

Marlies Koers

DAGBOEK
VAN EEN
VERLOSKUNDIGE

Spectrum

Voor mijn team, en in het bijzonder Ingrid en Annemieke

Inhoud

1. Toetreding in de maatschap	9
2. Periode du Désespoir	12
3. Bijtanken na een dienst	18
4. De eerste afspraak	22
5. Een kinderwensconsult	28
6. Strippen	32
7. Een baarkrukbevalling	36
8. Samenwerking met een AIOS	43
9. Onze huizenzoektocht	46
10. Prenatale screening	48
11. Minder leven	54
12. <i>'For us nothing but the best'</i>	57
13. Dappere krijger	63
14. Door het oog van de naald	69
15. <i>'Heb je ooit je diensttelefoon niet gehoord 's nachts?'</i>	72
16. Thuisbevalling van Carice	76
17. CRM-training	82
18. Een bizarre spreekuurdag	87
19. <i>Work all day, party all night</i>	95
20. Heel bijzonder bezoek	101
21. De gezamenlijke intake	112
22. De appel valt niet ver van de boom	119
23. Kraamvisites rijden	129
24. Spreekuur voor het weekend	141

25.	Hoop doet leven	145
26.	Een baarmoeder zo hard als hout	152
27.	Gender reveal party	161
28.	Alles is niets zonder jou	164
29.	De reiki master	166
30.	Een ambitieus poppetje	171
31.	Pijnloos bevallen met een hemels tintje	178
32.	Doe nooit beloftes als je gelukkig bent	182
33.	Teamoverleg en een blauwe baby	186
34.	Candida-infectie	189
35.	De dag voor de verhuizing	193
36.	Het gesprek met Sanny	197
37.	Een stortvloed aan (vrucht)water	199
38.	Een wirwar aan emoties	203
39.	Het auto-ongelukje	209
40.	Tijd. Een rekbaar begrip	214
41.	We moeten wachten tot we een ons wegen	220
42.	Minder leven-consult in de avond	228
43.	Nog net op tijd	230
44.	Een IUVD, het hartje klopt niet meer	233
45.	Een moeizame schouder	236
46.	<i>Sheet Mask Glow Away</i>	239
47.	Vorbereidingen voor kerst	242
48.	Het slotstuk dat jaarwisseling heet	248
	Nawoord	251
	Dankwoord	253

1.

Toetreding in de maatschap

4 januari

‘Proost!’ zeggen alle gasten blij wanneer de flûtes met champagne de lucht in gaan. Een collega heeft net een toespraak gehouden. Vanaf vandaag is het officieel: ik ben toegetreden tot de maatschap van een verloskundigenpraktijk. Een heugelijk moment en een grote stap in mijn jonge vroedvrouwencarrière. Een eigen praktijk hebben met twee anderen, als je begin twintig bent. Ik voel me een bevoorrecht mens, helemaal als ik kijk naar al die lieve mensen om me heen: mijn vriend, mijn ouders, zusje, twee broers en schoonzussen, familie en natuurlijk mijn vaste vriendinnengroep. Ook een aantal kraamverzorgsters en gynaecologen met wie ik veel samenwerk zijn er. Het is een feestelijke, zonnige januaridag. De praktijk is versierd en buiten staat een partytent. Alle gasten passen er maar net onder, maar dat geeft niets. Blij loop ik rond en eet een petitfourtje met ons nieuwe, kleurrijke logo erop. Mijn Karen Millen-jurk komt goed van pas en staat goed bij mijn prachtig opgestoken haar, dat ik die ochtend zorgvuldig door de kapster heb laten doen.

Als afsluiting van de dag neem ik later die avond een clubje mensen mee uit eten. De geur van winterjasmijn hangt in de lucht als we het restaurant naderen. Binnen flikkeren kleine kaarsjes op de tafels, ze verlichten het gezelschap wanneer de schemer invalt. Opnieuw klinken de glazen als ze tegen elkaar tikken en ik blaas even uit. De spanning valt van me af en ik zak onderuit in de stoel.

Het korte moment van ontspanning wordt ruw onderbroken door de ringtone van mijn telefoon. Ik moet moeite doen om bij mijn tasje

te komen dat onder mijn stoel ligt. Zodra ik opneem, hoor ik een bekende stem. Het is een verloskundige van een buurtpraktijk, zij is mijn achterwacht omdat ik zelf de dienst in zou moeten vanaf 19.00 uur.

‘Sorry,’ zegt ze beschaamd, ‘ik vind het heel vervelend om je te moeten bellen op je eigen feestje, maar het ziekenhuis heeft me net gebeld. Bij mevrouw Jonkman is de bevalling begonnen. Veel te vroeg, ze is nog geen 20 weken. De voetjes van de baby hangen eruit. Ik ben zelf met een bevalling bezig, dus ik kan niet weg. Wil jij snel gaan kijken?’

Ik bedenk me geen moment en schakel snel. Ik herhaal het adres twee keer in mijn hoofd en hang op. Ik kijk de tafel rond. Vijftien paar ogen kijken me verschrikt en vol spanning aan. Ik vertel mijn familie en vrienden wat er aan de hand is. Dit is wat het is. Ik móét gaan, Danique heeft mijn hulp nodig.

‘O gut, o gut, o gut,’ prevelt mijn tante zenuwachtig. ‘Wat eng, wat spannend, getsie!’ Mijn moeder kalmeert haar zus door te zeggen dat dit mijn werk is. Dat ik wéét wat ik moet doen, en dat rustig blijven nu verstandig is. Ik bedank iedereen voor hun komst, geef ze vluchtig een kus op de wang en laat mijn pinpas achter bij mijn moeder. Half lopend, half rennend cros ik de stad door. De Grote Markt over, door de kleine steegjes. De strakke jurk onder mijn jas geeft weinig mee, de hoge hakken zoeken houvast tussen de ongelijke keien. Enkele minuten later zit ik in de auto en kijk in de binnenspiegel naar mijn opgemaakte ogen. Wat plukjes haar krullen om mijn gezicht. Snel geef ik gas en rijd in een flink tempo de kortste route naar Daniques huis. Enkele minuten later bel ik aan. Ik kijk naar beneden en slik vol schaamte. Mijn voeten gehuld in pumps, mijn feestjurk en mijn zwierende verlostas over mijn schouder. Wat een mismatch. Ik verontschuldig me als ik binnenkom, maar dat verdwijnt meteen naar de achtergrond. Danique zit op de wc, ze is in shock en aan het hyperventileren. Ze puft en blaast en overal ligt bloed. Haar wangen zijn betraand en vermengd met diepzwarte mascaravegen. Langzaam laat ze haar benen wijd vallen. Ik kijk ertussendoor en in de bebloede toiletpot ligt een heel klein kindje. Helemaal af, met een rozerood doorschijnend huidje. ‘Het is al geboren,’ snikt ze. ‘Ik kon het echt niet meer tegen-

houden.' De baby beweegt niet. Ik haal een setje handschoenen en wat steriele doeken uit mijn tas. Samen halen we het kleintje uit de wc en leggen het op de doeken. Het is zo'n twintig centimeter lang en past net in een handpalm. Samen met Joost, haar partner, proberen we Danique naar het bed te krijgen. Dit kost veel moeite, want ze heeft vreselijke buikpijn. Met twee handen houdt ze het kindje in de doeken stevig vast en ze laat zich voorzichtig door ons op het bed leggen. Tussen haar benen zit het fragiele navelstrengetje, dat haar nog steeds met het kleintje verbindt. Ik zet voorzichtig een klem op het broze weefsel en Joost knipt de navelstreng door. Ik meet Daniques bloeddruk, doe een aantal andere controles en bel de dienstdoende gynaecoloog om te vertellen dat we naar het ziekenhuis komen, want waarschijnlijk is er een operatie nodig voor het verwijderen van de placenta. Nadat ik de meldkamer van de ambulance heb gebeld, ga ik door met de laatste dingen regelen. Ik prik een infuus bij Danique en hang er een zak met vocht aan. NaCl staat er op het etiket. Natriumchloride, fysiologische zoutoplossing. Het vocht via het infuus zorgt ervoor dat Daniques bloedvaten gevuld zijn. Mocht zij ineens heviger bloedverlies krijgen, dan kunnen we haar via het infuus sneller medicijnen en vocht toedienen die haar helpen niet in shock te raken.

Ik krabbel tijdstippen en controles op een briefje en vijf minuten later staat de ambulance voor de deur. Ik doe open en de ambulancebroeder trekt een wenkbrauw op als hij me ziet, maar zegt niets. Danique wordt op een brancard gelegd. Ze ligt met haar ogen dicht, nog steeds met het baby'tje op haar borst. Haar borst gaat zacht op en neer.

Diezelfde avond, vlak voor middernacht, wordt ze nog naar de ok gereden voor een placentaverwijdering.

Het is rustig op de weg wanneer ik naar huis rijd. Als ik thuis ben, schop ik mijn pumps uit. Stuk voor stuk haal ik de schuifjes uit mijn haar en haal de make-up van mijn gezicht. Met mijn ogen dicht laat ik het warme water van de douche over me heen stromen. Alle emoties die vandaag langs zijn gekomen spoelen weg en verdwijnen in het doucheputje.

2.

Periode du Désespoir

11 januari

De volgende dag ga ik op bezoek bij Joost en Danique. Ze verblijven in een kraamsuite van het ziekenhuis. Op de gang kom ik een stel tegen waarvan de vrouw in een rolstoel zit. Op haar schoot houdt zij een Maxi-Cosi met een slapend kindje erin. Aan haar rolstoel zit een grote roze ballon geknoopt. Ik knik vriendelijk en mompel 'Hallo', omdat het contrast tussen emoties op de kraamafdeling soms zo groot is.

Zodra ik de suite binnenstap is de bedompte sfeer voelbaar. 'Hoe gaat het?' vraag ik terwijl ik eigenlijk het antwoord wel kan raden.

Danique zit ineengedoken op de rand van het bed, dat pontificaal in het midden van de kamer staat. Ze neemt een slok van haar thee, het glas stevig tussen haar handen geklemd. 'Moeilijk te zeggen. Ik heb een zeurende buikpijn en ben erg duizelig. Ze zeggen dat het komt omdat ik een lage bloeddruk heb. Maar ik mag wel zo naar huis.' Ze is even stil. Roert stoïcijns met een plastic lepeltje in het glas.

'Ik zie steeds dat kleine gezichtje voor me,' zegt Joost. 'De tien vinger-tjes, de tien teentjes. Zo volmaakt.'

'Haartjes zo zacht als dons,' fluistert Danique. 'We hebben de optie gekregen om obductie te laten doen, maar we hebben besloten om dit niet te doen. Het idee dat de patholoog aan ons kindje komt om te kijken wat de doodsoorzaak is. Nee, dat voelt niet goed. We gaan het kindje begraven.'

Nadat we een tijd hebben zitten praten, komt een verpleegkundige binnen met een stapel papieren in de hand. 'De dokter heeft akkoord

gegeven, jullie mogen met ontslag,' zegt ze. 'Zal ik je even helpen met de spulletjes bij elkaar zoeken?'

Danique kijkt vragend naar mij. 'Heb je nog meer te bespreken?'

'Nee hoor. Ga maar lekker naar huis. Morgen komt mijn collega bij jullie thuis voor controles. Je blijft een kraamvrouw, hoe vervelend deze term ook is. We bellen van tevoren om een tijd met jullie af te spreken.'

Zodra ik het ziekenhuisterrein af loop, belt mijn moeder. 'Ik ben even benieuwd hoe het met je is. Wat een roerige start zo, of niet?' Haar retorische vraag verbaast me niet. 'Het einde van het feestje is anders gelopen dan ik voor ogen had, maar het is zoals het is. *Part of the job*. Ik vind het alleen lastig dat ik jullie allemaal achter heb moeten laten aan tafel.'

'Ik denk niet dat iemand ervan opkeek,' zegt ze. 'We weten allemaal dat je werk voorgaat, zeker in deze situatie. Je bleef zo rustig. Pap en ik vroegen ons af of je dit eigenlijk vaker hebt meegemaakt?'

'Ja, in de praktijk waar ik hiervoor werkte als waarneemster,' zeg ik. 'Je leert ermee omgaan, op de opleiding tot verloskundige al. Het komt vaker voor, ook al hoor je er niet zoveel over. Het is een balans tussen professionele afstand bewaren, maar toch betrokken zijn. En ik heb fijne collega's, met hen kan ik ook delen wat er is gebeurd. Ik vind het vooral rottig voor de ouders.'

'We zijn hoe dan ook trots op je. Maar let ook een beetje op jezelf.'

De weken die volgen na mijn toetredingsfeestje verlopen een stuk rustiger en zijn als alle andere weken in een verloskundigenpraktijk. Ik heb werkdagen op de praktijk waarop ik spreekuur draai, dan komen cliënten op afspraak voor hun zwangerschapscontroles. Voor verloskundigen is het gebruikelijk om naast de spreekuren ook 24 uursdiensten te draaien, dan ben je 's nachts oproepbaar voor bevallingen, ingewikkelde vragen of andere spoedzaken. Om de drie weken in het weekend draai je in je eentje een weekenddienst van 48 uur. Deze langere dienst is vooral fijn voor de cliënt. Een bevalling kan 12 tot 24 uur duren, dan is het prettig dat er één verloskundige is die de begeleiding doet en ze niet halverwege vertrekt. Met collega's Annemieke en In-

grid, met wie ik nu samen de praktijk run, rouleren we zo door in het rooster.

Tijdens de lange diensten werk ik vanuit mijn appartement, dus als er geen oproep op de spoedlijn komt, slaap ik de hele nacht door. Soms heb je 'pech' en ben je bijna 30 uur non-stop aan het werk.

Mijn dienst is vanavond om 19.00 uur gestart en duurt tot morgenavond 19.00 uur. Een nacht slapen zonder onderbrekingen zit er helaas niet in: ik schrik wakker van de ringtone die door de slaapkamer galmt en schiet overeind. Alles is donker, dus op de tast zoek ik met mijn rechterhand naar de telefoon. Deze blijft luid jammeren. Met een schorre stem neem ik op en maak een mentale aantekening van wat ik hoor. Denise. Regelmatige weeën. Geen bloedverlies. Wel gebroken vliezen. Baby nummer twee. Check. Het is 02.12 uur. De ouders vinden het fijn als ik even kom kijken.

Ik ril in mijn jas als ik naar buiten stap. De ijzige kou van de nacht slaat om mijn gezicht. Ik word er wel direct wakker van. Neuriënd zit ik in de auto en een kwartiertje later kom ik op het adres aan. De barende Denise zit op een krukje onder de douche. Het is er klein en krap, maar wel heel knus. We zetten de douche uit, ik help haar met afdrogen en vijf minuten later laat ze zich op het bed zakken. Ik doe een onderzoek. De rug van de baby zit links, het hoofdje is goed ingedaald in het bekken, het hartje klinkt goed. En... een mooie soepele drie centimeter ontsluiting. Nog zeven te gaan.

Ontsluiting is een ander woord voor het openen van de baarmoedermond, de ingang van de baarmoeder. De baarmoedermond is een smalle, stugge gesloten buis. Hij zorgt ervoor dat er negen maanden lang niets in of uit de baarmoeder gaat, een natuurlijke bescherming van de baby. Tijdens een bevalling zorgen weeën ervoor dat de baarmoedermond week wordt en opengaat. De baby wordt naar beneden geduwd in het baringskanaal, de ruimte waar het kindje doorheen moet tijdens de geboorte. Ontsluitingsweeën, pijnlijke krampen tijdens de bevalling, zorgen ervoor dat de baarmoedermond zo ver opengaat dat het babyhoofdje erdoor kan. De doorsnede is dan tien centimeter.

Denise en Henk-Jan willen nog graag met zijn tweetjes zijn, dus ze vragen of ze me mogen bellen als ze me nodig hebben. Bij sommige bevallingen ga ik tussentijds nog even weg, omdat het aantal centimeters nog krap is, of omdat de weeën nog sterker moeten worden. Dit gaat altijd in overleg met de ouders, maar het is ook afhankelijk van de drukte van mijn dienst. Zodra een vrouw in de actieve fase van de bevalling zit, met sterke weeën die regelmatig komen, dan ga je als verloskundige liever niet meer weg.

Uit voorzorg zet ik alvast de spulletjes klaar, want bij een moeder die al eens bevallen is, gaan de volgende geboortes vaak vlotter. Ik vraag of ik hun strijkplank hiervoor mag gebruiken. Dat doe ik vaker: het is een soort handige smalle tafel, waar alles op kan staan voor de thuisbevalling. Ik pak twee aluminium kruiken uit de babykamer. Een baby komt uit een warme baarmoeder van 37 °C en verliest veel warmte na de geboorte. Kruiken gevuld met gekookt water houden een pasgeboren baby goed warm. Ik besluit om ze nog niet te vullen, maar leg ze wel alvast klaar op de strijkplank. Ik laat de vader in spe twee emmers pakken en doe in elke emmer een vuilniszak.

De ene fungeert tijdens de bevalling als prullenbak, de ander doet dienst als verzamelplek voor vuile was. Ook leg ik een stapel hydrofiele doeken, een pakje gaasjes en een steriel verpakte navelklem uit het kraampakket op de strijkplank.

Ik spreek met Denise en Henk-Jan af dat als ik niets van hen hoor, ik rond 04.30 uur terug zal zijn. Voor mij is het geen probleem om midden in de nacht daar te zijn en er weer weg te moeten. Ik ben gezegend met een talent voor snel weer in slaap vallen zodra ik thuis in bed lig. Maar eerlijk is eerlijk, het is wel funest voor je nachtrust. De volgende dag is mijn energie niet top.

Nadat ik me in mijn eigen bed heb genesteld, zet ik mijn wekker rond vieren om nog even wat rust te pakken. Zover komt het niet, want na een uur belt Henk-Jan. Hij klinkt wat gejaagd.

‘Kun je misschien eerder komen? Denise heeft plotseling toenevend drukgevoel.’

‘Ik kom eraan,’ zeg ik. ‘Leg haar maar op haar linkerzij in bed, op

deze manier krijgt de baby de meeste zuurstof. Pak een stapel handdoeken. En probeer Denise zo lang mogelijk te laten zuchten – niet persen! – ik ben onderweg.’ In de auto bel ik het kraamzorgbureau voor bevallingshulp, de zogenoemde partusassistentie. Een kwartier na het telefoontje van Henk-Jan ben ik weer terug bij de ouders. Denise ligt kalm in bed, ze zucht met gesloten ogen de weeën weg. Ik zie dat ze nog geen onhoudbare persdrang heeft.

‘Wil je weten hoeveel ontsluiting je hebt?’ vraag ik nadat ik haar en de weeën een tijdje geobserveerd heb. Ze knikt bevestigend. Na inwendig onderzoek blijkt dat ze al acht centimeter ontsluiting heeft. Dat gaat voorspoedig. Het randje van de ontsluitingsring is dun en week, het zal niet lang meer duren voordat we echt persdrang gaan zien. Ik blijf steeds op de achtergrond aanwezig, dit stel is perfect op elkaar ingespeeld. Henk-Jan wrijft zachtjes over Denises rug.

‘Je doet het zo goed, schat,’ fluistert hij.

Ze wisselt zo nu en dan even van houding, dat vindt ze prettig. Als de deurbel gaat, loop ik op mijn tenen de trap af. Ik wil het oudste kindje niet wakker maken, zij ligt nog lekker te slapen. De partusassistent van het kraamzorgbureau staat voor de deur met in haar ene hand een tas en in de andere hand een babyweegschaal. ‘Nog geen baby?’ vraagt ze met een knipoog.

‘Zal niet lang meer duren,’ zeg ik en daarna lopen we samen naar boven.

Als Denise na drie kwartier even naast het bed staat, vindt ze het niet meer leuk. Haar lijf doet pijn, ze is misselijk... Het allerlaatste stukje, deze laatste twee centimeters, worden vaak als het meest lastig ervaren. In de literatuur wordt het zelfs ‘Periode du Désespoir’ genoemd, oftewel: periode van wanhoop.

Het is halfvijf geweest als Denise weer even onder de douche wil staan. Ze leunt met twee armen tegen de muur. Er staat een plastic krukje in de douche, maar ze wil er niet op zitten. De warmte van het water kan ontspannend werken bij weeën. Het laat spieren ontspannen en het lichaam maakt als vanzelf een boel endorfinen aan. Denise wordt een beetje wazig en lijkt soms zelfs te slapen tussen de weeën door. Wat een geweldig mechanisme heeft de natuur eigenlijk bedacht

voor deze baringspijn, bedenk ik me. In haar gezicht zie ik de grimas, zodra er weer een venijnige wee opkomt.

Het is een halfuurtje later als Denise beginnende persdrang voelt.

‘Het voelt alsof ik heel nodig moet poepen,’ zegt ze. Dit komt doordat het hoofdje van de baby op haar darmen begint te duwen. Het is een signaal waar verloskundigen vrijwel altijd op reageren of actie op ondernemen. Snel schuifelen we met zijn allen van de kleine badkamer, over de gang, naar de slaapkamer. Daar is het inmiddels warm gestookt, zodat de temperatuurswisseling voor de baby minder heftig zal zijn. De baarmoedermond is inmiddels volledig open en het hoofdje ligt al diep in het baringskanaal. Na twintig minuten persen zien we een groot deel van het koppie. Nattige zwarte haartjes komen steeds dichterbij. De hartslag van de baby blijft fantastisch, 150 slagen per minuut, zelfs geen dipje bij het indalen in het bekken. Soms zie je dit namelijk wel. Zodra het babyhoofdje tijdens de bevalling dieper in het bekken zakt, wordt de ruimte krapper. Er komt zo een flinke druk op het hoofdje tijdens het persen. Daardoor prikkelt het zenuwen in het hoofd van de baby en kan de hartslag dalen. We noemen dit een ‘indalingsbradycardie’. De hartslag van de baby kan zakken tot soms 80 slagen per minuut. Vaak zie je dat dit binnen tien minuten herstelt. De hartslag van de baby klimt dan weer terug naar wat hij moet zijn: tussen de 110 en 160 slagen per minuut. Gelukkig kunnen baby’s dit doorstaan omdat ze voldoende zuurstof hebben. Ze ondervinden hier geen last van.

Nog eens een aantal minuten later wordt er een mooi meisje geboren. Zodra haar hoofd geboren is, draait ze zich helemaal om. Het lijkt wel een wokkel hoe ze eruit komt! Lori heeft een goede start, vult haar longen met lucht en schreeuwt het uit. Even later, als de ouders liggen te knuffelen met hun dochter, gaat langzaam de slaapkamerdeur open. Grote zus Cato kijkt met haar knuffeldoekje in haar hand met grote ogen de kamer rond. Ze heeft gewoon doorgeslapen ondanks alle heisa, maar lijkt nu te zijn gewekt door ongewone geluiden.

Cato kruipt bij haar ouders en nieuwe zusje in bed en aait zachtjes over haar neusje.

‘Ik vin je nu al heel lief,’ klinkt het fluisterend door de slaapkamer.