





# MAMA'S VERTELLEN

LORE DE VILDER



Als het misgaat in je  
prille zwangerschap



**Lannoo**



# Als het misgaat in je prille zwangerschap

Een positieve zwangerschapstest in de hand, een hart dat sneller klopt en een hoofd vol dromen. En dan... loopt het fout. In dit boek delen (wens)mama's en -papa's hun verhaal. Ze vertellen over hun miskraam en de impact ervan, over hun verdriet, het verlies en hoe ze daarmee omgingen.

Een miskraam mag dan nog steeds een taboe zijn, toch worden heel wat wensouders ermee geconfronteerd. Weten dat je niet alleen staat en (h)erkenning vinden in het verhaal van anderen is een belangrijk deel van het verwerkingsproces.

Als je zwangerschap  
fout loopt, sterven  
alle verwachtingen  
en dromen mee  
met je kind.

# Verwachten en verliezen

## Voorwoord door Manu

### Keirse, auteur van *‘Helpen bij verlies en verdriet’*

Denken aan zwanger worden, zeker wanneer je eraan toe bent, roept meestal vreugde en verwachting op, maar voor sommige mensen slaat dit om in onrust en ontredning. Het is niet omdat je op een bepaald moment in de geschiedenis van je leven en je relatie beslist ‘om een kind te nemen’ – want zo spreken mensen daarover – dat dit ook automatisch loopt zoals je verwacht. Voor sommige vaders en moeders die verlangen naar een kind is het maanden wachten op die positieve zwangerschapstest. Meesterschap over de natuur is zo diep geworteld in de westerse cultuur dat we het bijna vanzelfsprekend vinden dat, wanneer we een kind plannen, we dat ook binnen het jaar in onze armen zullen koesteren. Maar de werkelijkheid ontvouwt zich niet zo voor iedereen. Voor sommigen komen er meerdere fertiliteitsbehandelingen aan te pas. Een zegen als ze tot een positief resultaat leiden. De ellende die ze vaak met zich meebrengen, wordt meteen minder erg ingeschat zodra je iets hebt om naar uit te kijken.

Als je zwangerschap eenmaal een feit is, spontaan of via de inplanting van een bevruchte eicel, kan het ‘blijde verwachten’ beginnen. Je houdt er nauwelijks rekening mee dat verwachten ook verliezen kan worden. Ongeveer 70 procent van de zwanger-

schappen loopt tijdens de eerste drie maanden verkeerd af. Veel verliezen vinden al plaats voor het uitblijven van de menstruatie, waardoor de vrouw het zelf niet eens weet. Naar schatting maakt een op de vier vrouwen in haar leven het verlies van een prille zwangerschap mee. Maar het is niet omdat het zo vaak voorkomt dat het daarom minder pijnlijk is, ook al wordt het heel verschillend beleefd. Door artsen werd het vroeger en soms nog steeds afgedaan als een medisch probleem. In de genetica hebben ze geleerd dat ‘miskramen lichamen zijn met een genetische fout’. Dat staat ver van de beleving van de ouders. Steeds meer beginnen artsen te beseffen dat het voor ouders een diepmenselijk en emotioneel probleem kan zijn. Het hangt niet op de eerste plaats af van de duur van de zwangerschap, maar van de intensiteit van je verlangen naar een kind. Je kunt nooit voor iemand anders invullen wat het betekent.

Dit boek is een uitnodiging om je te verdiepen in wat dit voor mensen betekent. Dat is immers de enige juiste houding, uiteraard samen met het correct medisch handelen en informeren. Het boek heeft de verdienste dat het datgene wat vaak onzichtbaar blijft – niemand heeft je kind gezien – binnenbrengt in de wereld van de mensen. Vroeger bleef ‘het verlies van een prille zwangerschap’ vaak een onzichtbaar gebeuren. Er werd niet over gepraat. Je durfde het nauwelijks te vermelden, uit angst dat je verdriet zou worden geminimaliseerd of weggepraat. De vraag ‘hoever was je?’ is vaak al de eerste aanzet tot die minimalisering.

Ik heb in dit voorwoord het woord ‘miskraam’ uitdrukkelijk niet gebruikt, tenzij hier om het te verwerpen. Het verlies van een prille zwangerschap staat natuurlijk zo bekend, maar wie vindt nu zo’n woord uit. Je hebt ‘mis’ gekraamd, het lijkt wel op een misdaad, een miskleun, en je hebt zelfs niet eens gekraamd. Bij sommigen roept het vragen op over wat je fout hebt gedaan of niet hebt gedaan, terwijl het niets anders is dan een probleem van de menselijke natuur.



Ik schrijf in dit voorwoord ook over vaders en moeders die verlangen naar een kind. Ouderschap begint voor mij niet met de conceptie of met de geboorte, maar met de intensiteit van het verlangen naar een kind. Op het moment dat je begint uit te kijken naar een kind worden je verwachtingen ingekleurd. Je ziet het beeld van een opgroeiend, lachend, spelend kind. Als je zwangerschap fout loopt, sterven alle verwachtingen en dromen mee met je kind.

In het boek komen maar sporadisch de vaders in beeld, maar toch is het een uitnodiging om achter elk verhaal ook het gemis van die vader te zien. Of leven we nog in de tijd van de Galliërs? In 57 voor Christus schreef Julius Caesar dat het bij de Galliërs voor vaders een schande was te worden gezien in de nabijheid van hun kinderen voor ze rijp waren voor de krijgsdienst. Ook vaders kijken echter uit naar vaderschap, en de andere kinderen in het gezin. Moeders zijn niet los verkrijgbaar. Ze zijn verbonden met hun partner en hun kinderen.



# Annellen vertelt

*Annellen (30) is getrouwd met Ollivier (31) en mama van Otis. Twee jaar na de geboorte van hun zoontje werd een niche in haar baarmoeder ontdekt, die een volgende zwangerschap bemoeilijkt. Drie vroege miskramen en een operatie later hopen ze nog steeds op een broertje of zusje voor Otis. Annellen werkt als leerkracht in het secundair onderwijs.*

## **Ik wou zo graag**

Als wensen konden leven  
zou je hier nu dicht bij me zijn.  
Als écht willen genoeg was  
bleef je niet voor altijd klein.

Als een gebedje helpen kon  
werd ik met plezier pastoor.  
Maar niks brengt nog terug  
wat ik zonet verloor.

Een kind, een doel, een droom,  
en daarbij ook de hoop.  
Mijn hoofd, mijn hart, mijn lichaam  
- alles in de knoop.

Ik wou zo graag je handje  
rond mijn duim zien draaien  
en voorzichtig grote broer  
dat handje laten aaien.

Als wensen konden leven  
lag je nu bij mij op schoot.  
Als écht willen genoeg was  
werd je reuzegroot.

Niet wat is, maar wat  
had kunnen zijn,  
weegt vaak het  
zwaarst.

# Isabelle vertelt

*Isabelle (31) woont samen met haar partner Hans. Ze hebben twee dochtertjes, Anemone en Donna. Ze werkt als psychotherapeute.*

## **Het verlangen naar een kind, en hoe die weg niet altijd loopt zoals je hoopt**

Het verlangen naar een kind is een gevoel dat ik al lang ken, precies alsof het er altijd al was. Met een vertederende blik keek ik als jong meisje naar de bolle buiken van zwangere vrouwen. Ik zag mezelf in de toekomst, hoe ik in de straat kuierde, met mijn vriendinnen praatte en één hand beschermend op mijn buik legde terwijl ik met de andere hand mijn woorden kracht bijzette. Ik praatte over wiegjes, geboortekaartjes en of het een meisje of jongen zou zijn.

Ik vraag me af of andere vrouwen dit ook zo voor zich zagen?

Op een dag besliste ook ik, samen met de man in mijn leven, om aan dit avontuur te beginnen. Het verlangen werd elke dag groter. Alsof ik het jaren deels weggeduwd had en het nu explodeerde omdat het eindelijk ruimte kreeg. Ik telde dagen, bestudeerde mijn cyclus, probeerde mijn vruchtbare periode te bepalen en hield een kalender bij. Niets wat me dichter bij dit verlangen kon brengen, was me te veel.

Ik vraag me af of andere vrouwen dit ook zo beleefden?

Na vier maanden was ik over tijd. Een dubbele zwangerschapstest bevestigde mijn vermoeden. Ik was zwanger! Ik stond alleen in de badkamer, hilde tranen van geluk, trilde van top tot teen en besepte: ik word mama!

Ik vraag me af of andere vrouwen dit ook voelden?

Stilaan werd ik overmeesterd door angst en bezorgdheid, alsof intens geluk niet kon bestaan zonder die donkere tegenpool. Wat als het mis ging? Maar mijn moedergevoel won telkens weer het gevecht. Ik koesterde vooral de momenten voor ik ging slapen, waarbij ik naar mijn buik keek en ten volle besepte dat daar ons kindje in groeide.

Ik vraag me af of andere vrouwen dit ook herkenden?

De eerste echo versterkte alle emoties die al aanwezig waren. De blijdschap was immens. We zagen het hartje al kloppen nog voor we het hoorden. De dokter nam tijdelijk alle zorgen weg en vulde ons met geruststelling. Alles kwam goed.

Ik vraag me af of andere vrouwen ook gerustgesteld waren?

Het aftellen naar de grens van twaalf weken was begonnen, de veilige zone was binnen handbereik. Dagen kropen tergend traag voorbij. Twee druppels bloed kondigden onheil aan. Verdoofd van onwetendheid belandden we in het ziekenhuis. Onze grootste nachtmerrie werd werkelijkheid. Ons kindje was dood, het hartje klopte niet meer, onze wereld stortte in.

Ik vraag me af of andere vrouwen ook gebroken waren?

Een ingreep verlost mij van mijn dode vrucht, nog nooit voelde ik me zo leeg en verloren. Midden in de nacht, bloedend in een ziekenhuisbed, bleef ik alleen achter. Geen verdriet was ooit groter.

Ik vraag me af of andere vrouwen ook zo ontroostbaar waren?

In de roman die ik een week later las, verloor ook het hoofdpersonage haar kindje. Er stond: *'The road not taken.* Niet wat is, maar wat had kunnen zijn, weegt vaak het zwaarst.'

Ik vraag me af of dit voor andere vrouwen ook het zwaarst weegt?

Ik vraag het me zoveel af omdat ik andere vrouwen mis. Ze vertellen voorzichtig hun verhaal als ik het mijne deel, maar vaak wordt er in alle talen gezwegen over de pijn die gepaard gaat met het moeilijk kunnen verwekken of het verliezen van een kindje.

Toch voel ik me met al deze vrouwen heel erg verbonden en dat geeft me kracht.

Mijn gedachten zijn bij mijn vriendinnen die zo verlangen naar een kind, maar op de een of andere manier geblokkeerd worden door het onrecht van het leven. Mijn gedachten zijn bij de jonge vrouw die naast me in het ziekenhuis lag, zestien weken zwanger was en net als ik haar kindje verloor. Mijn gedachten zijn bij de vrouw die me 's morgens een boterham aanbood, mijn tranen zag en over haar derde zoon sprak. Hij overleed na drie maanden aan wiegendood.

Ik wil blijven geloven in de schoonheid van het verwachten en het krijgen van een kindje, maar voel hoe moeilijk dit nu is. Het is alsof ik steeds een beeld voor ogen had dat niet overeenkomt met de realiteit. En wij vrouwen, wij versterken dat patroon. Door enkel het mooie te tonen en het lelijke te verbergen, door elkaar met alle geweld op een roze wolk te willen duwen die eigenlijk een illusie blijkt te zijn, door vast te houden aan wat perfect is en dus afstand te doen van wat menselijk is, door enkel te spreken over geluk en door angst de mond te snoeren. Op een bepaald moment in ons leven beginnen we bijna allemaal stiekem aan deze riskante onderneming. Hoe zou het zijn om dat in verbinding en in alle eerlijkheid te doen?

Ik vraag me af of dit voor andere vrouwen ook helend zou zijn?

Ik was het vertrouwen  
in de sterkte van  
mijn lichaam  
helemaal kwijt.