

A woman with dark hair, smiling warmly, is the central figure in a hospital setting. She is wearing a white lab coat. The background shows hospital beds and equipment. A red horizontal line is positioned below the title.

Willemijn Kramers

Het kraamcentrum belt al vroeg vanochtend. Om 5.00 uur gaat ze op de telefoon die naast het bed staat. 'Perinassistentie' is het eerste dat ze hoort. Nadat Willemijn echt wakker is, loopt ze naar beneden met de telefoon in haar hand om het gesprek voort te zetten. Ze noteert de nodige gegevens en sluit af met de woorden: 'Oké, alles is duidelijk

om 6.00 uur ben ik er.'

Willemijn loopt nog even langs haar slapende echtgenoot en vertelt dat ze is opgeroepen en pas om een uur of vier 's middags weer terug is. Dat betekent voor Jan, haar man, dat hij de kinderen naar school brengt en zorgt dat ze kunnen overleven. Het dag begint ...



Inmiddels, een halve dag later, is de bevalling achter de rug, de verloskundige naar huis en is Willemijn Kramers als kraamverzorgende aan het werk in het huis van de familie Temmens.

Henk en Maria Temmens hebben een paar uur geleden hun eerste kind gekregen, een dochter: Valerie. De bevalling is voorspoedig verlopen en Valerie ligt op dit moment aangekleed en met een extra omslagdoek in een schoon bed naast haar moeder.

De vader, Henk, zit bij ze op bed, een sjekkie in de mond en een asbak op het nachtkastje. Hij belt de familieleden op om ze van het grote nieuws op de hoogte te stellen.

Willemijn heeft al aardig wat werk achter de rug: na de bevalling en de eerste zorg voor moeder en kind is er natuurlijk eerst wat gegeten en gedronken. Behalve de beschuiten met muisjes is er ook een fles champagne opengemaakt (die nu leeg is). Er zijn al een paar buurvrouwen op bezoek geweest om Valerie te bewonderen. Ook zijn er een paar wassen aangezet (in de keuken stond nog een overvolle wasmand), de keuken is opgeruimd (de afwas van twee dagen stond nog op het aanrecht), en de wc waar Maria gebruik van maakt, is schoongemaakt. Willemijn realiseert zich dat ze de rest van de week haar handen nog vol zal krijgen met dit gezin: een hartelijke, gastvrije, maar niet zo'n hygiënische familie. Bovendien lopen er een paar poezen door het hele huis, ze heeft ze al een paar keer van het aanrecht gezet. Een zwarte, langharige hond, Rosy genaamd, is ook prominent aanwezig. Bij elke nieuwe bezoeker geeft ze blaffend reactie. Rommelkonten, zoals ze ze in gedachten al heeft genoemd. Ach, daar zit ze verder niet mee. In de zeventien jaar dat ze in de kraam werkt, heeft Willemijn al heel wat gezien. Ze heeft inmiddels ook niet meer de illusie dat ze in een week tijd iets verandert aan de gewoonten van haar cliënten. Wel zal ze zich inzetten om moeder en kind zo hygiënisch mogelijk te verzorgen en ze zal daar ook in de voorlichting



Maria en Henk zijn erg trots met hun dochter

aandacht aan besteden. De eerste week komt het er echt op aan, dan is de kans op infecties immers het grootst. Het roken van vader Henk in de buurt van Valerie is uiteraard ook een onderwerp wat ze ter sprake zal brengen. Een ander punt is hoe ze de hond veilig kan laten wennen aan de baby.

Willemijn is op haar best: improviseren en aanpakken ...

Maria heeft gekozen voor borstvoeding. Ze heeft Valerie met hulp van de verloskundige direct na de bevalling al aangelegd. Valerie hapte onmiddellijk en trok goed aan de borst, al kwam er nog niets uit. Tegen elven legt Willemijn Valerie opnieuw aan, maar nu wil het niet meteen lukken. Uit Maria's tepel druppelt al wel wat gelig vocht, waar ze heel

blij mee is. Na het middageten probeert Willemijn het opnieuw en nu zuigt Valerie heel krachtig een paar minuten tot ze in slaap valt.

Op dat moment komen er twee vriendinnen van Maria een kijkje nemen bij Valerie. Willemijn gaat na een kwartiertje de slaapkamer binnen en vraagt vriendelijk om Maria nu tijd te geven om te rusten. Maria reageert eerst verbaasd, maar zegt uiteindelijk toch moe te zijn en wel even te willen slapen. De vriendinnen zeggen de volgende dag weer te komen.

Henk is intussen lopend met Rosy naar het gemeentehuis om aangifte te doen en op de terugweg neemt hij meteen de boodschappen voor het avondeten mee.

Willemijn heeft inmiddels het hele huis verkend: een eenvoudig huis met twee slaapkamers, een vliering, waar de was gedroogd wordt, een kleine doucheruimte met toilet, een open woonkeuken, een bijkeuken met daarin de wasmachine en een zitkamer. Naast de bijkeuken is een klein betegeld plaatsje. De manden van de hond en de poezen staan in de keuken. De meeste mensen komen achterom, het heeft dus geen zin om de voordeurbel tussen de middag uit te zetten. Ze zal straks met Henk en Maria bespreken hoe ze er voor kunnen zorgen dat de mensen niet zo maar achterom naar boven lopen tussen de middag.

Even een rustig moment

Om twaalf uur zitten ze met z'n drieën even rustig boven. In dit gesprek maken ze nader kennis. Maria is 36 jaar, kapster van beroep. Henk is veertig en was vroeger, voordat hij met versleten knieën en heupen in de WAO belandde, stratenmaker. Ze wonen al enige jaren samen met hun poezen en hun bouvier Rosy. Henk is meestal thuis of aan het werk in zijn moestuin. Maria wil na haar bevallingsverlof weer voor 100% gaan werken. Henk wordt huisvader en neemt door de week de zorg voor Valerie op zich. Henk is nu eenmaal al een paar jaar thuis. Hij is snel moe en heeft geregeld pijn. Maar de zorg voor Valerie verwacht hij wel aan te

kunnen. Het is nu eenmaal financieel geen vetpot met een WAO-uitkering. Maria heeft dus niet veel keus: werken of niet werken. Bovendien heeft het huis behoorlijk wat achterstallig onderhoud en dat kost veel geld, aangezien Henk met z'n beperkingen niet alles zelf kan doen en dus een aannemer moet laten komen.

Maria laat gelijk weten dat ze zo graag weer een platte buik wil krijgen en wil graag zo snel mogelijk met oefeningen beginnen. Willemijn zegt daar vanmiddag op terug te komen. Willemijn laat vervolgens het zorgplan aan Maria en Henk zien. Ze legt uit wat het is en waar het voor dient. Ze laat ook zien welke gegevens ze van Valerie en Maria al genoteerd heeft. Ze vertelt hoe haar werkuren over de week ver-



Henk zorgt voor de hond Rosy

deeld kunnen worden en wat haar werkzaamheden zoal zijn in de zorg voor moeder en kind en het huishouden. Henk en Maria geven aan dat ze weinig van baby's weten en hopen deze week veel te leren. Willemijn legt het zorgplan op het nachtkastje. Ze vertelt dat ze alle informatie na kunnen lezen in het zorgplan en dat ze er zelf ook in kunnen schrijven. Voordat ze vanmiddag om half vier naar huis gaat, zal ze Henk en Maria nog de nodige informatie voor de rest van de middag, avond en nacht geven. Met Henk, die voornamelijk de zorg voor hond Rosy heeft, bespreekt ze hoe ze Rosy kunnen laten kennismaken met Valerie.

Om drie uur is er gelegenheid om bij de verzorging van Valerie het een en ander uit te leggen en voor te doen: verschonen (en de meconium die ze kunnen verwachten), temperaturen, aan de borst leggen, de kruiken neerleggen, in de wieg leggen. Ook bespreken ze de zorg voor Maria: het vloeien, naar het toilet gaan, het spoelen achteraf, het handen wassen. Willemijn vraagt aan Maria om 's avonds nog eenmaal de temperatuur op te nemen. Verder geeft ze Maria een A4'tje met oefeningen die ze heel rustig aan mag gaan doen. Maria's reactie is dat het niet veel voor stelt, maar ze begint toch met de eerste oefening: haar benen, licht heffen en met haar voeten rondjes draaien.

De verloskundige belt nog om te vragen hoe het gaat met moeder en kind en vertelt dat ze 's avonds nog even langs komt voor een eerste controle.

Oei, waterpokken



Maria's vriendinnen vertellen allerlei dramatische verhalen over het bevallen en de kraamtijd

In de loop van de week komt een collega van Maria met haar zoontje Marc van drie om Valerie te bewonderen. Marc heeft verschillende blaasjes en korstjes in zijn gezicht. Willemijn kan nog net voor ze naar boven gaan vragen wat er met hem is. 'O, het zijn maar waterpokken,' meldt de moeder, 'hij heeft er geen last van.' Willemijn vraagt haar om even te gaan zitten en Marc beneden te houden. Willemijn legt haar vlug uit dat waterpokken zeer besmettelijk zijn en dat jonge baby's zoals Valerie daar erg ziek van kunnen worden. Een voorschrift van het kraamcentrum is dan ook dat er geen kinderen met waterpokken in de buurt van pasgeboren baby's mogen komen. Marc zal dus beneden moeten blijven.

Willemijn biedt meteen aan om even op hem te passen. Het is duidelijk aan de moeder van Marc te zien dat ze het nogal overdreven vindt, maar ze legt zich bij de situatie neer. Marc niet, die zet een keel op als hij merkt dat zijn moeder alleen naar boven gaat. Gelukkig voor Marc en Willemijn gaan ze al heel snel weer naar huis.

Vandaag is het de vierde dag van de kraamzorg en dus al halverwege de week. De dagen bij de familie verlopen zoals Willemijn verwacht had: druk, dat wil zeggen veel aanloop de hele dag door, veel koffie, thee en beschuit met muisjes, en weinig tijd om Henk en Maria rustig in te wijden in de babyverzorging. Het gaat zoals het vaak na een bevalling gaat: aan het bed vertellen (schoon)moeder, schoonzussen, buurvrouwen en vriendinnen hoe de bevalling en de kraamtijd bij hen verlopen is en hoe erg dat was. Het zijn vaak dramatisch verhalen die Maria te horen krijgt. Maria boft maar dat bij haar alles zo goed gaat. Inmiddels voelt Maria zich niet zo'n bokkont meer: het vele bezoek vraagt veel van haar, evenals het dag en nacht klaar staan voor het voeden van Valerie. Ze heeft hoofdpijn, voelt zich moe, loom en labiel, het huilen staat haar nader dan het lachen. Als Willemijn na het rustuurtje 's middags met Valerie binnenkomt voor de voeding en naast haar op bed komt zitten, barst Maria in huilen uit.

'Ik ben ook zo moe, ik weet helemaal niet of ik het wel kan. Ik ben wel blij, maar ik vind alles zo moeilijk, mijn borsten doen zo'n pijn, en als Valerie nog geler wordt, hoe weet ik nou dat ze wel goed groeit, en ze huilt zoveel 's nachts. Hoe moet het nou met dat roken van Henk, ik kan het helemaal niet, ik voel me zo verdrietig ...'

Kortom: Maria heeft een inzinking. Voor Willemijn een herkenbare situatie. Emotionele labiliteit, de 'blues' van de kraamtijd. Willemijn laat haar huilen en praten en reageert kalm op haar emoties: 'Ja, joh, het is ook heel wat, voor het eerst moeder worden, en door al je vermoeienissen wordt het je gewoon te veel. Het is een logische reactie, het geeft niets hoor, het is alleen maar goed dat je het eruit gooit. Dan kunnen we er ten minste over praten en kijken waar je nog hulp bij nodig hebt. Bovendien ben ik nog een paar dagen hier, lang genoeg om je een heleboel te leren.' Na een poosje voelt Maria zich rustiger worden en Valerie drinkt dat het een lieve lust is. Maria zegt dat ze zich beter voelt en dat ze niet snapt waarom ze net zo overstuur was. Vanavond wil ze in ieder geval geen bezoek, ze zet de telefoon uit en wil eens een avondje rustig met Henk en Valerie doorbrengen. Dit lijkt Willemijn een goed plan.

Voor Willemijn is deze huilbui wel een teken dat haar taak er nog niet op zit. Morgen zal ze alle GVO-zaken nog eens doorlopen met Maria en Henk. Ze zal dat ook de dagen daarna nog eens herhalen.

De laatste dagen vliegen voorbij: samen doen ze alle handelingen nog eens die bij Valerie moeten gebeuren. Henk is ook bij de babyverzorging aanwezig. Ze spreken de checklist uit het zorgplan door om te controleren of alle voorlichting en instructie gegeven is. Willemijn heeft speciale aandacht voor het naveltje van Valerie. Dat ziet namelijk een beetje rood en ruikt naar 'tenenkaas' volgens vader Henk. Willemijn laat Henk het naveltje verzorgen en complimenteert hem met zijn goede aanpak.

Bij het boodschappen doen in het winkelcentrum wordt Willemijn aangesproken door verschillende mensen die haar herkennen als kraamverzorgende van de familie Temmens. Een vrouw houdt haar een tijdje aan de praat en vraagt honderd-uit: 'Hoe gaat het met de moeder, hoe loopt de borstvoeding, ziet Valerie ook geel?' Willemijn houdt zich op de vlakke bij elk antwoord, maar deze dame blijft maar doorvragen. Tot Willemijn er genoeg van krijgt: 'Mevrouw, ik heb mijn beroepsgeheim, ik kan u verder niet te woord staan. Tot ziens!' en ze loopt snel door.

Ze staan er niet alleen voor

Gedurende de hele week komt de verloskundige met grote regelmaat langs: in het begin elke dag, de laatste dagen om de dag. Zo houdt ze een oogje in het zeil: hoe gaat het lichamelijk met Maria, hoe verloopt de borstvoeding, hoe reageert ze op de veranderende omstandigheden, de overgang naar het moederschap? Verder geeft ze voorlichting over seks na de bevalling en het gebruik van voorbehoedsmiddelen. Er zijn nog altijd vrouwen die kort na de bevalling al weer zwanger worden. En wat de baby betreft: hoe maakt Valerie het, de overgang van de warme baarmoeder naar de invloeden van de buitenwereld, hoe ontwikkelt het geel-zien zich? In deze bezoeken voert ze ook kort overleg met Willemijn en kijkt ze de gegevens uit het zorgplan na. Na de achtste dag maakt de verloskundige een afspraak voor de nacontrole na zes weken op haar eigen praktijk.

De laatste dag van de kraamzorg komt de wijkverpleegkundige van de thuiszorg Valerie een hielprrik geven. Tegelijkertijd houdt ze een intakegesprek voor de Ouder- en Kindzorg van het consultatiebureau. Ze heeft een uitgebreid gesprek met Maria, die ondertussen Valerie aan de borst heeft, bekijkt ook de gegevens uit het zorgplan en heeft tot slot nog een gesprekje met Willemijn. Ze spreken af dat de wijkverpleegkundige na een paar dagen nog een keer een kijkje komt nemen bij Maria en Henk om ze zo te ondersteunen bij hun onzekerheid.

Rust, reinheid en regelmaat

Willemijn laat uit het zorgplan het evaluatieformulier over de kraamzorg achter en vraagt Henk en Maria dat in te vullen en in een antwoordenvolp terug te sturen naar het kraamcentrum. Henk en Maria zeggen allebei dat ze het ter plekke wel invullen, omdat ze niets te verbergen hebben. Ze vinden haar een goede, ouderwetse kraamverzorgster: ze gaat voor rust, reinheid, regelmaat en dat konden ze wel waarderen. Ze zeggen dat ze blij zijn dat ze háár hebben gehad en niet zo'n jonkie net van school. Het huis blinkt, Valerie doet het goed, het zelfvertrouwen groeit en bovendien kunnen ze nu terecht bij het consultatiebureau. Kortom, ze zijn erg te spreken over wie er allemaal klaarstaan voor hun Valerie. Willemijn, bedankt!



Willemijn weet van
aanpakken