

VAN VROEDVROUW NAAR MAMA NAAR SLAAPEXPERT

Toen ik in 2018 trouwde met Giel (we waren 10 jaar samen), werd onze kinderwens steeds sterker. Ik herinner me dat ik vaak zei 'Dit gaat ons leven veranderen.' en 'We kunnen niet voorspellen hoe dat allemaal gaat lopen.'

Ik *zei* dat, maar ik *voelde* het nog niet. Je kan je voor je kinderen hebt heel moeilijk écht voorstellen hoe dat zal zijn.

Herkenbaar?

Het is zo'n krachtig oerinstinct om een kinderwens te hebben, er is zoveel liefde als ze er eenmaal zijn. Toch is het in onze maatschappij niet altijd gemakkelijk om alle ballen in de lucht te houden en aan verwachtingen te voldoen.

Dat is iets dat ik op de harde manier geleerd heb.

Al tijdens de zwangerschap van mijn oudste zoon voelde ik me vrij onzeker: gaan we dit wel kunnen, hoe zal het lopen, hoe bereid je je het beste voor?

Met veel stemmetjes in mijn hoofd: als vroedvrouw en lactatiekundige moet je dit toch zelf weten?!

Hormonen en rationaliteit, niet altijd de handigste combinatie...

De eerste maanden na de geboorte was ik in een constante staat van alertheid. Uiterlijk functioneerde ik wel, maar innerlijk was ik aan het overleven. Ik denk dat dit ook de reden is waarom die eerste maanden met een baby zo snel vervliegen en je er vrij weinig van onthoudt (dat is toch mijn ervaring).

Twee factoren speelden me parten:

Ik vond de overgang naar mama worden heel moeilijk en was héél vatbaar voor alle tips en commentaar die op me afkwam. Hier kon ik echter moeilijk aan toegeven, want ja... vroedvrouw en lactatiekundige!

En daarnaast was Gie een héél gevoelige baby. Hij plakte constant aan mij, sliep niet alleen en huilde veel voor het slapengaan.

Je kan je voorstellen: ik kreeg véél tips en adviezen.

Achteraf gezien beseft ik dat ik mijn eigen angst als nieuwe mama, die ik niet durfde te uiten, of misschien zelfs zelf niet kon plaatsen, heel erg projecteerde op Gie. Wat het voor hem ook nóg moeilijker maakte om te ontspannen en bij anderen tot rust te komen.

Mijn gevoel is nu heel sterk: je zit op die trein en die dendert verder. Ik vond het heel moeilijk de hulpmiddelen te zien die ik nu wel zie. Vandaaruit komt nu ook mijn hoop voor jonge ouders: als je het lastig hebt: twijfel niet om hulp te vragen! Er is zoveel aanbod: je vroedvrouw, een slaapcoach, een lactatiekundige, een perinatale coach, je (huis)arts, er zit ongetwijfeld wel iemand tussen waarmee je een goede klik hebt! En klikt het niet? Dan is het geen schande om iemand anders op te zoeken, jouw gevoel mag voorop!

In een volgende fase begon ik alles te lezen over slaap wat ik maar kon vinden. Er kwam een slaapcoach bij ons aan huis en ik verdiepte me in de 'regeltjes' en verwachtingen rond slaap.

Dit maakte alles zo mogelijk nog moeilijker! Mijn zoontje voldeed helemaal niet aan al deze verwachtingen. Wat ik ook probeerde (ik stelde een veto rond hem alleen laten huilen), draaide telkens anders uit. Hij sliep een paar nachten beter en nadien ging het weer veel moeilijker. Hij gaf over in zijn bedje als de stress hem te hoog werd. Hij sliep niet de uren die in de voorgestelde dagschema's stonden en al helemaal niet zelfstandig in zijn eigen bed.

Je voelt me al komen, al dat lezen maakte me niet veel wijzer (of geruster...). Ik voelde me ploeteren, pletsen en steeds dieper zakken in de wereld van de onzekerheden...



Tot ik op een dag in een facebookgroep (een van de vele waar ik lid van werd in deze periode) een doorverwijzing naar Islagrace sleep zag. Ik klikte door en begon te lezen.

Wat ik las was voor de eerste keer niet:

- Een kind moet om een vast uur naar bed
- Zelfstandig slapen moet je aanleren
- In een eigen bed slapen is belangrijk
- Als jouw kind nog niet doorslaapt ben je een slechte moeder (dat las ik vermoedelijk nergens letterlijk, maar zo voelt het wel!)

Maar ik las wel:

- Elk kind heeft z'n eigen ritme
- Temperament en gevoeligheid heeft heel veel invloed op slaap
- Het is NORMAAL dat jouw kind je nodig heeft om te slapen
- Je mag je gevoel volgen als het om slapen (en ouderschap) gaat, dat is meestal juist!

HOE ZALIG! Wat een verademing. Het kan dus ook anders.

En wie me kent zou zeggen: 'Ik had niet anders verwacht': Ik volgde haar opleiding tot baby-led sleep specialist en zo belanden we hier ;-)

Nu, 3 jaar later, is deze nieuwe visie helemaal in mijn systeem omsloten en brengt het me nog steeds zoveel rust. Mijn bubbel is gevuld met gelijkgestemde mensen (ik verschiet soms wel eens als ik uit die bubbel kom!) en ik hoop ook jou te kunnen inspireren en dezelfde rust te helpen vinden. En ik kan genieten van het gevoel dat er nog veel ruimte is voor groei, dat niet alles NU op z'n plaats moet vallen.

Voel je vrij me je vragen te stellen, ik sta voor je klaar!

Veel liefs,

Anneleen

