gebeuren, maar als ik zwanger ben, leef ik met de dag. Alsof het dan geoorloofd is om met mezelf bezig te zijn. Ik koop lekkere taartjes, ga een halfuurtje eerder van mijn werk weg om thuis languit op de bank te liggen met de tv aan, ik vraag mijn man het bad vol te laten lopen en voor me te koken. Ik zorg goed voor mezelf en laat me verzorgen; daar word ik heel gelukkig van.’

Positief in het kwadraat

Hoe het kan dat de ene vrouw zich geweldig voelt door de progesteron in haar lichaam, en de andere juist last heeft van de weekmakers, is wetenschappelijk moeilijk te verklaren. Maar wat we wel weten: er zijn ook andere hormonen in het spel, die het euforische gevoel kunnen onderdrukken. Zoals oestrogenen, die er onder andere voor zorgen dat de baarmoeder groeit.

Eileen Engels, specialist in pre- en postnatale depressies, zegt daarover: ‘Mijn opleider, gynaecoloog Loendersloot, had het vermoeden dat een prenatale depressie – een depressie tijdens de zwangerschap –

te maken had met een disbalans in oestrogenen en progesteron. Hij merkte dat vrouwen met een prenatale depressie opknapten als je ze extra progesteron toediende en zo de balans weer herstelde. Bovendien is de ene vrouw gevoeliger voor progesteron dan de andere.'

Dat merk je ook bij een postnatale depressie, waar één op de tien vrouwen last van heeft, en die onder andere wordt veroorzaakt door een snelle daling van progesteron bij de bevalling. 'Niet iedere vrouw kan tegen die sterke daling van hormonen,' zegt Engels. 'Zo'n depressie kunnen we behandelen door snel na de bevalling progesteron te geven en dat langzaam af te bouwen. Het lichaam krijgt dan geen shock.'

Ook karakter en omstandigheden zijn van invloed op het humeur van de zwangere. Angelike Nühn, Maartje de Greef en Judith van Os-Miske noemen zichzelf positief ingestelde mensen, en zijn dat tijdens hun zwangerschap in het kwadraat. Het is niet zo gek dat Angelike, die zwangere vrouwen altijd al mooi vond, zichzelf prachtig vond toen ze in verwachting was. Maartje, die dolgraag zwanger wilde worden, was ontzettend blij toen het eenmaal zover was. En Judith was smoorverliefd op haar man toen ze zwanger was van haar zoon: dat zal haar gevoel nog hebben versterkt. Ook het feit dat ze kon eten wat ze wilde, niet hoefde te lijnen en niet meer hoefde te sporten, vergrootte haar geluksgevoel.

Allerdrie zeggen zo weer zwanger te willen worden, zo heerlijk vinden ze het. Maartje: 'Mijn jongste zoon kwam twee weken te vroeg. Ik vond het heel leuk dat hij er was, maar stiekem ook wel jammer

dat mijn zwangerschap alweer voorbij was. Het is dat ik geen vierde wil, anders zou ik zo weer zwanger zijn.'

Verslaving

Voor vrouwen die zich beter voelen als ze zwanger zijn, ligt een gevaar op de loer: verslaving. Het komt sporadisch voor, maar er zijn vrouwen die zó graag zwanger zijn, dat ze onverantwoord veel kinderen krijgen. Een paar jaar geleden kwam een alleenstaande bijstandsmoeder in het nieuws die acht kinderen had van drie verschillende mannen. Haar oudste kinderen waren onder de hoede van jeugdzorg, terwijl zij alweer dacht aan een negende kind, omdat ze zwanger wilde zijn. Een Britse vrouw verrichtte goede daden met haar zwangerschapsverslaving: nadat ze zes kinderen voor zichzelf had gebaard, was ze draagmoeder van vier baby's voor stellen met vruchtbaarheidsproblemen. Haar verklaring: 'Ik ben gewoon dol op het krijgen van kinderen.' Gelukkig zijn de meeste vrouwen verstandig genoeg om maat te houden. Judith: 'Ik zou zo weer zwanger willen zijn, het is fantastisch en verslavend. Maar er komt dan ook een kind aan wie je de rest van je leven bent verbonden. Dus ik geniet van wat ik nu heb.' Bij Angelike heeft de zwangerschapsverslaving plaatsgemaakt voor een moeder- en babyverslaving. 'Ik doe niets liever dan afspreken met andere ouders en praten over baby's. Daarom heb ik in mijn woonplaats Arnhem de WandelwagenSoos opgericht: een soort sociëteit waar ouders met hun baby's naartoe kunnen om een workshop of lezing te volgen. Zo kan ik me blijven onderdompelen in moeders en baby's. Heerlijk!' ●

ADVERTENTIE



HeltiQ WaterPokken Laat kinderen doorspelen!

Wegtoveren kunnen we ze niet, maar **HeltiQ WaterPokken** werkt wel direct jeukstillend, kalmerend én verkoelt de huid, zodat uw kind gewoon kan blijven slapen en spelen. Een bad met het zemelenextract zorgt 's nachts voor een extra jeukstillende en verzorgende werking op de huid van uw kind. Kortom, HeltiQ WaterPokken (100% natuurlijk) heeft een unieke dag- en nachtformule! Geschikt voor kinderen vanaf 6 maanden. **Kijk ook op www.waterpokken.nl**

Medisch hulpmiddel, lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.
KOAG KAG 2921-0410-0390



Koop HeltiQ WaterPokken nu met 25% korting*
bij DA en UED.
Lever deze coupon in en profiteer van de korting!






8 728400 984790

* Deze actie geldt vanaf 16 maart 2012 t/m 12 mei 2012. Niet in combinatie met andere acties.