

‘Het zijn de hormonen, schat’

Maria bekennt:
haar man heeft
regelmatig een
monster in huis.

Ontzwangeren; dat is negen maanden op en negen maanden af. Maar redacteur Maria voelde zich in maand tien nog steeds niet de oude. **Hormonen? Of speelt er iets anders?**

Een paar maanden na de bevalling bekijk ik foto's van mij en mijn baby. Mijn babydochter ziet er met haar bolle wangen uit om in te bijten. Maar die vrouw met dat slappe kapsel, dat bleke, verkreukelde gezicht, ik moet twee keer kijken. Jemig, ben ik dat? Nu, na vier maanden, voel ik me na de bevalling nog steeds wiebelig. Mijn hoofd lijkt niet verbonden aan mijn lijf, al meerdere keren heeft de postbode aangebeld om te zeggen dat mijn sleutelbos nog in het voordeurslot zat. En ik kat mijn man af. Dat hij een be-la-che-lijk grote tv heeft gekocht, zo ééntje die de he-le woonkamer muur bedekt. Ik heb hem met veel nijd eigenhandig omgeruild bij de Mediamarkt voor een bescheidener exemplaar. Gelukkig kon ik me verschuilen achter de hormonen. ‘Het is negen maanden op, negen maanden af,’ lees ik ergens. Lief bedoeld, maar inmiddels ben ik maand tien gepasseerd en voel ik me nog steeds een dwel. Is dat normaal? Hoelang kan ik nog roepen dat het de hormonen zijn?

Een flinke dip

‘Wees gerust, behoorlijk lang,’ vindt Eileen Engels, verpleegkundige en begeleider van bevallen vrouwen. ‘Je lichaam heeft behoorlijk wat te verduren gehad.’ Het zit namelijk zo: tijdens je zwangerschap maakt je placenta het hormoon progesteron aan (dit houdt

je baarmoeder in een goede conditie) en je krijgt daar dertig keer zo veel meer van dan normaal gesproken. Er wordt ook flink oestrogeen (dat zorgt voor een soepel lichaam, genoeg ruimte voor de baarmoeder, plus die jaloersmakende huid en stevig haar) geproduceerd, normaal gesproken in de eierstokken, maar tijdens de zwangerschap neemt de placenta de massale productie over. Eileen Engels: ‘Je kunt je wel voorstellen wat er gebeurt als de placenta geboren wordt. Dan krijg je hormonaal gezien een flinke dip. Zelfs nog veel erger dan de klachten die je moeder heeft gehad in de menopauze.’ Een direct gevolg daarvan is de babyblues (ongeveer dag vijf van je kraamweek), waardoor je al in huilen kunt uitbarsten als de kraamverzorgster je een lief fruithapje brengt. Of als je baby grappig geeuwt. Maar ook daarna moet je lijf weer in balans komen. Zodra je normale menstruatiecyclus weer op gang komt, gebeurt dat ongeveer. Geef je geen borstvoeding, dan is dat al na zes à acht weken.

Maar zelfs dan. Je lijf moet herstellen van de bevalling, jij moet wennen aan je nieuwe leven. ‘Een beetje geïrriteerd zijn, dat is heel normaal en hartstikke vrouwelijk. Als je er maar niet depressief van wordt, kun je het lekker op de hormonen gooien,’ zegt Eileen Engels. ‘Dat je af en toe denkt als je

IK BEN HORMONELLA!
KONINGIN VAN OESTROGENIË

De verdriedubbeling van taken maakt ook dat je minder aandacht voor dingen hebt

baby huilt: hou daar alsjeblieft mee op, en het feit dat je je daar meteen schuldig over voelt, maakt je een goede moeder.’

Wat ermee te maken heeft of je heftig op hormonen reageert na de bevalling, is hoezeer je last hebt van PMS (PreMenstrueel Syndroom), zegt psycholoog Rinske Frima van Babyblues Domstad. Bij PMS registreren je hersenen schommelingen in het oestrogeen- en progesterongehalte, waardoor je last kunt hebben van neerslachtigheid, irritatie, geen zin in seks en meer zin in zoet. ‘Hoe meer last je daar vóór je zwangerschap van hebt gehad, hoe gevoeliger je na de bevalling kunt zijn voor een dipje. Terwijl andere vrouwen zich na een maand of drie weer de oude voelen, hebben deze vrouwen veel meer tijd nodig.’ Maar Rinske benadrukt dat dit nooit de enige verklaring kan zijn waarom je je na een periode van één of twee jaar nog niet lekker voelt: ‘Gebroken nachten hebben minstens zo veel impact op je gemoedstoestand.’

Slaa-haap

Inderdaad, slaapgebrek zorgt ervoor dat je meer stresshormoon aanmaakt. Dat zegt professor Robert Sapolsky, een stressdeskundige. Hij wordt geciteerd in het boek *Moederbrein*. Als je elke dag rond hetzelfde tijdstip wordt gewekt, dan maakt je lichaam een uur daarvoor stresshormoon aan, zodat je wakker wordt. Heb je last van onvoorspelbare, gebroken nachten, dan blijft het stresshormoon steeds in je lijf actief, waardoor je niet opknaapt. Opvallend: deze professor kreeg pas behoefte om het gevolg van slaapgebrek te onderzoeken nadat hij zelf kinderen had gekregen. Verder zegt hij dat slaapgebrek je humeur beïnvloedt en je perceptie vertroebelt. Dat je vaker ziek bent, daar kun je je slaapgebrek ook de schuld van geven. Want door te weinig slaap ben je vatbaarder voor virussen.

En niet alleen dat. Schrijfster van hetzelfde boek *Moederbrein*, Katherine Ellison, haalt zelfs een laboratoriumonderzoek aan. Vrijwilligers die het zonder slaap hebben moeten stellen, hebben vaak een beperktere woordenschat, gebruiken meer clichés en hebben meer moeite om creatieve oplossingen te bedenken voor ingewikkelde problemen. Dit verklaart alles. Misschien zijn het niet de hormonen, maar de gebroken nachten waar we alles op kunnen gooien. Drie maanden na de bevalling. Tien maanden na de bevalling. Of zelfs twee jaar daarna, als je er een paar gebroken nachten met zieke kinderen op hebt zitten. Daar gaat je concentratie. Tijdens je verlof merk je dat doordat je zes keer op en neer rent voor a) een vergeten speen, b) vergeten doekjes en c) een vergeten beha voordat je je huis verlaat. En eenmaal aan het werk kun je het gevoel krijgen weer helemaal van onderaf te beginnen. Moeder Marije: ‘Je niet meer kunnen concentreren op mails, er drie keer zo lang over doen om een offerte te maken, ik heb het allemaal gehad. Pas toen ik beter sliiep, functioneerde ik weer beter.’ En vergeet de verdriedubbeling van je taken niet, oftewel het multitasken. Psycholoog Rinske Frima: ‘Dat er steeds een beroep op je wordt gedaan door een kleine zuigeling, of een peuter die tijdens het eten honderd keer opstaat, maakt denk ik ook dat je minder aandacht voor dingen hebt. Dat je vergeetachtig bent, daar heb ik als moeder van een kind van drie en één van anderhalf in elk geval nog steeds last van.’

Moeders die borstvoeding geven, kunnen na het stoppen met borstvoeden zelfs nog negen maanden extra optellen voor het ontzwangeren. ‘Borstvoeding geven remt het ontzwangeren,’ zeggen hormoondeskundige (endocrinoloog) en gynaecoloog Johan Verhaeghe, beiden verbonden aan de Katholieke

Universiteit in Leuven. Dat komt door het stofje prolactine dat vrijkomt tijdens het voeden. Dit houdt je cyclus tegen. Daarvoor kun je al wel menstrueren, meestal na een maand of zes. Maar stop je helemaal met voeden, dan komt je ongesteldheid in alle hevigheid terug. En met de menstruatie ook weer de hormoonschommelingen. Dan struikel je weer over de was, vind je jezelf te dik en zie je maar een bleek figuur terugkijken in de spiegel. Deze hormonale tegenvaller is helaas blijvend. Toegegeven: wij vrouwen zijn en blijven in meer of mindere mate overgeleverd aan onze hormonen. En na de geboorte van ons kind zijn we ook nog uiterst emotioneel en bezorgd. Bij een YouTube-filmpje waarin een kwijtgeraakt hondje na twee jaar weer zijn baasje ontmoet, barst ik in tranen uit, terwijl ik helemaal niet van honden hou. Eileen Engels: ‘Dat is ook het mooie van het moederschap, je hart is open gaan staan. Vroeger dacht je misschien: o leuk, kind, en draaide je je om. Nu bekommer je je niet alleen om je eigen baby, maar gaan anderen je ook aan het hart. Wees hier trots op!’

Chaotisch

Twee jaar na de bevalling van de jongste ga ik weer eens naar de kapper, zeven centimeter eraf en er verschijnt weer slag in. Mijn haar zit weer en ik heb het idee weer een beetje te functioneren. De ergste rimpels zijn weggetrokken, de glans op mijn gezicht is terug. Inmiddels kan mijn man aan de hand van mijn humeur voorspellen wanneer ik weer last heb van PMS, maar te laat komen en mijn sleutels kwijttraken doe ik nog steeds. Hoe zit dat nou? Ik doe navraag bij mijn beste vriendin met wie ik op kamers heb gewoond, zij kent me tenslotte door en door: ‘Chaotisch, zei je? Dat ben je toch altijd al geweest?’ •

‘Misschien zijn het wel de gebroken nachten waar we alles op kunnen gooien’

Zo moe-hoe

Engelse moeders hebben pas na anderhalf jaar het gevoel van die chronische vermoeidheid af te zijn. Vitamine B6 helpt om je wat energiever te voelen. Moeheid en duizeligheid kan wijzen op ijzertekort en is te verhelpen met staalpillen en ijzerrijke voeding als vlees, spinazie, broccoli, sperziebonen, volkoren producten en noten. Laat ook je schildklier nagaan. Bij zeven procent van de vrouwen werkt deze na de bevalling niet goed en dit geeft behalve vermoeidheid ook depressieve gevoelens. De huisarts kan je helpen, in de vorm van tabletjes met schildklierhormonen.

Geen dipje, maar dip?

Is er niks mis met je schildklier en heb je het idee dat je dipje een dip aan het worden is? Het kan zijn dat je een postnatale depressie hebt. Neem contact op met je huisarts. Eileen Engels begeleidt ook vrouwen met een postnatale depressie. kraamtranen.nl

Zwanger en vergeetachtig

Een Amerikaanse psycholoog zag dat een aantal vrouwen al aan het begin van hun zwangerschap klaagden over vergeetachtigheid, terwijl daar eigenlijk pas sprake van is in de laatste drie maanden van de zwangerschap. Wat er echt was veranderd, zei deze psycholoog, was de manier waarop zwangere vrouwen zichzelf beoordelen. Dat deze vrouwen zich alle keren herinnerden dat ze iets waren vergeten, vond hij juist een teken van een goed geheugen. (Bron: *Moederbrein*)