

# 50x OVERGEVEN PER DAG

negen maanden lang...

Nauwelijks iets kunnen eten of drinken, continu een misselijk gevoel en bijna aan een stuk door moeten braken. Christel Goulancourt (39) kreeg tijdens haar zwangerschappen te maken met hyperemesis gravidarum, extreme zwangerschapsmisselijkheid. Haar ervaringen wist ze om te zetten in iets positiefs: inmiddels heeft ze haar eigen praktijk en coacht ze andere vrouwen tijdens en na de zwangerschap.

Tekst: **Sandra Israel** Foto: **Sanne Linssen**

**E**en groot gezin, dat was mijn droom. Zelf ben ik enig kind en ik zag het al helemaal voor me, een huis vol kinderen. Dus waren mijn man Pascal en ik dolgelukkig toen we hoorden dat ik in verwachting was. Al snel merkte ik veranderingen. Een fietstocht van twee kilometer waarvoor ik normaal gesproken mijn hand niet omdraaide, kostte me nu heel veel moeite. Ook begon ik te braken. Niet twee of drie keer, maar vijftig keer per dag. De eerste dag denk je nog: dit is buikgriep en het gaat wel weer over. Maar binnen vijf dagen was ik uitgedroogd en volledig uitgeput. Ik hield nog geen druppel water binnen.

De huisarts stuurde me naar het ziekenhuis. Het koffertje moest mee, dus blijkbaar verwachtte hij al dat ik zou moeten blijven. In het ziekenhuis werd ik aan een infuus gelegd. "Met rust is dit zo weer over", zeiden ze en ik had er alle vertrouwen in. Na drie dagen aan het infuus te hebben gelegen, mocht ik naar huis. Ik was nog wel misselijk, maar voelde me iets beter.

Ik was nog maar amper thuis, of het braken begon opnieuw. Al heel snel ging de reis terug naar het ziekenhuis. Tot aan de zesentwintigste week van mijn zwangerschap ben ik zeven

keer opgenomen. Twintig kilo viel ik af. Ik raakte uitgeput en op een gegeven moment kón ik gewoon niet meer. Pascal en mijn ouders sleepten me er keer op keer doorheen.

In het ziekenhuis kreeg ik echter weinig steun. De medici twijfelden over de oorzaak van de misselijkheid en het braken. Het hield niet op, dus moest het wel psychisch zijn. Ik kreeg allerlei oorzaken te horen: dat ik het kindje niet wilde, dat mijn relatie niet goed was en zelfs dat ik anorexia had! En dat bleven ze maar herhalen. Het erge is dat je het op een gegeven moment ook nog gaat geloven. Ik begon aan mezelf te twijfelen, terwijl ik heel goed wist dat ik geen aansteller was.

Ik kreeg in dat ziekenhuis ook totaal geen begrip of medeleven. Ik moest mezelf verzorgen, terwijl ik amper op mijn benen kon staan. Als ik gebraakt had, moest ik het zelf opruimen. Terwijl ik totaal verzwakt in het ziekenhuisbed lag, hoorde ik de verpleging op de gang over me kletsen. Volgens hen stelde ik me aan. Tegen mijn moeder zeiden ze: "Ze moet gewoon haar lippen stiften en lekker de stad ingaan." Ik had niet de kracht om me te verdedigen.

Uiteindelijk bedachten de artsen dat ik een prikkelarme behandeling nodig had. Ik werd alleen op een kamer gelegd, zonder klok, radio of televisie. Het ergste was dat ik ook geen bezoek mocht ontvangen. Dat maakte me wanhopig, want ik miste de mensen die belangrijk waren in mijn leven ontzettend.

## OPLUCHTING

Een goede vriend greep in. Hij raadde ons aan om naar een ander ziekenhuis te gaan. Achteraf vroegen we ons af waarom we zelf niet op dat idee waren gekomen. Maar je gelooft zo blind in



die artsen, waarvan je denkt dat zij het wel zullen weten. Het ziekenhuis was het niet eens met mijn ontslag, maar ik ging toch. Eerst naar huis en al vrij snel naar een ander ziekenhuis.

Het eerste wat de gynaecoloog daar zei, was: "Dit kan weleens tot het einde van de zwangerschap blijven duren." Ik was niet de enige die last had van extreme misselijkheid tijdens de zwangerschap en het had zelfs een naam: hyperemesis gravidarum (HG). De misselijkheid en het braken werden er niet minder door en ik was nog steeds extreem zwak, maar het was zo'n opluchting om te weten wat er met me aan de hand was. Eindelijk werd ik begrepen. De verpleging nam de tijd

voor me en dat deed me goed. Af en toe kwam er iemand bij me zitten en werd er een hand op mijn schouder gelegd. Ik durfde niet meer naar huis, omdat ik bang was dat het dan weer mis zou gaan, maar langzaam vond ik mijn vertrouwen weer terug, ook het vertrouwen in mijn eigen lichaam.

Vanaf de zesentwintigste week kon ik weer wat meer drinken en braakte ik ook minder. De rest van mijn zwangerschap heb ik thuis 'uitgelegd'. Mijn eigenwaarde was heel laag, maar heel langzaam kwam het geloof in mezelf weer terug. Nog steeds waren daar mijn ouders en mijn echtgenoot, die onvoorwaardelijke aandacht voor me hadden en altijd het positieve bleven benadrukken. Maar ik wilde ze niet altijd belasten met wat me bezighield. Gelukkig kon ik ook veel dingen delen met mijn vriendinnen. Bij ieder-

een liet ik een stukje van mijn verhaal achter, maar niemand kende het hele verhaal.

## NIET COMPLEET

Na negen lange, zware maanden werd Gijs geboren. Geweldig, ik was heel gelukkig. De misselijkheid was ook in één klap over. 's Avonds at ik al friet met zuurvlees. Ik was zo bang geweest dat ik de rest van mijn leven ziek zou blijven, maar het was weg en dat bewees dat het niet psychisch was. Er viel een hele last van mijn schouders. Ineens was daar die roze wolk, het genieten kon beginnen. Maar ik moest ook aansterken, want ik was niet alleen heel veel afge-



vallen, door het liggen was ook mijn spierkracht afgenomen.

Pas vanaf dat moment kon ik gaan verwerken wat me was overkomen. Ik besloot mijn verhaal op te schrijven. Daarnaast trok ik veel de natuur in. Ook ging ik op zoek naar meer informatie over HG en later kwam ik terecht op een lotgenotenforum. Er ging een wereld voor me open. Ondanks deze positieve wending, was er wel een droom aan diggelen: het grote gezin dat ik altijd had gewild, kon ik vergeten. Nooit meer zelf zwanger, dacht ik op dat moment. We gaven ons op voor adoptie, maar zagen daar uiteindelijk van af. Ik wist dat ik zelf een kind kon krijgen, maar ook wat dat me kostte. Steeds wanneer we Gijs' verjaardag vierden, moest ik huilen. Voor mijn gevoel was ons gezin nog niet compleet en dat maakte me heel verdrietig. Ik wilde zo graag nog een kind, maar de prijs was heel hoog... Pascal gaf aan dat hij ons gezin prima vond zoals het was, maar zei ook dat hij voor honderd procent achter me zou staan als ik nog eens een zwangerschap zou aandurven.

### LOT UIT DE LOTERIJ

Uiteindelijk besloot ik er nog één keer voor te gaan. We wisten nu wat ons te wachten stond en wilden wachten tot Gijs zijn plekje op de basisschool had gevonden. Ook zorgde ik ervoor dat ik in goede lichamelijke conditie verkeerde en verzamelde ik mappen vol informatie over HG. Zo wist ik dat er een medicijn was, Zofran,

dat gebruikt wordt bij misselijkheid na bestraling. De misselijkheid zou er niet helemaal mee weggaan, maar het medicijn haalde er wel de scherpe kantjes vanaf. En ik zou deze keer meteen naar het juiste ziekenhuis gaan.

Het duurde nog even voordat ik zwanger raakte, alsof mijn lichaam het niet aandurfde. Toen het zover was, lag ik na vijf weken alweer in het ziekenhuis. Ik herinner me nog goed dat ik totaal in paniek raakte toen ik voor het eerst weer moest overgeven - je vergeet veel, maar op dat moment weet je alles weer! In het ziekenhuis begonnen we met lichte medicatie, later bouwden we de Zofran op.

Tijdens deze zwangerschap heb ik vier keer in het ziekenhuis gelegen, de rest van de tijd lag ik thuis in bed. Het waren weer negen lange maanden. Pascal werkte parttime. Hij ving Gijs op en zorgde er samen met mijn ouders voor dat het huishouden bleef draaien. Tijdens mijn beide zwangerschappen heb ik ontdekt dat Pascal een lot uit de loterij is. Hij was er voor me, kwam elke dag naar het ziekenhuis, steunde me en vocht met me mee, hoe machteloos hij zich vaak ook gevoeld moet hebben. Onze relatie is er nog sterker door geworden. Ik weet dat ik ook in moeilijke tijden van hem op aan kan.

### LOODZWAAR

En moeilijk was het zeker, want ik kon niets. Ik was vierentwintig uur per dag misselijk en braakte veel. 's Ochtends sleepte ik mezelf uit bed om me te verzorgen, maar vaak kwam ik niet verder dan het poetsen van mijn tanden en dat was al vreselijk. Vervolgens kroop ik weer in bed en hoopte ik dat ik kon slapen. Als ik sliep, was ik rustig. Verder zat er niet veel anders op dan maar wat te liggen - zelfs lezen, televisiekijken of naar de radio luisteren was me al teveel. Soms voerde ik korte telefoongesprekken met vriendinnen. Af en toe had ik een goede dag en maakte ik een klein wandelingetje, de straat op en neer. Als ik een héél goede dag had, gingen Pascal en ik met de auto naar de stad, zodat ik zelf babyspulletjes kon uitzoeken. Maar dan wist ik dat ik het een dag later extra zwaar zou hebben. Je wereld wordt op die manier heel klein. Het ergste vond ik dat ik Gijs niet meer om me heen kon verdragen. Het was loodzwaar om dat los te laten en daarin te vertrouwen op anderen.

Ook deze keer was de misselijkheid meteen

over na de bevalling. Ruben was een huilbaby en een gevoeliger kind dan Gijs. Achteraf denk ik dat hij zo huilde omdat ik ziek was geweest tijdens de zwangerschap. Daardoor was ik de verbinding met het kindje kwijtgeraakt en overleefde het negatieve.

Na deze zwangerschap besepte ik opnieuw dat het grote gezin er niet zou komen. Dat heb ik in de vijf jaar na de geboorte van onze jongste een plek kunnen geven. Op een keer kwamen we thuis van een babyborrel en besepte ik dat ik naar de baby had kunnen kijken zonder zelf dat verlangen naar nog een kind te voelen. Ons gezin was compleet en het was goed zo.

### COACH

Het heeft even geduurd voordat ik het hoofdstuk HG kon afsluiten, want het had niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk een grote impact. Mijn leven had twee keer negen maanden stilgestaan en op sommige momenten had ik zelfs gedacht dat ik doodging. Uiteindelijk kregen al die emoties een plek.

Samen met drie andere vrouwen richtte ik de stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum (ZEHG) op. De stichting heeft als doel er te zijn voor vrouwen die HG hebben of hebben gehad, hun belangen te behartigen en meer bekendheid te geven aan HG. En ik ben gaan studeren aan de Academie voor Coaching en Counseling. Uiteindelijk heb ik een eigen praktijk opgezet. Ik coach, ondersteun en begeleid vrouwen tijdens de zwangerschap, na de bevalling en in het moederschap.

In mijn praktijk help ik vrouwen zich te focussen op het kind en de ziekte en de zwangerschap los van elkaar te zien. Zwanger zijn is de grote wens, ziek zijn overkomt je. Uit ervaring weet ik hoe moeilijk dat is. Want je voelt je zo ellendig dat er een moment komt waarop je je zwangerschap verwenst. In je wanhoop denk en zeg je verschrikkelijke dingen. Daar meen je niets van, het overkomt je. In dit werk heb ik mijn passie gevonden. Het is mooi om vrouwen vanuit mijn eigen ervaringen te kunnen ondersteunen. Ik zie de ellende, de moeite en de strijd, maar ook de kracht en de

**'In je wanhoop denk en zeg je verschrikkelijke dingen. Daar meen je niets van, het overkomt je'**

overwinning. Steeds wanneer er een geboortekaartje op de deurmat valt, krijg ik weer kippenvel. Want ik weet wat het die vrouw en dat gezin heeft gekost.

Voor de meeste vrouwen is een zwangerschap een roze wolk, voor vrouwen met HG is het een hel. Ik ben de mensen die me hebben gesteund erg dankbaar, zonder hen had ik het niet gered.



Uiteindelijk heeft hyperemesis gravidarum me sterker gemaakt. Natuurlijk zie je dat niet als je er middenin zit, maar nu durf ik te zeggen dat ik het niet had willen missen. Ik ben zelfverzekerder en niet meer zo snel van mijn stuk te brengen en geef nu duidelijk mijn grenzen aan. Ik ben sterker dan ooit en daar ben ik heel trots op! ■

*Meer weten over de coachingspraktijk van Christel? Kijk op: [www.goulancourtcoachingencounseling.nl](http://www.goulancourtcoachingencounseling.nl).*

## OVER HYPEREMESIS GRAVIDARUM

In een half tot twee procent van de zwangerschappen is er sprake van hyperemesis gravidarum (HG). Vrouwen met HG zijn vaak onophoudelijk misselijk en braken vaak tientallen keren per dag. Eten en drinken gaan zeer moeizaam, wat kan leiden tot uitdroging en ondervoeding, met direct gevaar voor moeder en baby tot gevolg. Vaak is behandeling in het ziekenhuis noodzakelijk. Vrouwen met HG stuiten nog vaak op onbegrip, zowel in hun omgeving als bij artsen. Dit maakt een toch al loodzware zwangerschap nóg zwaarder.

De stichting Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum (ZEHG) wil meer bekendheid geven aan HG en vrouwen en hun omgeving ondersteunen.

Meer weten? Kijk op [www.zehg.nl](http://www.zehg.nl) en [www.steunpunthg.nl](http://www.steunpunthg.nl). Op Facebook is ook een besloten praatgroep te vinden, waar vrouwen die HG hebben of hebben gehad ervaringen met elkaar kunnen delen.