

## MIJN KERST....

### OSCAR VAN DAM (FREELANCE JOURNALIST)

Kerst is voor mij een bijzondere dag om stil te staan bij wat je hebt. Het is vooral een familiedag, meer zo dan oud en nieuw. Dit jaar ben ik van plan om vooral veel tijd thuis te brengen met mijn familie. Mijn kerstwens is misschien niet politiek correct, maar die gaat toch eerder uit naar mijn vrouw, zoon en ouders. Ik hoop dat het met hen allemaal goed zal gaan.



## Familie is bekaf

Vervolg van pagina 13  
KINDEKE

Dan is het wennen, kindeke huult en heeft honger. De borstvoeding is nog niet op gang. Slapeloze nacht. De kraamverzorgster belt de volgende morgen om 9 uur aan. Huppete, mam ontbijten, in bad en in bed. Kindeke ook in bad en die geniet er zichtbaar van. Op z'n rug en op z'n buikje door het water heeft hij even weer het gevoel in z'n veilige zwembadje van de baarmoeder te zijn. Helaas van korte duur. Warme kleertjes aan en dan mag hij aan de borst. Temperatuur van moeder en kind worden gemeten, kindeke wordt gewogen om te controleren of hij wel genoeg voeding heeft gehad. Om vier uur 's middags trekt de kraamverzorgster de deur achter zich dicht. De hele familie is bekaf van alle wijze raad die ze gaf. Eindelijk rust in de tent. Maar voor hoe lang. Want de kleine meldt zich alweer.

Na wederom een slapeloze nacht is de kraamverzorgster de volgende dag weer keurig op tijd. Het is koud buiten, want het heeft gevoren en er ligt een dun laagje sneeuw. Ze heeft een aangename fietsrit achter de rug en begint vol frisse moed aan het



Verloskundige Erica met het kindeke.

verzorgen van moeder en kind. We stellen voor dat moeder vandaag in bed duikt om de gemiste slaap van alle dagen in te halen en geven het kindeke tussendoor kunstmatige voeding. Die valt daarna in slaap en ligt prins-

heerlijk in z'n warme bedje. En dan is er ineens niets om handlen. De verzorgster doet wat huishoudelijke klusjes en gaat met een gerust hart eerder weg dan de vorige dag. Moeder en kindeke zijn allebei in diepe rust en halen hun slaap in. Een relaxte avond volgt.

Een dagje later staat de kraamverzorgster weer netjes op tijd voor de deur. Vandaag komt de verloskundige ook langs voor de hielprik. Dat is om van zeventien erfelijke ziektes via de genen te kunnen vastleggen, die in de familie kunnen voorkomen. Vroeger konden er slechts zeven vastgesteld worden, maar sinds een paar jaar zijn dat er zeventien. Een medische vooruitgang.

In het hielkje van kindeke wordt een kleine kerf gemaakt waaruit het bloed moet druppen om zeven stipjes op een kaart van bloed te kunnen voorzien voor het onderzoek. Er komt met veel moeite een drupje uit. „Dit maak ik voor het eerst mee”, zegt de verloskundige en schiet in haar jas om in haar auto buiten in de kou een ander prikkertje te halen en het nog



Voor controle bij de verloskundige.

een keer te proberen in het andere hielkje. Nu gaat het gelukkig goed en met een pleister aan elk voetje kan ons snikkende ventje nu eindelijk met rust gelaten worden.

Inmiddels is z'n lichaamstemperatuur op orde, maar met het voeden gaat het nog niet best. Veel gemis aan slaap voor moeder en kind. Elke drie uur een wekker. De verpleegkundige die de volgende dag op huisbezoek komt, een week na geboorte en inmiddels de taak van de verloskundige heeft overgenomen, zet grote ogen op. „Kind, dat doe je toch niet. Ik kan uit ervaring vertellen dat alle regels en wetten die ik ook heb geleerd in de praktijk helemaal niet werken. Laat hem gewoon lekker doorslapen, vooral 's nachts, totdat hij uit zichzelf komt. 's Nachts aan de borst leggen, niet praten en hem na het voeden weer in z'n bedje terug leggen, zodat hij het verschil leert kennen tussen dag en nacht.” We hangen aan haar lippen. Eindelijk iemand die het vertelt zoals wij dat graag horen. De afgelopen dagen waren er zoveel ver-

schillende versies. Het werkt. Iedereen staat de volgende morgen uitgerust op. Eindelijk weer kunnen ervaren hoe heerlijk een nachtrust is. Vanaf dat moment gaat het beter. De kinderlocatie kraamzorg is tevreden en geeft toe dat ervaring toch de beste leermeester is. Ze kan haar hulp beëindigen.

Na een week en een dag is het naveltje afgestoten. Slechts een klemmetje eromheen, geen poeder en gaas en ook geen navelbandje om het buikje zoals vroeger. Open en bloot moet het tegenwoordig.

Darmkrampjes maken kindeke het leven zuur. Hij is niet te troosten. Gelukkig is er een middel dat helpt de vastzittende lucht te bevrijden en slaapt kindeke helemaal ontspant in z'n warme bedje, totdat het weer tijd is voor de volgende voeding.

Buiten sneeuwt het inmiddels harder en is alles veranderd in een prachtig wit landschap. Het wordt vroeg donker en de kaarsjes staan aan.

**Prettige Feestdagen!**



Warme thee en beschuit met muisjes.