



'Poor Kate'

Helen is 10 weken zwanger. Ze belt naar 't telefonisch spreekuur om te vertellen dat ze hondsberoerd is en niks binnen kan houden.

Ze vindt er niks aan, dat zwanger zijn en vraagt me wanneer die misselijkheid over zal zijn. Ik vertel haar dat de misselijkheid meestal verdwijnt na 12 weken, maar dat het ook langer kan duren. "Oh nee" kreunt ze, "dit is zo ellendig". Ik vraag haar of ze echt helemaal niets binnen kan houden omdat dat natuurlijk wel echt vervelend is. Ze zegt dat ze alleen water, soms een peer en af en toe wat yoghurt kan eten zonder dat dat er direct weer uit komt. Ik vraag haar of ze merkt of het ene moment slechter gaat dan het andere. Ze zegt dat het niets uitmaakt. Ze is wel erg druk op haar werk en wil daar nog niet zeggen dat ze zwanger is, zodat ze ook niet de rust pakt die haar lichaam nu heel erg nodig heeft.

Vaak zijn zwangerschapskwalen, waaronder extreme misselijkheid, het gevolg van te weinig rust voor de zwangere. Een drukke baan, sociale verplichtingen, sporten, geen rekening houden met het feit dat je zwanger bent en de behoefte om stoerder te doen dan je lichaam aan kan, maken dat het lijf gaat protesteren. Je zou met een uurtje extra slapen, een middagdutje of een wat kortere werkdag al voor een hoop verlichting kunnen zorgen.

Als de misselijkheid en het spugen zo erg wordt dat je niets meer binnen kunt houden en dat je ook nauwelijks meer plast, dan is er een medicijn wat je via de huisarts kunt krijgen, Emesafene. Ook hebben sommige vrouwen enorm veel baat bij een acupunctuur behandeling. Soms is het zelfs nodig om een tijdje opgenomen te worden in het ziekenhuis om via een infuus en heel veel rust even bij te komen.

Helen wordt niet erg blij van alle opties die ik aandraag en ze zegt dat ze eerst gaat proberen om wat meer rust te nemen. De klachten hebben sinds een week alle lol van de zwangerschap vergald. Ze gaat zich voorlopig maar even ziek melden want ze zit toch alleen maar op de WC. Ze neemt zich voor om een slaapkuur te gaan doen. Ik zeg nog tegen haar, hopelijk als kleine troost, dat haar lichaam kennelijk overvloedig alle goede hormonen aanmaakt en dat de zwangerschap daarop gedijdt. Dat vindt ze inderdaad wel fijn om te horen.

Helen vindt dat ik die Engelse prinses Kate ook maar even een mailtje moet sturen. Ze vindt het maar zielig voor Kate dat ze bij al haar zwangerschappen zo beroerd is. "Ik wil mijn zwangerschap echt nog even geheim houden maar die arme Kate kan dat niet eens. Ze is altijd al openbaar kunstbezit en nu kan ze zelfs dit niet even alleen met die Willie van d'r geheim houden. Zo sneu".

Mary-Ellis