

Uwe Porters

DE VROUW IN DE MOEDER

Van oermoeder
tot seksgodin

*& alles
ertussenin*

Met illustraties van Tasja Van Ryment

Voorwoord	6
Disclaimer	9
1 Matrescentie	11
2 Oermoeder	31
3 Altijd post partum	49
4 Pijn	65
5 Hormonen	91
6 Het lichaam & waarom het touched out is	117
7 Alles ertussenin	137
8 Seksgodin	149
9 Sletvrees en brandstapelangst	171
10 Sisterhood in womanhood after motherhood	187
Nawoord	195
Dankwoord	199
Bronnen	204

Voorwoord

De geboorte van je kindje is ook de geboorte van jou als moeder. Het voelt alsof plots een mentale knop wordt ingedrukt die je vanaf dan niet meer kan uitzetten. Je ziet die knop wellicht voor je als een drukknop, maar ik zie hem eerder als een schuifknop, waarnaast nog allerlei andere schuifknoppen staan, zoals bij een mengpaneel.

Voor en tijdens je zwangerschap waren de vrouw-, partner-, zus- en dochterknop wellicht vrij gelijkmatig opengeschoven. Vanaf dat je bevalt, glijdt de moederknop plots volledig open. De snelheid waarmee dit gebeurt is persoonlijk, maar open gaat die knop vroeg of laat toch. Doordat de moederknop volledig openstaat, worden die andere knoppen wat bijgesteld naar onderen, op zoek naar een balans. Ik laat nog even in het midden of de muziek voor iedereen even mooi klinkt met die moederknop helemaal opengeschoven, want het kan dat je lijflied hierdoor wringt.

Het is eigenlijk zoals in een liedje, waarin de instrumenten, de hoofdstem en de achtergrondstemmen elkaar afwisselen, aanvullen en ondersteunen. Soms speelt een instrument een solo of zingt een stem a capella, maar dat duurt meestal niet te lang, want een liedje klinkt het best als de stemmen en instrumenten in harmonie samenspelen.

Hetzelfde geldt voor de andere knoppen op je persoonlijke mengpaneel. Die functioneren het best vloeiend en schuivend: van oermoeder tot seksgodin en alles ertussenin.

Dat het doen vloeien en schuiven van die knoppen niet altijd vanzelfsprekend is, weet ik uit ervaring. De 'ik' die hier tot je spreekt, is Uwe Porters, een vroedvrouw die toevallig ook moeder en schrijver werd. Heel toevallig was dat natuurlijk allemaal niet, dat begrijp je wel. Momenteel heb je mijn derde boek vast en zonder dat ik me ervan bewust was, symboliseren mijn boeken mijn eigen groeiproces als vrouw, moeder en professional.

Als vroedvrouw ging ik ervan uit dat ik in feite op alles wat de bevalling en het moederschap betreft voorbereid was en zou moeten zijn. Ik schrok dan ook toen ik bij de geboorte van mijn eerste kind midden in een aardverschuiving terecht kwam. Ik bleek een slechte dj, want mijn schuifknoppen schoten alle kanten op: van laag naar hoog en omgekeerd. Het bezorgde me een identiteitscrisis die ik allerminst had zien aankomen. En ik wed dat ik allesbehalve alleen was, nee, b en.

Daarom dook ik de afgelopen jaren in getuigenissen en onderzoek, waarbij ik het tot mijn missie maakte om mezelf als vroedvrouw te specialiseren in het stuk dat verloren is geraakt, zelfs af en toe in de vroedvrouwerij: de vrouw in de moeder. En wat ik heb ontdekt en geleerd, wil ik nu graag met jou delen. Ik hoop dat ik, met en door dit boek, de magnesiumschilfers voor je groeipijn mag zijn, en dat mijn verklarende en soms heel persoonlijke woorden herkenning en erkenning mogen bieden.

Of nog beter: dat ik de smeerolie mag zijn die je schuifknoppen soepeler doet glijden.

In the beginning there was Adam and Eve and there probably was a midwife. Midwives have been helping women since the beginning of time.

– Susanne Berger

Disclaimer

Een vroedvrouw is geboren uit hekserij, maar altijd gedreven door wetenschap.

Ik ben een vroedvrouw, gedreven door wetenschap, inzicht, evidencebased onderzoek, biologie en een vaak haarscherp buikgevoel. Ik heb niet de waarheid in pacht en leer elke dag (graag) bij.

Als ik het in dit boek heb over 'de vrouw' wil ik daarmee elke lading dekken die voor jou op die manier mag binnenkomen. Iedereen die zich aangesproken of geraakt voelt, hoe dan ook: dit schrijven is voor jou.

Moeder worden is immers zo geweldig veel meer dan louter het fysieke dragen en baren van een kind. Tussen biologische bepaling, genetica en genderidentiteit bevindt zich een al even grote schuifknop.

Ik ga het vaak hebben over de hormonale en fysieke veranderingen die bij een zwangerschap, bevalling en post partum ervaren kunnen worden. Dat wil niet zeggen dat als jouw reis een andere route kent, die minderwaardig is.

Mijn schrijven is voor jou, dat je je altijd gedragen mag voelen.

*Beloof me dat je nooit vergeet hoe het voelde
op die dagen,
tijdens die nachten,
in die enkele uren of luttele minuten.
Vergeet nooit hoe het voelde in die paar seconden dat
alles klopte, goed voelde.
Toen geluk proef- en liefde tastbaar was.
En 't was even álles wat er was.*

HOOFDSTUK 1

Matrescentie

Matrescentie of het Engelse *matrescence* is oorspronkelijk afkomstig uit het Latijn: *mātrēscēns*, *mātrēscō*, ofwel 'ik word moeder'.

Het begrip matrescentie werd geïntroduceerd door antropoloog Dana Raphael in de jaren zeventig. Het beschrijft de transitie naar het moederschap en alle mentale, lichamelijke, hormonale en sociale veranderingen die een vrouw in die periode doormaakt. Kortom: matrescentie omvat het complete proces van het moeder worden.

Een moederbrein ontwikkelt zich gaandeweg en dat treft eigenlijk iedereen die een kind grootbrengt. Niet alleen vrouwen of vrouwen die een kind dragen en baren, maar ook non-binaire ouders en vaders maken een transitie door. Je hoeft geen moeder te zijn om een moeder te zijn.

Als je matrescentie wil uitleggen aan iemand die alleen al bij het horen van het woord in elkaar krimpt of het nog nooit heeft ervaren, kan je dit het best vergelijken met de adolescentie. Dit vanwege de transformerende aard ervan en de diepgaande veranderingen die het met zich meebrengt in de

identiteit, relaties en het zelfbewustzijn. Als je de puberteit ingaat, houdt alles ineens veel meer en veel minder steek. Je hormonen beslissen dingen los van je hart en verstand. Bepaalde zaken die je voorheen helemaal prima vond zoals ze waren, nemen ineens toe in omvang. Of het dan gaat over je hart of je borsten, dat weet niemand op voorhand.

Natuurlijk zijn er ook wel cruciale verschillen. Ik schreef in mijn eerste boek *Verlos ons* dat wij eigenlijk allemaal meisjes zijn die ook maar per ongeluk groot zijn geworden. Die 'per ongeluk' zou veel beter 'per geluk' zijn, maar in een adolescentie of de opgroeiende meisjesfase voelt dit vaak wel echt aan als een 'een ongeluk'. Je eerste menstruatie en de bijbehorende verwarrende en frustrerende gevoelens en gedachten, verliefdheid die je plots gewaarwordt op veel verschillende plaatsen in je lichaam, je lichaam dat ronder en voller en wijder wordt... Dat is veel, soms gewoon te veel. En je hebt er geen vat op.

Wel, bij matrescentie is dat ook het geval. Zonder dat je er zelf ook maar enige controle over hebt, gaan je hart en je ziel op reis en het enige wat je kan doen is volgen.

Gedurende de matrescentie vinden dus heel wat veranderingen plaats. Ik som graag even de belangrijkste en meest voorkomende op.

IDENTITEITSTRANSFORMATIE: Moeder worden brengt een aanzienlijke verandering in de identiteit met zich mee. Plots neem je de rol van moeder aan, wat gepaard gaat met nieuwe verantwoordelijkheden, prioriteiten en een verschuivend zelfbeeld. In de matrescentie moet bijgevolg wie je was voor het moederschap verzoend worden met je nieuwe identiteit van een verantwoordelijke zorgfiguur.

EMOTIONELE VERANDERINGEN: Moeder worden gaat gepaard met een breed scala aan emotionele veranderingen. Je kan intense vreugde, liefde en voldoening ervaren, maar ook heel wat onaangename emoties, zoals angst, onzekerheid en ambivalentie. Het is normaal en absoluut logisch dat je door deze complexe mix van emoties worstelt met jezelf, terwijl je je probeert aan te passen aan de uitdagingen en eisen (die je jezelf oplegt) van het moederschap.

VERSCHUIVINGEN IN RELATIES: Moeder worden heeft een invloed op de relaties die je hebt, onder andere je relatie met je partner, familieleden, vrienden, collega's, burens en zelfs jezelf. De dynamiek met je partner kan evolueren doordat jullie je door gedeelde verantwoordelijkheden en ouderschapsbeslissingen navigeren en een hele nieuwe reis bovenop die partnerrelatie aangaan. Relaties met vrienden en familie kunnen ook veranderen naarmate prioriteiten en simpelweg beschikbaarheid verschuiven. Daarnaast

kan ook de relatie met jezelf veranderen als je je eigen behoeften in (on)evenwicht brengt met die van je kindje.

ZELFONTDEKKING EN GROEI: Matrescentie biedt een mogelijkheid tot zelfontdekking en persoonlijke groei. Door de hobbels, hoogtes, laagtes en soms vuile modder van het moederschap krijg je vaak een dieper inzicht in jezelf, in je sterke punten en je waarden. Verder leer je ook gewoon een hele hoop praktische dingen bij: draagdoeken knopen en koorts meten zonder thermometer, bijvoorbeeld.

Hoewel vrouwen vaak gelijkaardige veranderingen ondergaan, is het belangrijk dat je je realiseert dat matrescentie een unieke en individuele ervaring is. De reis van een vrouw door het moederschap heen wordt gevormd door de eigen omstandigheden, culturele invloeden, ondersteunende netwerken en persoonlijke geschiedenis. Het herkennen, erkennen en valideren van de transformerende aard van matrescentie kan je helpen om je te navigeren door de uitdagingen en veranderingen die gepaard gaan met het moederschap en onderweg een gevoel van empowerment en zelfacceptatie, zelfs zelfverzekerdheid te vinden. Jezelf daarin zien en jezelf hierin ook laten flowen, floreren en versterken is van levensbelang. Letterlijk. Daarin bevestigd worden komt onmiddellijk je ontwikkeling en moederschap ten goede. Dat is zelfs wetenschappelijk aangetoond, maar daar kom ik binnen enkele hoofdstukken uitgebreider op terug.

Hoewel wetenschappers alles graag bekijken vanuit een begin- en eindpunt, en dingen liefst in duidelijk afgelijnde hokjes stoppen, begint matrescentie eigenlijk voor het grootste deel preconceptioneel. Nog voor er sprake is van een kindje dat op welke manier dan ook onderweg is, doet zich een verandering voor die start in je hart, onderbuik of in de vezels van je vingertoppen. Er broeit iets, dat valt niet te ontkennen.

Tijdens de zwangerschap treedt al een kleine identiteitskanteling op, die soms als heel welkom en fijn, soms als bijna onopvallend wordt ervaren. Zo nu en dan is een zwangerschap ronduit kut met peren en is genieten wel het laatste puntje op je to-dolijstje.

‘Overleven’ is dan het enige woord dat past bij hoe je die periode dagelijks ervaart.

Jouw lichaam is voelbaar niet alleen meer het jouwe. Het maakt plaats voor en bereidt zich voor op – ja, ik ga het toch wel zeggen – dat wonder.

Zoals ik in het voorwoord al aangaf, is de bevalling niet alleen het moment waarop een kind, maar ook een moeder geboren wordt. Dat proces kan vliegensvlug gaan. Vaak heeft het echter wat tijd nodig. Je bevalt van een nieuwe versie van jezelf, een nieuw leven, een nieuw bestaan. Het wordt vanaf dan zoeken naar een nieuwe balans in de relatie tot je partner en de relatie tot jezelf.

Daarnaast is de bevalling ook de geboorte van een nieuw lichaam dat vanbinnen en vanbuiten getekend is door de

HOOFDSTUK 1

mooiste groei- en vloedlijnen. Soms voelt dat als verkrumelen en die kruimels vervolgens weer willen verzamelen om een nieuw geheel te maken. Zo ervaaarde ik dat toch. Nooit meer terug, altijd 'na' ben ik nu.

Nieuwe plannen, wensen en dromen ontstaan, maar dat geldt ook voor twijfels, angsten en onzekerheden.

En terwijl jij naast de wieg zit, dicht bij je kindje, sluipt een heel nieuw wereldbeeld binnen.

Eentje met jou als moeder erin.

Matrescentie. Dat is transcendentie met een m, als je 't mij vraagt.

