

## **Bevallen in het buitenland met een vleugje Corona...**

### **Kramen 2020, doe je samen in lockdown.**

Augustus 2019 schreef ik mijn laatste artikel, "IVF was geen optie, gelukkig bestaan er wonderen!" waarin ik jullie vertelde hoe ik met veel geluk zwanger was geworden. Nu, een jaar later, vieren we de verjaardag van Bo'tje a.k.a. Kado'tje.

### **Een jaar over tijd...**

Het is eigenlijk niet te geloven, maar er is alweer een jaar voorbij dat Baby Bo hier in Miami werd geboren. Hoog op mijn lijstje stond dan ook het delen van mijn ervaringen. Hoe is het om zwanger te zijn en te bevallen in het buitenland, in dit geval Amerika. Ik zag het al helemaal voor mij, twee kinderen naar school en samen met baby Bo de hele dag knuffelen, maar dat liep anders, namelijk... Corona. Lees; manlief en drie kinderen fulltime thuis en "never a dull moment" laat staan "me-time" om een artikel te schrijven. Daarom met een jaar vertraging hierbij mijn verhaal, "Bevallen in het buitenland en kramen zonder bezoek, maar met het hele gezin thuis", laten we eerlijk zijn, dit had ook zijn voordelen.

Na twee zwangerschappen in Amsterdam, was ik nu zwanger in Miami, een totaal nieuwe ervaring waar ik letterlijk alles opnieuw moest leren en uitzoeken. Er was eigenlijk meteen een groot verschil met Nederland, want in Amerika is men niet of amper bekend met het beroep "Verloskundige" en word je tijdens de zwangerschap begeleidt door een OB/GYN (Obstetrician & Gynecologist). Een OB/GYN is verbonden aan een ziekenhuis, dus in tegenstelling tot Nederland zou je ook eerst het gewenste ziekenhuis kunnen uitzoeken en je daarna inschrijven bij een OB/GYN. Zogezegd zo gedaan, want uit ervaring wisten wij dat mijn bevallingen razendsnel gingen en we maar net op tijd in het OLVG Oost ziekenhuis in Amsterdam aankwamen. Een ziekenhuis dichtbij was dus voor ons zeer belangrijk, we kozen uiteindelijk voor het "Mercy Hospital" in Coconut Grove, 20 minuten van ons huis en daarmee het dichtstbijzijnde. Via vriendinnen kwam ik bij de juiste OB/GYN terecht die ons de gehele zwangerschap en tijdens de bevalling heeft begeleid.

Ons avontuur in Miami kon beginnen en na een telefoontje stond ik een paar dagen later in het ziekenhuis bij mijn OB/GYN. Aangezien ik "spontaan" zwanger was geworden, terwijl elke dokter zeker wist dat dit onmogelijk was, was ik maar al te blij dat de eerste afspraak in Amerika bij 4 weken is. Tijdens deze afspraak werd nogmaals mijn zwangerschap bevestigd en werden meteen de eerste testen gedaan. Het controleschema in Amerika ziet er, vergeleken bij Nederland, behoorlijk druk uit. Naast de reguliere check-ups wordt er bijna elke afspraak bloed afgenomen en een echo gemaakt, een goede zorgverzekering is daarom geen overbodige luxe. Alleen is een zorgverzekering voor een groot deel van de Amerikaanse bevolking onbetaalbaar, zeker wanneer deze niet betaald wordt door je werkgever. De kosten van een zorgverzekering kunnen oplopen tot meer dan 1000 dollar per maand en brengen gemiddeld 4000 dollar eigen risico met zich mee voordat er überhaupt iets door de verzekering wordt vergoed. Vele

Amerikanen kiezen er bewust voor om geen zorgverzekering af te sluiten, maar voor een zwangerschap en bevalling lijkt dit toch wel de beste optie, aangezien de kosten tussen de 9000 - 250.000 dollar zijn. Vragen naar de kosten van een medische behandeling op voorhand is hier dan ook meer dan normaal, ook als je een verzekering hebt, zo kom je niet voor verrassingen te staan.

Fast forward... heb ik weer, net zoals in Amsterdam, genoten van mijn zwangerschap. Ik blijf het een wonder vinden, een klein mini mensje dat in je buik groeit, ultiem geluk. De ervaring om in Miami zwanger te zijn, vond ik zeer bijzonder om mee te maken en is ons goed bevallen. Nu we aan het einde van de zwangerschap waren aangekomen was het tijd om mijn "bevalplan" te bespreken. In principe had ik geen specifieke wensen, behalve dat ik graag in het ziekenhuis wilde bevallen. In Amerika zit je dan op de juiste plek, aangezien thuis bevallen eigenlijk geen optie is om meerdere factoren, bijvoorbeeld de zorgverzekering die de kosten niet dekken. Voor mij was het vooral belangrijk dat ik bijtijds in het ziekenhuis zou aankomen. Ik kan mij nog goed herinneren dat ik bij Luuk met 8cm ontsluiting in het ziekenhuis aan kwam. Mijn eigen verloskundige was met de gehele praktijk in Barcelona vakantie aan het vieren. We werden die avond begeleidt door de "Achterwacht Verloskundige", een meisje van 26 jaar die we nog niet eerder hadden ontmoet. Uiteraard moesten we even schakelen, maar met een positieve mindset liepen we samen het ziekenhuis in. Het werd een prachtige bevalling, samen op de baarkruk zonder verdoving. We kijken er met veel geluk op terug. Bij mijn tweede zwangerschap heb ik gekozen voor een nieuwe verloskundige praktijk "Femme Amsterdam", waar ik tot op de dag van vandaag nog contact heb met de Founder Judith de Jong. "Femme Amsterdam" was in die tijd vrij nieuw en boodt de aanstaande moeder meer opties tijdens de zwangerschap. Dat sprak mij aan. Nu meer dan 4 jaar geleden vroeg ik aan Judith, die zelf de geboorte van Ties heeft begeleid, hoe zij mijn bevalling herinnert, waarop ik het volgende dierbare antwoord ontving: "Hahaha lachend door de gangen van OLVG Oost lopen met al 7cm ontsluiting, de verpleging geloofde niet dat je kwam bevallen, maar een uur later lag je stralend met je zoon in bed." Je begrijpt na deze twee mooie ervaringen, wist ik precies hoe het dit keer in Miami zou verlopen.

Het tegendeel was waar, beide jongens zijn in Amsterdam met 38 weken geboren, maar baby Bo bleef tot 39 weken zitten. Ik mag van geluk spreken dat ik pas met 8cm ontsluiting weën als pijnlijk ervaar, de rest voelt meer aan als vervelende menstruatiepijn, maar zorgt bij mij wel voor ontsluiting. We wilden deze keer geen onnodige risico's nemen, het ziekenhuis was tenslotte 20 minuten rijden als er geen verkeer op de weg zou zijn en dat is zeldzaam in Miami. In de laatste weken van de zwangerschap hadden we wekelijks een controle met de OB/GYN en in week 38 had ik net zoals bij de vorige zwangerschappen 2cm ontsluiting en al een week "last" van menstruatiepijn, maar gingen we na de controle toch weer richting huis.

Bevallen in Amerika gaat meestal op afspraak, waar wij in Nederland wachten tot de baby zich meldt en moeder natuur aangeeft klaar te zijn, willen ze hier graag alles plannen. Maar het gaat nog een stap verder, zo staat de anesthesist al naast je bed voor je überhaupt bent begonnen en kiezen aanstaande moeders zelfs voor een vrijwillige keizersnede. Elke OB/GYN heeft hier vaste dagen voor bevallingen en plant dan ook zijn eigen patiënten voor die dagen in. We besloten

om ons gevoel te volgen en rustig te wachten tot moeder natuur een seintje zou geven. Gelukkig stond onze OB/GYN achter onze keuze en maakte we een nieuwe reguliere controle afspraak met haar voor week 39. Voor de zekerheid hadden we deze dag alvast ons ziekenhuis “koffertje” meegenomen. In Amerika is het vanzelfsprekend als je in het ziekenhuis bevalt dat je bij een natuurlijke bevalling twee nachten blijft en bij een keizersnede 3 nachten. Je begrijpt dat een koffer inpakken voor twee nachten met mijn toekomstige zoon en alle hormonen nogal een opgave was, lees; de helft van de koffer heb ik niet eens uitgepakt, maar dat mocht de pret niet drukken. Tijdens de controle bleek de hartslag van de baby te zijn verhoogd en de ontsluiting was inmiddels 4cm. Voor de zekerheid moesten we richting de bevalkamers om de hartslag van de baby te monitoren, onze OB/GYN had “bevaldienst” en begeleidde ons naar het andere gedeelte van het ziekenhuis. Bij aankomst stond daar een heel welkomst team klaar, een verpleegkundige, anesthesist, assistent, administrateur en onze OB/GYN. Bevallen in Amerika is niet alleen zakelijk, je moet namelijk vele papieren eerst ondertekenen voor je gaat bevallen, maar ze willen vooral dat het een mooie ervaring zonder pijn is. Ik werd vriendelijk verzocht om mij om te kleden en het ziekenhuis pakje aan te trekken, bevallen in jouw gewenste setje is hier geen optie. Even schakelen en weer doorgaan, het pakje stond zo slecht nog niet. Vervolgens kwamen ze met een infuus aanlopen, daar gingen al mijn alarm bellen af, want ik heb een hekel aan naalden en waarom een infuus. Het bleek een standaardprocedure te zijn als je in het ziekenhuis terecht komt, indien noodgevallen zich voordoen kunnen ze via het infuus de bewuste medicatie direct toedienen. Ik heb nog geprobeerd om dit uit te stellen, maar uiteindelijk moest ik hieraan toegeven en viel het reuze mee. Inmiddels had ik al drie keer de vraag gekregen of ik een ruggenprik wilde, maar ik was ervan overtuigd dat deze bevalling net zoals de andere twee zou verlopen en ik dit zelf moest doen. Na een uur huilen, weëen opvangen die ik bij de anderen nooit heb gevoeld, en tevens discussies in mijn hoofd te voeren waarom ik eigenlijk geen ruggenprik wilde, was ik tot het besluit gekomen, dat de “prestatie” van een kind baren, niet minder is als je geen pijn voelt. Ik begon de filosofie van de Amerikanen te begrijpen, bevallen moet een positieve ervaring zijn en dat kan ook met een ruggenprik. Begrijp me niet verkeerd, want mijn vorige bevallingen zonder pijnstilling waren voor mij net zo magisch, maar alle bevallingen zijn anders en het blijft belangrijk om dicht bij je gevoel te blijven, voor mij was dat deze keer een ruggenprik. Er kwam een grote man uit New York binnen met een brede glimlach op zijn gezicht die zei: “Let’s do this together, you will not regret it”, en zo bleek. Ik riep de man zelfs nog even terug voor een extra shot, want hij had aangegeven dat ik geen pijn hoefde te voelen, en wederom met een glimlach stond hij voor mij klaar. Mijn vliezen werden gebroken, de sfeer was uiterst gezellig en ik lag inmiddels met een skippybal tussen mijn benen. Waar ik normaal de vrijheid had om rond te lopen en nog 10x te douchen, moest ik nu in mijn bed blijven i.v.m. het infuus. Dit bleek achteraf ook een juiste keuze want binnen nog geen 20 minuten zei ik tegen mijn man: “Schat volgens mij ligt het hoofdje er al uit”, het hele team kwam rustig om mij heen staan, mijn benen werden in de stijgers gelegd en het persen kon beginnen. Het was een uliem relaxt moment, er was geen pijn, er was geen stress, ik mocht zelfs het hoofdje voelen en daarna de baby rustig opvangen. Een team van stralende gezichten om mij heen, waar mijn man en ik het stralende middelpunt waren. Daar lag hij dan op mijn borst Baby Bo, een bevalling zo anders, maar net zo mooi, we hadden het wederom samen gedaan.

Baby Bo slaagde voor alle testen, de kamer werd schoongemaakt, ik tekende wederom een aantal administratieve papieren en voor ik het wist stonden mijn kindjes en mijn ouders om mijn bed. We aten traditiegetrouw, uit Nederland meegenomen, beschuit met muisjes en proosten met bubbels. We mochten van geluk spreken, want nog geen week later was bezoek door Corona niet meer mogelijk in het ziekenhuis. Het was nu tijd om naar de “rust kamer” te verhuizen, aangezien ik twee nachten moest blijven, geen straf een eigen kamer met uitzicht op zee. De gemiddelde toerist betaalt daar een vermogen voor. Manlief bracht heerlijke sushi en zo brachten we de eerste avond met zijn drieën door.

De twee dagen in het ziekenhuis kan je vergelijken met de kraamzorg die wij in Nederland thuis ontvangen, alleen wordt alle informatie in twee dagen gepropt. Ondanks het feit dat ik al twee kinderen heb, had ik het persoonlijk wel fijn gevonden om nog een paar dagen thuis met een kraamzorg te zijn, mijn “mombrain” laat mij nog weleens in de steek. Nu moest ik de volgende dag samen met Baby Bo, hij lag in een soort bedje op een kastje met wielen, naar een gezamenlijk lesje voor “new moms”. De informatie die hier werd gedeeld en de manier waarop was voor mij een grote shock. Ik kan er een heel artikel aan wijden en ik kan goed begrijpen dat Amerikaanse vrouwen thuis in een depressie terecht komen. In de gang heb ik nog een moeder geholpen die volledig de weg kwijt was, gelukkig kon ik haar introduceren aan een vriendin van mij die “Postpartum Care Specialist” is. Dat is te vergelijken met een verloskundige en kraamzorg. Een beroep dat hier hard nodig is en gelukkig ook steeds meer erkenning krijgt aangezien aanstaande moeders hier vrij snel aan hun lot worden overgelaten. De dagen in het ziekenhuis worden wel goed benut. Zo krijgt de baby al zijn testen zoals de hielprik en gehoortest, de baby wordt meteen bij de gemeente ingeschreven en de huisarts komt op bezoek, klaar is Kees. Uiteraard komt hier het nodige papierwerk bij kijken en maakte ik meteen gebruik van de mogelijkheid om mijn infuus eruit te laten halen, dan wel op eigen risico en extra handtekening op een papiertje.

Het was tijd om naar huis te gaan en met z’n allen te genieten van Baby Bo. Het waren heerlijk dagen, ondanks het feit dat we met z’n allen luizen kregen, hadden we nog geen besef wat er boven ons hoofd hing. Corona bleek snel ernstige vormen aan te nemen waardoor mijn ouders werden gedwongen hun vlucht per direct om te boeken. Afscheid nemen was nog nooit zo lastig geweest, de tranen rolden over onze wangen en er werd nog uitgebreid geknuffeld niet wetende wat ons te wachten stond.

Voordat ik het wist zaten we met de hele familie thuis, ik noem het “Kramen anno 2020, dat doe je met z’n allen in quarantaine”. Om een succes van deze situatie te maken hadden we een schema gemaakt, homeschooling voor Luuk, thuis therapie voor Ties, borstvoeding voor Bo en kantooruren voor papa. Eerlijk is eerlijk, we hebben genoten van deze periode, we hebben namelijk Baby Bo met elkaar zien groeien, we waren en zijn nog steeds een team en dit kan niemand van ons afpakken. Ook het moment waarop we zelf Corona kregen, Bo was 4 weken toen Alex de eerste symptomen kreeg en wij ons lieten testen. We bleken beide positief te zijn, maar gelukkig voelde ik mij goed en kon ik de zorg voor alle kinderen op mij nemen terwijl Alex zijn rust moest pakken om beter te worden. Na 4 dagen ging het iets beter en na 10 dagen kon hij mij weer helpen, we did it! We kunnen alles samen aan, als we er maar in blijven geloven.

Elke week werden we getest en pas na 6 weken was de test negatief! Het was geen makkelijke periode, maar achteraf mogen we van geluk spreken dat het niet erger was, het gaf ons indirect weer een stukje vrijheid terug. We weten niet of de kinderen ook positief waren, maar we hebben tijdens deze periode geen afstand van elkaar gehouden, wellicht heeft de borstvoeding van Bo ook een rol gespeeld maar we weten het niet. De situatie is inmiddels iets veranderd, Luuk gaat naar school (met masker en afstand), Ties gaat naar therapie, Bo is bij mama en manlief werkt nog steeds vanuit huis. Een drukke bedoeling, zeker als iedereen rond 15.30 uur thuis is, maar soms een luxe voor mij als Bo slaapt en ik even naar buiten kan om bijvoorbeeld te sporten. Buiten schijnt de zon, ik zie de palmladeren dansen op de wind en denk.... alles heeft zijn charmes en laten we vooral genieten van wat we nu hebben! De toekomst brengt vast weer andere mooie plannen met zich mee.