

MAMA'S VERTELLEN

LORE DE VILDER



(On)troostbaar



Lannoo



Ontroostbaar

In dit boek gaat het over baby's die huilen. Huilende baby's. Huilbaby's. Noem het zoals je wilt. Toch hebben wij ervoor gekozen om de term 'huilbaby' niet te gebruiken in de titel.

Omdat een baby die huilt zoveel meer is dan een 'huilbaby'. Omdat een baby niet zomaar huilt of krijsst: dat gehuil wijst er (meestal) op dat er iets scheelt. (Verborgen) reflux, voedselintoleranties, allergieën, veelvuldige oorontstekingen, te veel prik-kels ... Noem maar op. De zoektocht naar een juiste diagnose is vaak lang en frustrerend en een hobbelig parcours.

In dit boek lees je verhalen over mama's en papa's die hemel en aarde bewegen in hun zoektocht naar een oplossing. En over mama's en papa's die moe zijn. Of zelfs meer dan moe. Mama's en papa's die op zijn. Omdat ze wanhopig graag een oplossing willen. Omdat ze snakken naar rust, stilte en slaap. Maar bovenal naar een gelukkige baby die geen pijn of ongemakken heeft.

Het gaat om verhalen van mama's en papa's die eerlijk vertellen over de impact van een baby die veel huilt. Over hoe diep ze hebben gezeten. Over de vermoeidheid en de stress. Over het onbegrip waar ze vaak op stuiten. En over hoe ze tot het einde van de wereld zouden hebben gelopen om toch maar dé oplossing te vinden.

Zodat dat kleintje dat ontroostbaar leek, uiteindelijk toch getroost kon worden.

Welke moeder
is er nu boos op
een kleine,
hulpeloze baby?

Mama Jessica: brief aan mijn huilende baby

Lieve dochter, kleine baby ... Wat is er aan de hand? Waardoor word je gekweld? Waarom stop je niet met huilen? Waarom wil je niet drinken? Is dat geen basisbehoefte? Wat doe ik verkeerd?

Mijn tranen vloeien mee op het ritme van jouw tranen. Machteloosheid, radeloosheid, angst en verdriet overheersen de dag en beleven hun hoogtepunt tijdens de lange avonduren.

Kon je maar zeggen wat er scheelt, dan kon ik je helpen. Nu kan ik je alleen maar urenlang in mijn armen houden, wiegen en wandelen in de hoop dat jouw eindeloze huilbuien even stoppen.

En toch voelt het alsof dat nog niet genoeg is. Alsof ik er niets van bak. Misschien ben ik niet de moeder die je wilde. Misschien fantaseerde jij over een moeder zoals ook ik fantaseerde over een baby en blijkt jouw fantasie ook mijlenver af te liggen van de realiteit. Wie weet had je in jouw verbeelding een betere en sterkere moeder die niet zo boos, bang en verdrietig was. Sorry daarvoor.

Sorry lieve baby, dat de harde confrontatie met de werkelijkheid andere gevoelens in mij opwekt dan vanzelfsprekende moederliefde. Sorry dat ik soms ook boos ben omdat heel ons gezin hieronder lijdt. Boos omdat ik mij afgewezen voel wanneer je met gekromde rug je hele babylijfje wegduwt uit mijn troostende armen. Boos omdat ik tevergeefs probeer en probeer en probeer. Welke moeder is er nu boos op een kleine, hulpeloze baby?

Sorry dat ik vaak zo bang ben wanneer de dag opnieuw start. Bang voor wat de dag brengen zal. Om deze alleen met jou door te brengen en het niet meer aan te kunnen. Welke moeder is nu bang voor haar eigen kind dat ze negen maanden lang gedragen heeft?

Sorry dat ik soms verdrietig ben, omdat ik niet de moeder kan zijn die ik had willen zijn. Omdat dit de laatste kans was en er geen kindje meer komt. Maar is mijn verdriet gerechtvaardigd ten opzichte van het jouwe?

Lieve baby, weet dat ik je ondanks alles graag zie. Vanbinnen is er een vlammetje dat brandt en zich dapper staande houdt. Een vlammetje dat soms in omvang krimpt, omdat het te weinig zuurstof heeft. Maar ik beloof jou dat het nooit zal doven. Samen met de steun van jouw superpapa en nog vele anderen.

Als dit het pad is dat we moeten bewandelen, dan doen we dat. Het is niet makkelijk, maar we doen het niet alleen. We slaan er ons wel doorheen. Ik, jij, WIJ.



Sommige vriendinnen vertelden dat ze altijd zelf voor hun baby'tje wilden zorgen en dat ze hem of haar altijd bij hen wilden hebben. Ik herkende dat gevoel helemaal niet.

Mama Lore vertelt

Lore is sinds 2017 samen met Jeroen. Ze zijn ondertussen wettelijk samenwonend en vormen een nieuw samengesteld gezin met twee pluszonen (2011 en 2014) en zootje Kasper (2019). Lore werkt in de sociale sector.

Vol verwachting

Mijn zwangerschap was eigenlijk geen gemakkelijke periode. Alles ging veel sneller dan we gepland hadden. We waren al vroeg gaan samenwonen, omdat ik geen andere woning vond. Twee weken voordat ik zwanger werd, toen waren we nog maar 2,5 jaar samen, kochten we een huis. Onverwacht, maar we botsten op een buitenkansje. En toen werd ik dus ook heel vlot zwanger, we hadden van bij de eerste keer prijs. Ik had gedacht dat het wel minstens een paar maanden zou duren en had me mentaal zelfs al voorbereid op wat problemen. Ik was tenslotte al 34.

In die periode combineerde ik twee halftijdse jobs. Maar daar kwam het papierwerk van de aankoop van ons huis bovenop, de administratie en de bezoeken om ons andere huis te verkopen, de verhuizing naar ons nieuwe huis, het geregeld van de verbouwingen in ons nieuwe huis ... Ik was doodmoe tijdens de zwangerschap en ben vaak ziek moeten thuisblijven. Ik was eigenlijk van plan om geen koffie te drinken tijdens mijn zwangerschap, omdat dat beter zou zijn voor de baby. Uiteindelijk dronk ik toch elke dag één grote kop, omdat ik anders simpelweg niet meer functioneerde.

Mijn partner had bovendien in een vorige relatie verschillende miskramen meegemaakt, waarvan een op twintig weken. Hij had dus erg veel angst voor opnieuw een miskraam. Ik probeerde om

mij daar niet door te laten meeslepen, maar het spookte sowieso door mijn hoofd. Elke keer dat we naar de gynaecoloog gingen voor een echo, was hij heel stil en gesloten. Hij was zich dan al mentaal aan het voorbereiden op de boodschap dat het kindje gestorven zou zijn. Ik was daarentegen helemaal enthousiast voor een echo, voor mij was het namelijk mijn eerste zwangerschap.

Zijn angst zorgde er ook voor dat ik na zes weken zwangerschap naar spoed ging, omdat ik een paar druppels bloedverlies had en dat misschien een miskraam kon zijn. Ik voelde ergens wel aan dat dat niet zo was, maar hij kon me niet geruststellen en ik wilde zelf toch ook even de bevestiging van de gynaecoloog dat alles nog oké was.

Het was dus een drukke periode, met best veel stress. Ik ben daardoor ook heel laat begonnen aan de voorbereidingen. Slechts een dikke maand voor mijn uitgerekende datum besliste ik in welk ziekenhuis ik wilde bevallen. Tot dat moment twijfelde ik nog altijd tussen twee ziekenhuizen en ik had eenvoudigweg geen tijd gehad om die te bezoeken.

Ook de babyuitzet samenstellen, de adressenlijst opmaken, een geboortekaartje ontwerpen ... hebben allemaal tot op het einde moeten wachten. In mijn hoofd was er geen ruimte meer over om daarmee bezig te zijn. Op zich vond ik dat niet erg, ik wist wel dat het allemaal goed zou komen. Kaartjes kunnen desnoods ook twee maanden later worden verstuurd, voor de eerste weken heb je heus niet zo veel nodig en de rest kun je later nog altijd in huis halen en je kunt naar om het even welk ziekenhuis rijden als je moet bevallen. Wat ik vervelender vond, was dat iedereen me constant bestookte met vragen of ik dit al had, of ik al had beslist waar ik wilde bevallen, of ik al een kaartje had gekozen ... Van die vragen kreeg ik veel meer stress dan van de situatie zelf.

Ik was hoogzwanger in de zomer en moest drie hittegolven doorstaan, niet bepaald aangenaam ... Maar gelukkig zijn er nooit medische complicaties geweest.

Van het eerste kreetje naar urenlang gekrijs

Kasper huilde al vanaf het prille begin veel. Heel veel. In het begin dacht ik dat dat normaal was. Jeroen had echter meer ervaring met baby's, aangezien hij al twee kinderen had uit een vorige relatie en na een week zei hij dat hij dit nooit had meegemaakt met hen. Ooit had zijn oudste zoon een hele nacht krampjes gehad, nadat zijn mama paprika had gegeten. Die nacht was afschuwelijk geweest en stond bij Jeroen in het geheugen gegrift ... en zo'n nacht was nu een standaardnacht bij Kasper.

En dus begonnen we allebei te twijfelen of het wel zo normaal was. Na anderhalve week waren we allebei doodop.

Die eerste drie maanden zijn een waas geworden voor mij. Ik was niet gewoon moe of doodop, ik was compleet, totaal, volledig uitgeput. Soms kon ik niets anders doen dan huilen. Het is verschillende keren gebeurd dat de vroedvrouw of kraamverzorgster aankwam en vroeg hoe het met mij ging en dat ik enkel maar kon huilen, huilen, huilen ...

Ik werd er helemaal wanhopig van. Uren heb ik met hem rondgelopen. Na een voeding duurde het minstens 45 minuten tot een uur voor hij sliep. Al die tijd liep ik met hem rond en neuriede ik voor hem. En als hij dan sliep, begon steeds weer die stress, want hoelang zou het deze keer duren? Tien minuutjes, een halfuurtje, misschien toch eens twee uur? Dan moest ik kiezen tussen snel iets eten, mijn tanden poetsen of slapen. Als ik iets anders deed dan slapen, dan wist ik dat er minder tijd overbleef om te slapen en mijn slaaptijd was sowieso al heel kort. Er zijn dagen geweest dat ik blij was als ik op een hele dag de tijd had gevonden om iets te eten en om mijn tanden te poetsen.

Ik ben kwaad op hem geweest, heb op hem geroepen. Ik heb hem nooit neergegooid of door elkaar geschud, maar eerlijk? Ik kan me eigenlijk heel goed voorstellen dat je dat wel doet.

Wat ik wel een paar keer gedaan heb, is onder de douche gaan staan om te huilen, met de babyfoon op *mute*. Gewoon om even vijf minuutjes voor mezelf te hebben en even te kunnen ontladen.

En ik gaf hem vaak aan mensen die op bezoek kwamen. Zodra iemand Kasper wilde overnemen, kreeg die hem in zijn of haar armen geduwd. Sommige vriendinnen vertelden dat ze altijd zelf voor hun baby'tje wilden zorgen en dat ze hem of haar altijd bij hen wilden hebben. Ik herkende dat gevoel helemaal niet. Als iemand hem even van mij wilde overnemen: heel graag! Dan kon ik even slapen, iets eten of tenminste eens een uurtje naar buiten zonder gehuil.

Soms kookte ik over. Dan kon ik het gekrijs gewoon echt niet meer aan. Of dan borrelde de frustratie op omdat hij na een halfuur alweer wakker was en begon te krijsen, terwijl ik gewoon eens de was wilde ophangen of de vaatwasser wilde leegmaken.

Mijn reserve was zo beperkt dat ik soms uit frustratie met dingen heb gegooid. Zo is mijn gsm een paar keer door de kamer gevlogen. Ik kon het gewoon niet meer en mijn emoties en frustraties ontploften. Dat uitte ik niet naar Kasper, want ik wilde hem niks aandoen, maar wel naar mezelf. Ik heb mezelf een paar keer flinke meppen in mijn gezicht gegeven, gewoon om opnieuw te kalmeren. Dat hielp, al besepte ik wel dat dat niet gezond was.

In die periode leerde ik om hulp te durven vragen en om die te aanvaarden. Dat heb ik altijd moeilijk gevonden. Dankzij die hulp zijn we erdoor geraakt, anders waren we compleet ingestort.

Het was ook niet alleen het slaaptekort dat zo vermoeiend was, het was de combinatie van te weinig slaap en het voortdurende gekrijs. Daar word je compleet gek van. Ik hoorde dat gekrijs zelfs als hij eens níet aan het krijsen was: dat blijft op den duur gewoon hangen in je oren. En je kunt dat wel even volhouden, maar na uren, dagen, weken wordt die tolerantiegrens steeds kleiner. Tot op de dag van vandaag kan ik er moeilijk mee om als hij huult of als andere baby's huilen.

Papa Jeroen:

Terwijl Lore nog in het ziekenhuis lag, probeerde ik bij te slapen, zodat er toch een van ons uitgeslapen zou zijn wanneer ze thuiskwamen. De eerste twee nachten thuis hebben we samen geslapen met Kasper, maar dat was enorm uitputtend. Daarom besloten we apart te gaan slapen en elkaar af te wisselen.

Een typische nacht bestond erin dat ik bijvoorbeeld om 20 uur of 20.30 uur ging slapen en dat Lore ergens tussen 3 en 5 Kasper aan mij doorgaf, waarna zij ging slapen tot een uur of 11.30 uur. Op die manier kregen we allebei toch wat slaap. Het was de enige manier om het leefbaar te houden, maar het vergde heel wat organisatie. Ook al waren we 24/24u samen thuis, we zagen elkaar nauwelijks. Later begon de vader van Lore (die een derde van de tijd bij ons inwoont) ook een deel van de voedingen over te nemen, zodat we na een zestal weken opnieuw samen konden slapen.

En ook al kregen we op die manier toch wat slaap, de stress om te slapen was heel groot, zowel voor Kasper als voor ons. Ik kon (en kan nog altijd) niet slapen zonder medicatie. Ik piekerde, probeerde te slapen, deed ademhalingsoefeningen, piekerde nog wat meer, kreeg uiteindelijk paniek-aanvallen, deed nog wat meer ademhalingsoefeningen ... 's Morgens was ik een wrak.

Communiceren werd moeilijk, ik was prikkelbaar en depressieve stemmingen maakten zich meester van me. Na twee weken, op de top van de vermoeidheid, ben ik eens de kamer van Lore binnengelopen om te zien of ze wakker was en ben ik beginnen te huilen.

Op den duur bestonden mijn dagen uit huilen, slapen, eten, voor Kasper zorgen en angstig zijn. Ik verzeilde in een donkerdere versie van de realiteit, zonder zicht op een toekomst. Alles kwam harder binnen en mijn gevoelens werden overheerst door angst, apathie en pessimisme.

Toen ik na vier weken terug aan het werken ging, waren er nog altijd momenten dat ik zo vermoeid was dat ik er compleet onderdoor ging. Ik herinner mij nog dat ik zelfs na drie maanden eens aan mijn coördinator vertelde dat ik dacht dat Lore en ik op korte termijn zouden sterven en dat Kasper alleen zou komen te staan.

Een bom onder onze relatie

Ik focuste me op ‘overleven’ en er bleef eigenlijk weinig energie over voor andere dingen. Die eerste twee maanden leefden we bijna volledig naast elkaar. Terwijl de ene voor Kasper zorgde, ging de andere slapen, eten maken, boodschappen doen of zorgen voor de andere kinderen. Slapen deden we apart, want wie bij Kasper sliep, deed geen oog dicht. Het was te gek om allebei wakker te liggen.

Door zo naast elkaar te leven raakten we elkaar onderweg wat kwijt. Kleine frustraties stapelden zich op, er was simpelweg nooit tijd om iets uit te praten. Het heeft dan ook een hele tijd geduurd voordat we weer leuke momenten samen hadden. Momenten waarop we allebei een beetje energie hadden en waarbij we niet eerst een ruzie moesten uitpraten.

Toch heb ik in die periode gemerkt dat we sterk staan als koppel. Ondanks alles – de vermoeidheid, de stress, het naast elkaar leven ... – hebben we altijd geprobeerd om er voor elkaar te zijn. Wanneer ik instortte en het even niet meer zag zitten, was Jeroen er om mij te troosten en het even over te nemen en omgekeerd.

Soms gingen we daar zelfs te ver in. Dan wilden we de ander ontzien en namen we Kasper over voor een nacht, waardoor we over onze eigen grenzen gingen en niet veel later zelf instortten. Die vicieuze cirkel waarbij de ene instortte, de andere overnam maar te veel deed waardoor die oververmoeid raakte en op zijn/haar beurt instortte etc. hebben we slechts kunnen doorbreken toen we heel gestructureerd hulp begonnen in te schakelen.

De eerste zes weken bekeken we gewoon dag per dag wat er moest gebeuren en of iemand ons kon helpen. Daardoor moest Jeroen soms een halve dag verlof nemen, omdat ik gewoon niet meer kon. Maar daarna stelden we elk weekend, op aanraden van de therapeut, een schema op voor de komende week. Daarin noteerden we wie welke voeding op zich nam 's nachts, wie voor het eten zorgde, wie de kinderen ging ophalen ... In dat schema

planden we kraamzorg in en dat vulden we verder aan met hulp van familie. Zo'n schema gaf rust en dwong ons om op tijd hulp in te schakelen en alles te organiseren.

Papa Jeroen:

We hebben een zestal weken niet samen geslapen. We zagen elkaar weinig, communiceerden nauwelijks en kregen vaak onnodig ruzie. Omdat we niet wisten wat er aan de hand was, zaten we vaak hulpeloos naar elkaar te kijken, niet wetend wat we nu moesten doen. De frustraties stapelden zich op. Het leek vaak paniekvoetbal, in een team dat uitgeschakeld dreigde te worden. Anderzijds vonden we elkaar wel terug als lotgenoten.

Nu, vijf maanden later, is onze relatie zeker niet optimaal. We hebben nog altijd veel onnodige ruzies, begrijpen elkaar niet altijd. We zien elkaar graag, maar zien elkaar niet graag lijden. Tot op vandaag vergt 'slapen' heel wat organisatie. Tijd voor elkaar vinden lijkt wel een van de twaalf werken. Ik voel me eigenlijk nog het meest met Lore verbonden als koppel wanneer we 's avonds tegen elkaar in slaap vallen.

Schuldgevoelens en schaamte

Ik had vaak het gevoel dat ik zwak was, dat ik overdreef. Want in je omgeving hoor je dan: 'Oh, dat is normaal, elke baby huilt toch die eerste weken?' Al de rest leek het allemaal aan te kunnen en onder controle te hebben, terwijl ik het gewoon niet trok. Alsof ik niet genoeg wilskracht had, alsof ik mentaal te labiel was voor een pasgeboren kindje in ons gezin.

Ik had ook het gevoel dat ik geen goede mama was. Ik slaagde er maar heel moeilijk in om hem te troosten. Kalm blijven was soms echt een uitdaging en dat werd steeds erger omdat mijn tolerantiedrempel steeds lager lag. Als het mij dan even te veel werd en ik daarna terug kalm werd, dan voelde ik me schuldig. Welke moeder werd nu kwaad op haar eigen kind?!

Ik herinner me nog een zware nacht waarin hij maar een paar uurtjes had geslapen. 's Morgens stond ik om 6.30 uur aan zijn wiegje, terwijl hij weer aan het krijsen was na een borstvoedingsessie van zeker een uur. Mijn mama was blijven logeren en ze kwam naar beneden en bekeek me met een blik vol medelijden. Ze vroeg: 'Ai Lore, is hij nu weer aan het huilen?' Ik ben in huilen uitgebarsten en vroeg: 'Wat doe ik toch verkeerd? Ik weet écht niet meer wat ik moet doen ... Wat doe ik verkeerd?!'

Mijn moeder heeft hem toen van mij overgenomen en liet me even slapen. Ze is in die tijd vaak blijven slapen en pakte hem dan na de borstvoeding over om een halfuur tot een uur met hem rond te lopen in de donkere keuken, tot hij in slaap lag. Daarna kwam ze hem boven leggen bij mij, zo had ik toch al even kunnen rusten. Ik denk dat zij de enige was in onze omgeving die écht heeft beseft hoe zwaar het allemaal was. Omdat zij de enige was die dat met eigen ogen heeft gezien, ze was de enige die zoveel bij ons was toen.

Papa Jeroen:

Kasper was mijn derde kindje en dus kon ik naar mijn gevoel wel vrij goed inschatten dat het gehuil echt wel extreem was. Maar toch had ik vaak last van schuldgevoelens.

Ik voelde me schuldig tegenover Lore, omdat ik niet méér kon doen. Omdat ik geen betere partner kon zijn. Ik bleef zoeken naar wat we over het hoofd zagen, naar een manier om het vlotter te laten lopen voor hem en tussen ons. Ik vond het verschrikkelijk en heel ontmoedigend dat we geen oplossing vonden. Dat zorgde ervoor dat ik me vaak wanhopig voelde.

Ik voelde me ook schuldig tegenover mijn twee oudere zonen (van acht en vijf). Zij moesten zich vaak alleen aankleden, moesten zonder licht en in stilte hun ontbijt eten omdat Kasper en ik die nacht in de woonkamer waren beland en ik elke minuut slaap nog wilde benutten. Ook al was dat dan in een oncomfortabele zetel. Zij hadden extra geduld met hun vader, die juist veel minder geduld had. Ik viel regelmatig uit tegen hen, begon te schreeuwen om belachelijke redenen.