

Twee dromen en een wens

DOOR ELLEN VAN EEDEN

In de vorige editie van *Wervelingen* deelde Charlotte haar zwangerschapsverhaal. In dit nummer interviewen we de kersverse moeder van een tweeling: Rosalie Hoorn. Ze deelt haar bijzondere zwangerschapsverhaal, waarin duidelijk werd dat je niet alles van te voren kunt plannen.

Kun je je kort voorstellen en je scoliose verhaal delen?

Mijn naam is Rosalie Hoorn, 26 jaar en ik woon in Amsterdam. Om met mijn scoliose te beginnen, toen ik vier was zag mijn moeder het al. Ze had zelf scoliose en was daarom alerter op scoliose. Ik heb het onder controle gehouden tot ik negen was, toen werd het erger en erger en kreeg ik een brace aangemeten. Die heb ik twee jaar gedragen, maar het ging niet vooruit waardoor ik op mijn elfde werd geopereerd in Groningen. De periode van revalidatie was zwaar. Het liep allemaal niet zo soepel. Ik kreeg veel longontstekingen, was moe en had veel rugpijn. Na goed onderzoek in het ziekenhuis, bleek dat een bloedvat naar mijn longen niet goed doorbloed werd (door de torsie in mijn rug). Ik had minder longinhoud (60%) en deze vernauwing verklaarde ook de vele longontstekingen. In die periode lag ik veel in het ziekenhuis. Met prednison en antibiotica werd ik dan beter, maar na een tijdje kwam het weer terug. Ik kon niet trainen en bewegen, wat het herstel van mijn rug niet bevorderde. Dus mijn middelbare schooltijd was niet onbezorgd. Ik kon ook niet goed meekomen met leeftijdsgenootjes, wat ik altijd wel lastig vond en het maakte mij ook snel volwassen.

Hoe ging dat na je middelbare school?

Ik had één droom: in musicals spelen! Ik heb auditie gedaan voor een musical

opleiding in Zwolle en met succes. Met een aangepast rooster en veel flexibiliteit vanuit school heb ik die opleiding afgerond. Toen heb ik een tijdje in de Sound of Music gespeeld, de productie ging door heel Nederland. Ik liep toen echt tegen mijn grenzen aan. Ik genoot erg want ik leefde mijn droom ondanks het advies van de artsen, maar de prijs die ik ervoor moest betalen was hoog. Toen ben ik gestopt, maar soms mis ik het nu nog. Ik had nog een andere droom: iets met psychologie doen. Via een propedeuse op het Hbo, kon ik een master in Klinische Psychologie volgen. Dat ging eigenlijk goed, waardoor het ook beter ging met mijn gezondheid. Ik verhuisde naar Amsterdam en in die tijd heb ik veel ingehaald, ook qua feestjes haha. Ik had toen wel rugpijn. Bijvoorbeeld met naar een festival gaan. Tijdens het festival ging het goed maar daarna moest ik bijna naar huis getild worden, omdat mijn hele lichaam pijn deed. Maar gek genoeg blijven de leuke momenten meer hangen.

En wat doe je nu?

Ik ben dus een master gaan volgen en ondertussen in de coronatijd ben ik een eigen bedrijf gestart: Ask Roos. Het is een coachingsbedrijf voor millennials, ik vorm het klankbord waardoor mensen alles uit hun leven kunnen halen. Hierin kan ik mijn eigen ervaringen en de kennis uit mijn studie combineren. Maar door de corona veranderden onze plannen. Ik wilde eerst met mijn

vriend Peter trouwen, dan op reis gaan en daarna proberen kindjes te krijgen. Ons huwelijk werd één jaar uitgesteld en daarna kwam de vraag 'gaan we wachten met kindjes of gaan we daarvoor al kijken waar het schip strandt?'. Het werd dat laatste en ik was vrij snel zwanger. Bij de echo van zeven weken bleek ik zwanger te zijn van een tweeling!

Hoe was de begeleiding vanuit het ziekenhuis?

Ik heb veel controles gehad. Wij hebben een ééneiige tweeling, waardoor ik één keer in de twee weken een afspraak had bij de gynaecoloog. Daarbij kwamen ze er vrij snel achter dat ik een verkorte baarmoedermond had, waardoor er een grote kans was op vroeggeboorte. Daardoor moest ik één keer in de week op controle komen. Het was heel spannend hoelang de baarmoedermond alles aan zou kunnen. Dus elke week die erbij kwam, was goed nieuws. Ik heb een hele moeilijke zwangerschap gehad, want met elf weken kreeg ik bekkeninstabiliteit. Dit deed onwijs veel pijn. Ik kon dus maar kort van mijn zwangerschap genieten. Vanaf 18 weken kreeg ik vanwege de kans op vroeggeboorte het advies om volledige bedrust te nemen. Ik mocht alleen op de bank zitten en zo min mogelijk bewegen. Mijn enige uitjes waren de afspraken in het ziekenhuis. Omdat ik zo weinig mocht doen, waren mijn spieren helemaal slap geworden.



Ik kon ook niet trainen terwijl dit essentieel is, zeker met scoliose. Ik moest het volhouden want de kindjes moesten blijven zitten en groeien. Het voordeel van de corona was dat Peter thuis kon werken en zo kon helpen. Het enige wat hielp was warmte, hierdoor konden mijn verkrampte spieren ontspannen. Dit is ook echt een tip! Gelukkig bleven de kindjes zitten tot week 36, toen zijn ze gehaald met een keizersnede.

Was je gespannen wat zwanger zijn voor invloed zou hebben op je scoliose?

Nee, ik was niet gespannen met mijn rug voor de zwangerschap. Misschien een leuk feitje om te vertellen: toen ik geopereerd werd had ik een belangrijke vraag: 'Kan ik nog zwanger worden?'. Dat was mijn grootste droom. Ik moet eerlijk zeggen, toen ik hoorde dat het een tweeling was dacht ik wel 'mijn rug gaat het al zwaar hebben, laat staan

met twee baby's...'. Daarnaast heb ik alle eigenschappen gehad die niet goed waren voor mijn rug. Ik denk dat je twee dingen moet scheiden: een zwangerschap en scoliose gaan prima samen. Je kunt dingen doen zoals yoga, sporten, massages, warmte, goed voor jezelf zorgen waardoor je de tijd goed door komt. Maar soms heb je, zoals in mijn geval, te dealen met adviezen waardoor dit allemaal niet kan.

Hoe was je bevalling met de keizersnede?

Ik heb gekozen voor een ruggenprik, zodat ik er bewust bij zou zijn. Maar het was vanwege mijn scoliose een uitdaging om op de goede plek te prikken. Van tevoren is er veel contact geweest met het ziekenhuis, de röntgenfoto's zijn bijvoorbeeld doorgestuurd. Ze wilden een ruggenprik uiteindelijk proberen, maar als het niet lukte moest ik onder gehele narcose. Uiteindelijk is het na vier keer proberen gelukt. Maar met 26 en 30 weken kreeg ik vroegtijdige weeën en moest ik worden opgenomen in het ziekenhuis. Ik kreeg medicijnen en moest een week blijven. Dit was heel spannend, want je bereidt je voor dat de baby's gaan komen, met alle gevolgen van dien.

Rosalie en Peter geven ondertussen Anna en Sara de fles

En hoe is jouw herstel gegaan?

De eerste week in het ziekenhuis was zwaar. Zo'n keizersnede is toch een grote ingreep. Normaal wil je na een operatie de tijd hebben om te herstellen. Maar met twee baby's moet je om de drie uur kolven. Daarbij waren ze klein en te zwak om aan de borst te drinken, waardoor ik een ritueel had dat 1 á 1,5 uur duurde: kolven, voeden en luiers aan. Dan heb je nog twee uur over tot de volgende voedingssessie. Dit gebeurde dag en nacht, en dat na die operatie en 18 weken bedrust. Ik was erg verzwakt, waardoor die tijd best moeilijk was.

Toen mochten we na één week naar huis. Met de buikwond had ik het advies om niet te bukken, dus ik kon de baby's tillen maar in bed leggen was bijvoorbeeld heel pijnlijk. We hadden gelukkig verlengde kraamhulp. Verder had Peter zes weken vrij van werk. Alleen toen de kraamhulp wegging, bleek dat wij en de baby's corona hadden. De baby's hadden er niet veel last van, maar Peter en ik wel. We mochten dus niemand ontvangen en hadden hierdoor geen hulp. Peter was echt heel ziek en ik kon nog wat doen, maar het was niet ideaal. Daarbij maakte mijn longgeschiedenis het extra spannend.

Wat een super lastige situatie.

Ja het is niet heel positief allemaal. Hier heb ik voor dit interview ook over nagedacht, want ik heb me enigszins druk gemaakt van tevoren, maar dit bewijst maar weer dat je je op niks kunt voorbereiden. Alles is gebeurd wat me moeilijk zou lijken, maar mijn rug heeft het gewoon volgehouden. We zijn gelukkig beiden positief ingesteld, maar de combinatie van dingen was wel heel zwaar.

Hoe ging het na jullie coronabesmetting?

Ik ben nog twee weken ziek geweest en Peter had langer last. Eigenlijk was er nog één week van zijn verlof over waarin het wat beter ging. Ik verheugde me erg op de periode na de bevalling: als gezinnetje samen, maar dat ging dus anders. De laatste week van Peters verlof mochten we eindelijk naar buiten en zijn we naar het Vondelpark gegaan met zijn vieren. Dat moment was het mooiste moment van alles! De periode dat Peter weer moest werken en ik alleen was vond ik denk het zwaarste. De baby's hielden veel en hard en slapen ging ook niet super goed. Af en toe kwamen er vriendinnen langs voor kraamvisite en dat plande ik tijdens voedingstijd, waardoor ik meteen extra handen had.

Hoe gaat dat nu?

Ik merk dat ze groter en zwaarder worden. We hadden bijvoorbeeld sinds kort een box, waardoor ik minder hoeft te bukken. Ik ga iedere dag ook met ze naar buiten, wat betekent dat ik de kinderwagen van één hoog naar beneden moet brengen, tassen mee, de baby's dragen. Hierdoor heb ik meer rugpijn dan eerst, maar ik doe het wel. Het zou goed zijn om weer te gaan sporten, daar heb ik alleen de tijd nog niet voor gemaakt. Verder hebben we nagedacht over kleine dingen: de commode extra hoog, de maxicosies waarbij je alleen het binnenstuk eruit hoeft te halen en een flesjesmaker. We hebben hierdoor geprobeerd om het ons zo makkelijk mogelijk te maken. Verder laten wij onze boodschappen bezorgen, als dat financieel kan zou ik dat zeker aanraden. En investeren we in versmaaltijden in plaats van koken. We hebben meer tijd en energie over.

Hoe gaat het met jou nu verder fysiek en mentaal?

Het gaat echt goed. Ik praat veel met mijn omgeving en heb ik ook mensen die erop letten of het goed met me gaat. Dit is belangrijk voor de verwerking. Daarnaast bekijk ik foto's van die tijd, kijk ik de film van de keizersnede terug en schrijf ik veel. Soms sta ik ook stil bij het feit dat het wel allemaal gelukt is en de baby's er nu zijn! Ik ben heel dankbaar hiervoor. Fysiek moeten mijn buikwond en de spieren in mijn buik nog herstellen. Ik las laatst dat er achttien maanden staat voor het herstel van een tweeling zwangerschap.

Je vertelde ook over sporten. Hoe ga je dat aanpakken?

Ik wandel veel met de kinderen en ik denk eraan om yoga lesjes te nemen. Tuurlijk kan je dan niet alles vanwege je rug maar dat maakt me niet uit. Heb ik gelijk een momentje voor mezelf 's avonds. Selfcare is namelijk essentieel omdat er zoveel op je afkomt en je tijd nodig hebt om alles te verwerken. Ik kan goed loslaten als mensen bijvoorbeeld willen oppassen of als ze naar de opvang gaan. De tijd die ik dan in mezelf kan steken zorgt ervoor dat ik een leukere en betere moeder kan zijn.

Heb je verder nog tips?

Jawel haha. Een tip in het algemeen: stel vragen aan de arts. Voor mij hielp het om al mijn vragen te stellen, ongeacht de tijd die de arts had per consult. De arts is er om jou met een goed gevoel naar buiten te laten gaan of dat je tools hebt om verder te gaan. Voor de rest heb ik het levensmotto: dat er heel veel mogelijk is als je het wilt en erin gelooft. Ik heb veel tegen gehad in mijn leven maar ik heb altijd vertrouwen dat het goed komt. Je hebt geen idee hoe je zwangerschap gaat lopen, je weet niet hoe je rug erop gaat reageren maar dat weten mensen zonder scoliose ook niet.

Als mensen zwanger zijn of vragen hebben over 'zwangerschap' staat Rosalie open om vragen te beantwoorden of om - naar haar woorden - een peptalk te geven! Stuur dan gerust een mail naar rosaliehoorn@gmail.com.