

Wendy Mulder werd onlangs moeder

'De fibromyalgie houdt mij niet tegen'

Wendy Mulder (29) heeft haar leven lang al last van verschillende fysieke klachten. In 2010 kreeg ze uiteindelijk de diagnose fibromyalgie. Eind maart is Wendy moeder geworden. 'Mijn man en ik hebben natuurlijk van tevoren gepraat over de combinatie moederschap, werk en fibromyalgie. Gelukkig zijn we allebei vrij nuchter. Wat er ook gebeurt, we kunnen er vast wel mee uit de voeten.'

Over de kindervens van Wendy en haar man was iedereen positief. 'We waren er ook samen aan toe, maar vroegen ons wel af hoe groot de kans is dat ons kindje fibromyalgie krijgt', vertelt Wendy. 'Ik heb me er verder niet in verdiept, we zien het wel. Zelf kan ik goed leven met fibromyalgie en bovendien kan ik door mijn ervaring mijn kindje goed begeleiden, mocht het zo zijn.' Over de zwangerschap en de tijd daarna maakte Wendy zich ook geen grote zorgen. 'Ik ben een doorzetter en denk dan: het wordt misschien zwaar, maar dat overleef ik wel.'

Diagnose

Van kinds af aan kwam Wendy regelmatig bij de huisarts met klachten als pijnlijke gewrichten, buikpijn en hoofdpijn. Ze kon niet lang lopen of staan en sporten lukte al helemaal niet. De klachten werden jarenlang los van elkaar onderzocht. Zonder resultaat. Pas toen ze 25 was, werd alles aan elkaar gekoppeld en stelde een reumatoloog fibromyalgie vast. 'Ik was blij dat er eindelijk een naam was voor al mijn klachten. Maar tegelijkertijd viel het enorm tegen dat je er eigenlijk weinig aan kan doen. Ik moest er maar mee leren leven, zei de reumatoloog.'

Wendy wilde niet bij de pakken neerzitten en afwachten hoe het zou lopen. Ze wilde actief iets proberen te doen.

'Het wordt misschien zwaar, maar dat overleef ik wel'

Tekst: Esther Smid Foto's: Irene Pijnse van der Aa



‘Het lukt me steeds beter om van Youri te genieten’

‘Via een reumaconsulent kwam ik bij een ergotherapeut terecht, waar ik veel aan heb gehad. Ook deed ik een cursus van drie maanden in het ziekenhuis om te leren omgaan met fibromyalgie, zowel fysiek als psychisch. Ik leerde accepteren dat het nooit meer overgaat. We deden ook ontspanningsoefeningen en oefeningen om meer spierkracht op te bouwen waardoor je minder pijn krijgt.’
Nog altijd is het elke keer weer zoeken naar balans. Wendy weet dat wanneer ze het druk heeft, haar klachten zullen toenemen. ‘Soms doe ik dingen waarvan ik weet dat ik er een dag later last van heb. Maar als het me veel plezier geeft, doe ik het toch.’

Grote steun

Wendy's man steunt haar enorm. ‘Eigenlijk houdt hij meer rekening met mijn fibromyalgie dan ikzelf. Toen we twee jaar geleden trouwden, regelde hij dat er de hele dag een hoge kruk was zodat ik kon zitten. Toen ik naast mijn fulltime baan als leerkracht een opleiding deed tot rekenspecialist nam hij allerlei taken in huis over. Na mijn afstuderen raakte ik snel zwanger en nam hij me weer veel uit handen. Hij zorgt er eigenlijk altijd voor dat ik niet te zwaar belast word.’

Zwangerschap en bevalling

Wendy had een pittige zwangerschap. ‘De eerste twintig weken was ik vreselijk misselijk en vanaf de zesde maand kreeg ik bekkenklachten, waardoor ik minder kon werken. Ik weet natuurlijk niet zeker of deze klachten iets met mijn fibromyalgie te maken hadden.’

Wat betreft de bevalling maakte Wendy zich geen zorgen. ‘Ik kan me van tevoren wel heel druk maken, maar ik neem het gewoon zoals het komt.’ Omdat Youri bij zijn geboorte behoorlijk zwaar was (4400 gram) en bovendien verkeerd lag, kreeg Wendy een keizersnede. ‘Dat was een tegenvaller. Ik had tien centimeter ontsluiting en dacht dat ik binnen een paar uur weer lekker thuis zou zijn. Het werd twee dagen. Thuis kon ik de eerste weken nog geen luiers verschonen en ik kon Youri ook niet optillen. Het herstel van zo'n operatie is wel zwaar als je fibromyalgie hebt; ik had vreselijke rugpijn.’

Doordat Youri met een keizersnede ter wereld kwam, had Wendy in eerste instantie niet het gevoel dat het echt haar kindje was. ‘Het is zo raar om binnen een half uur een baby achter een groene doek vandaan te zien komen. Dat ik geen natuurlijke bevalling had, heeft er bij mij emotioneel flink ingehakt.’

Fysieke meevaller

Wendy heeft in de loop der jaren rekening leren houden met haar lichaam. ‘Dat doe ik nu natuurlijk ook. Ik zorg voor voldoende ondersteuning wanneer ik Youri op schoot heb, want ik krijg snel kramp. Ook let ik erop hoe ik met hem de trap op loop en hoe ik hem optil.’

Zeven weken oud is Youri nu en fysiek voelt Wendy zich beter dan ooit. ‘Sinds zijn geboorte heb ik veel minder last van mijn gebruikelijke fibromyalgie-klachten. Ik wandel veel met Youri en hou dat langer vol dan voorheen. Ik krijg er ook geen spierpijn meer van. Misschien komt het door de invloed van hormonen. Er is op dit moment natuurlijk ook geen werkstress. Ik ben wel bang dat na mijn zwangerschapsverlof de klachten weer terugkomen. Werken in het

onderwijs is best zwaar en onder invloed van stress heb ik sneller last van mijn lijf.’

Geniet ik wel genoeg?

Ondanks dat het fysiek goed gaat met Wendy, vindt ze het psychisch best zwaar om een baby te hebben. De dagen staan volledig in het teken van Youri, die overdag slecht slaapt en veel huilt. ‘Er zijn weken dat hij alles bij elkaar krijgt. Het enige dat dan helpt is met hem lopen en wiegen, maar dat hou ik zelf slecht vol. Gelukkig heb ik ontdekt dat hij in de draagdoek makkelijker slaapt, maar dan moet ik wel blijven lopen. Omdat ik zeven dagen per week bij Youri ben en sneller vermoeid ben door de fibromyalgie, kan ik er minder goed tegen als hij slechte momenten heeft. Ik kom bijna niet aan mijn eigen rust toe; Youri slaapt overdag hooguit drie kwartier en in die korte tijd dat hij slaapt, moet ik zelf op adem zien te komen. Het kost mij veel energie om positief te blijven en geduld te hebben. Soms denk ik dat ik voor de afleiding beter had kunnen gaan werken. Ik zie dat mijn man wel tegen zo'n huilurtje kan wanneer hij uit zijn werk komt. Natuurlijk voel ik me er schuldig over dat ik me zo voel. Ik vraag me af of ik wel genoeg geniet en of deze gevoelens normaal zijn.’

Wendy heeft bewust veel hulp ingeschakeld. Haar moeder, schoonmoeder, zus en schoonzus komen vaak helpen met het huishouden en de baby. Ook vriendinnen komen regelmatig op bezoek. ‘Het is al fijn wanneer iemand koffie komt drinken, zodat ik even stoom kan afblazen. Laatst paste mijn schoonzus een paar uur op zodat ik naar de stad kon, even nieuwe energie opdoen.’

Psychologische hulp

De eerste weken vond Wendy het moederschap erg pittig en voelde ze zich ongelukkig. Ze was bang voor een postnatale depressie. ‘Ik maakte me zorgen en voelde me schuldig dat ik me niet gelukkiger voelde. Daarom besloot ik een psycholoog op te zoeken. Ik ga daar nu elke week naar toe om te praten over hoe ik me voel en over hoe ik dingen praktisch kan aanpakken. Hoewel het moederschap me op dit moment nog steeds meer energie kost dan het oplevert, helpen de gesprekken met de psycholoog zeker. Het voelt goed dat ik die stap heb gezet.’

Gelukkig lukt het Wendy ook om steeds meer te genieten van Youri. ‘Van zijn lachjes en zijn brabbelgeluidjes word ik heel blij! De ontwikkelingen die hij doormaakt zorgen voor veel positieve energie.’

Zwangerschap en moederschap waren tot nu toe best zwaar voor Wendy, maar ze blijft er redelijk nuchter onder. ‘Je moet je van tevoren niet te druk maken, je ziet wel hoe het gaat en je neemt het zoals het komt. Maar zodra je merkt dat het niet gaat, moet je wel aan de bel trekken! Als je geen hulp inschakelt van je omgeving of van een professionele instantie, sta je er in je eentje voor en wordt het alleen maar erger. Probeer dus steun te zoeken. Je hebt nu eenmaal fibromyalgie waardoor het voor jou zwaarder is dan voor een ander.’

Esther Smid (1968) studeerde Nederlands aan de Universiteit Utrecht. Ze werkt als journalist en eindredacteur en schreef twee informatieve kinderboeken.