

KIMBERLY ANN
JOHNSON

Het *vierde* trimester

jouw gids voor de kraamtijd

voor lichamelijk herstel

emotionele balans

& hernieuwde vitaliteit



samsara

Copyright © 2017 Kimberly Ann Johnson

Copyright © 2020 Nederlandse uitgave, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Oorspronkelijke titel: *The Fourth Trimester, a postpartum guide to healing your body, balancing your emotions & restoring your vitality*, verschenen bij Shambhala Publications, Inc.

Vertaald uit het Engels door: Minou op den Velde

Inhoudelijk eindredacteur: Annemiek Verbeek

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978-94-92995735

NUR 850

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.

www.samsarabooks.com

Voor Cecilia, het zoetste antwoord
op mijn levenslange gebed om moeder te mogen zijn.
Voor mama, met jou erbij zou de bevalling anders zijn geweest.
Salve Iemanjá, santa da minha cabeça e moradora do meu coração.

Het lichaam van een moeder tegen het lichaam van een kind
schept een ruimte. Het vertelt je dat je er bent. Zonder dit
lichaam bestaat die ruimte niet.

— **EVE ENSLER** uit *In the Body of the World*

Omdat je 'een' begrijpt denk je dat je ook 'twee' begrijpt,
omdat een plus een twee is. Maar je moet ook 'en' begrijpen.

— **RUMI**

inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	15
Mijn eigen ervaring met bevallen en de kraamtijd	23
DEEL 1 VOORBEREIDEN OP HET VIERDE TRIMESTER	35
1. De Kraamrevolutie	37
2. Jezelf voorbereiden op een soepele overgang naar het moederschap	49
3. Een kraamplan maken	65
4. Het derde trimester: je lichaam voorbereiden op de bevalling	81
DEEL 2 GENIETEN VAN HET VIERDE TRIMESTER	117
5. Je emoties in balans brengen	119
6. Je vitaliteit terugkrijgen	137
7. Je lichaam herstellen	165
8. Medische feiten begrijpen	195
9. Eigenaar worden van je bevallingservaring	227
10. Het verdiepen van intimiteit	253
DEEL 3 VOORBIJ HET VIERDE TRIMESTER	271
11. Je lichaam opnieuw ontdekken	273
12. Je seksualiteit weer opeisen	291
13. Ontdekken wat voor moeder je bent	309
Conclusie: de revolutie voortzetten	333
Dankwoord	335

<i>Appendix 1</i> : plan voor je kraamheiligdom	339
<i>Appendix 2A</i> : postpartum-relatieplan	344
<i>Appendix 2B</i> : het verdelen van de huishoudelijke taken	345
<i>Appendix 3</i> : brief voor deelnemers aan de mealtrain	346
<i>Appendix 4</i> : brief voor op je voordeur	347
<i>Appendix 5</i> : essentieel voedsel voor het kraamherstel	348
<i>Appendix 6</i> : recepten	355
Bibliografie	363
Index	367
Over de auteur	383

voorwoord



Zorg dat je je lichaam terugkrijgt na de bevalling. Lukt wel, toch? Dat is wat we horen van andere moeders, en wat we zien in de media – perfecte beelden van prachtige zwangere beroemdheden die een paar weken na hun bevalling op een of andere manier weer hun onwaarschijnlijke lichamen van voor de zwangerschap hebben teruggekregen. Met alle verwarring over wat we na onze bevalling moeten verwachten, maken we onszelf zelfs dingen wijs als ‘als ik gewoon weer zo word als toen, komt alles wel goed’. De sociale druk om terug te keren naar ons verleidelijke, sexy niet-moederlijke zelf is gigantisch. De turbulentie die ontstaat door de overgang naar het moederschap is serieus, en toch moeten we zonder enige leidraad maar zien hoe we herstellen na zo’n waanzinnige omwenteling in ons lichaam en ons leven.

Als je terugdenkt aan wat je hebt geleerd over hoe je je lichaam kunt voorbereiden op het herstel na de bevalling, wat heb je dan te horen gekregen? Is dit een onderwerp dat je huisarts met je heeft besproken? Hebben je moeder, zussen, tantes of vriendinnen op een helpende en positieve manier verhalen met je gedeeld die duidelijk maakten hoe je plan eruit moest zien? Heeft iemand je perspectief geboden op wat je moet verwachten in de periode direct na de bevalling ten aanzien van je lichaam, je hormonen, je seksleven, en je relatie? Als er al een gesprek heeft plaatsgevonden, weerspiegelde dat waarschijnlijk de conversatie rond je eerste menstruatie: verwacht en accepteer een onvermijdelijke negatieve lichamelijke ervaring waar je niets aan kunt veranderen.

We besteden tijdens de zwangerschap veel tijd aan het inrichten van de babykamer, het organiseren van de babyshower, en het vinden

van kleding die past bij ons veranderende lichaam. Ondertussen moeten we zien om te gaan met alle onverwachte dingen die er kunnen gebeuren met ons lichaam, onze gezondheid en onze stemming tijdens de zwangerschap, terwijl we zo goed mogelijk proberen te eten en voor onszelf te zorgen omwille van onze baby. Het wordt ons allemaal voorgespiegeld als een eindig avontuur (en heel veel shoppen), dat voorbij is na de bevalling. We worden aangemoedigd om zorgvuldig na te denken over de babyshower, de babykamer en het geboortepan. Maar we krijgen geen enkele hulp bij hoe we ons zouden moeten voorbereiden op het zorgen voor het lichaam van de moeder, dat de bovenmenselijke taak heeft volbracht om negen maanden lang een minimensje in 3D te printen!

Eerst beleven we de intense, fysieke ervaring van het veilig een kind ter wereld brengen. Vervolgens blijven we al even intensief en doelgericht met ons eigen lichaam dat nieuwe persoontje voeden en koesteren. Alles bij elkaar put dit je opgeslagen micronutriënten uit, en dat beïnvloedt de organen, weefsels en het bindweefsel van de buik, de rug, en het urogenitaal stelsel. En toch voelen we ons vaak overvallen en kwetsbaar als onze gezondheid en ons lichaam onder dat alles gaan lijden.

Het gebrek aan een gesprek hierover bagatelliseert niet alleen de grootsheid van deze ervaring voor vrouwen, maar ondermijnt ook onze kans op een goed herstel. Moederschap is een proces van worden, transformeren en reageren, dat zich in de loop der tijd ontwikkelt en begint tijdens de zwangerschap. Het moment van de bevalling is slechts een deel van deze transformatie, die doorgaat tijdens het vierde trimester en daarna. Toch laten de beschikbare steun, toegang tot informatie en verwachtingen over wat er na de bevalling nu echt nodig is, veel te wensen over. Hoe zou het zijn als jou in plaats daarvan werd verteld dat je zwangerschap je al emotioneel, spiritueel en fysiek voorbereidt op je transformatie naar het moederschap, en dat er in de dagen direct na de bevalling specifieke zorg nodig is voor het herstel van je hormoonbalans, je emotionele en lichamelijke welzijn op de korte en lange termijn, en van je vermogen om bewust te genieten van het geschenk van het moederschap?

Als deskundige op het gebied van voeding en hormonen heb ik de afgelopen 17 jaar vrouwen geholpen met hun hormoonbalans door middel van voedsel, en geholpen om te herstellen van frustrerende en slopende ontregelingen van de menstruatie zoals het polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS), vleesbomen, endometriose en PMS. Daarnaast heb ik ze geholpen bij het verbeteren van hun vruchtbaarheid zodat ze de moeders kunnen worden die ze willen zijn. Iedere vrouw met wie ik ooit heb gesproken, die lang heeft geleden onder symptomen en onder de falende conventionele aanpak daarvan middels medicijnen, operaties en synthetische hormoonvervangers, zou willen dat haar was geleerd hoe haar lichaam werkt en hoe ze op een natuurlijke manier kan omgaan met de onvermijdelijke fluctuaties in haar hormoonspiegel. Aangezien ik zelf heb geleden onder een hormonale disbalans, weet ik hoe het terugwinnen van hormonale gezondheid ieder aspect van je leven totaal kan veranderen. Daarom schreef ik *WomanCode*. Ik wilde dat er een gids zou zijn waarmee vrouwen de hormonale onrust zouden kunnen hanteren die gepaard gaat met de puberteit, menstruatie, zwangerschap, kraamtijd en overgang. Zodat vrouwen overal ter wereld zouden weten wat ik tijdens mijn onderzoek ontdekte, namelijk dat voeding, in plaats van geneesmiddelen, de manier is waarop balans kan worden hersteld en vitaliteit kan worden herwonnen. Een gids die duidelijk zou maken dat een blijvende relatie met je lichaam en het afstemmen van de zorg voor jezelf op de natuurlijke cyclische patronen van je biochemie, de enige manier voor vrouwen is om hun meest gezonde en gelukkige leven te kunnen leiden.

Kimberly Johnson gebruikte het protocol uit *WomanCode* om haar hormoonbalans terug te krijgen tijdens haar herstelproces na de bevalling. In dit boek deelt zij nu haar uitgebreide kennis als doula en bekkenbodembedkundige om vrouwen te laten begrijpen hoe zij de kraamtijd kunnen benutten als een periode om in samenhang met hun lichaam weer gezond te worden en te beginnen aan een leven lang welzijn als moeder. Ze zal je stimuleren om te luisteren naar je intuïtie die je vertelt dat je wel degelijk meer steun hoeft en dat je eigen lichaam na de bevalling aandacht verdient omdat een gezonde moeder het beste is dat je een baby kan bieden.

Toen ik mij voorbereidde op mijn eigen zwangerschap en kraamtijd wist ik vanwege mijn professionele opleiding dat ik een hulpteam moest samenstellen, dat ik mijn vriezer en voorraadkast moest vullen, binnen mijn carrière ruimte moest creëren voor rust en dat ik mijzelf en de signalen van mijn lichaam goed in de gaten moest houden. Ik besteedde het grootste gedeelte van het derde trimester hieraan en ik bereidde mij emotioneel en fysiek voor op de epische reis die voor mij lag. Dit is geen standaardmanier om naar dit proces te kijken, omdat we al vanaf het allereerste begin een aantal geloofs-overtuigingen krijgen aangereikt over ons lichaam; we geloven dat we het slachtoffer zijn van ons lichaam, dat er niets aan kan worden gedaan als dingen verkeerd lopen, en dat lijden deel uitmaakt van ons lot als vrouw. Deze overtuigingen verstikken ons natuurlijk instinct om te handelen en houden ons gevangen in een passieve relatie met ons lichaam, waarbij we ons een slachtoffer voelen in plaats van de leiders die we horen te zijn.

Het vierde trimester is een belangrijk boek en een bijdrage aan de collectieve bibliotheek voor de vrouwegezondheid. Het is een essentieel werk voor iedere vrouw die van plan is om moeder te worden. We beschikken niet over de juiste terminologie om de dingen die ons overkomen te beschrijven. Zelfs terwijl ik dit schrijf herkent autocorrect het begrip ‘post partum’ niet – overal waar ik het intyp komt er een rood golfld lijntje onder! Kimberly maakt dit gesprek over het bestaan van de term ‘het vierde trimester’ officieel, nadat het bij de alternatieve geneeswijzen wat in de marge is gebleven. Eigenlijk is het ongelooflijk dat het geen deel uitmaakt van onze normale woordenschat. Zie dit boek als een ‘Wat je kunt verwachten, als je niets meer verwacht.’ Het zal je helpen om om te gaan met de mogelijke fysieke gevolgen van een bevalling, en je hulpbronnen bieden om je de weg te wijzen bij je herstel. Tegenwoordig horen we vrouwen steeds vaker de wens uiten om natuurlijkere manieren van bevallen mee te maken, en het is niet meer dan logisch dat we hetzelfde zelfbewustzijn en die op welzijn gestoelde benadering willen meenemen naar de periode net na de bevalling. Dit boek zal je daarmee helpen.

Kimberly weet uit ervaring wat er gebeurt als we geen toegang hebben tot deze discussie, dit perspectief, en deze praktische aanpak. Na de bevalling van haar eigen dochter worstelde ze met allerlei aspecten van haar gezondheid en leven. Ze doorstond dit in haar eentje en vond het lastig om hulp en steun te vinden. Maar haar moeizame reis naar lichamelijk herstel opende haar ogen voor de strijd die we als vrouwen allemaal voeren om de verwarrende symptomen van ons lichaam te begrijpen, uit te vinden welke specialisten de juiste zorg kunnen bieden, of zelfs maar te weten dat er zorg nodig is, én natuurlijk om echt te herstellen. Kimberly vertelt dapper hoe haar vierde trimester haar van dit alles bewust maakte, en haar een nieuwe identiteit gaf als vrouw, echtgenote en moeder, maar ook als patiënt, student en gids voor andere vrouwen – zij is als een verloskundige die kersverse moeders tijdens hun vierde trimester begeleidt.

Op een heel praktische en toegankelijke manier zul je worden gegidst langs alle overwegingen die van belang zijn na de bevalling, zodat het gevoel van stress en overweldiging vermindert. Er zijn grafieken, lijsten, en oefeningen om je te helpen alles te organiseren, van eten en huishoudelijke taken, tot je wensen en ideeën over hoe je het thuis, met je partner en als moeder het liefst zou willen inrichten. Kimberly zal je vakkundig begeleiden bij het maken van je optimale kraamplan. Zij vertelt eerlijk wat je kunt verwachten bij het lichamelijk herstel van je zwangerschap en bevalling. Deze openhartigheid strekt zich uit tot hoe je je kunt instellen op de impact van de bevalling op je emoties, seksleven en relatie, en hoe je daar het best mee om kunt gaan. Hoe verder je komt in dit boek, hoe meer je zult voelen dat je in staat bent om jezelf en je gezin door deze overgang te loodsen. Dat is echt wat het moederschap van je vraagt: om een leider te worden.

Kimberly zet zich in voor jouw welzijn als vrouw en moeder. Dit boek is het resultaat van die toewijding en liefde. Het komt voort uit haar eigen streven genoeg van zichzelf te houden om goed voor zichzelf te zorgen en meer te durven verwachten van haar eigen gezondheid en leven. Zij heeft dit pad voor jou vrijgemaakt en helder

verlicht, en heeft onderweg overal snacks voor je achtergelaten zodat je kunt doorgaan met je reis. Dat betekent dat je niet terugkeert naar je oude zelf, maar jezelf op een nieuwe manier leert kennen en de wereld van het moederschap verkent, geaard in je eigen lichaam en met een nieuw en groter vertrouwen in jezelf en je vrouwelijke kracht.

We vinden het tegenwoordig allemaal vanzelfsprekend dat iedere vrouw een geboortepan maakt. Ik geloof dat je je ook moet voorbereiden op je kraamplan voor de kostbare en fundamentele eerste dagen van het moederschap. Met dit boek heeft Kimberly een gids ontwikkeld die je zal helpen je lichaam te herstellen en te groeien in de rol van je leven.

— **ALISA VITTI, HHC**, auteur van *WomanCode*, oprichter van het FLO Living Hormone Center, bedenker van de MyFLO App