

De 7 meest gestelde vragen

over eetstoornissen, zwangerschap en moeder worden

DOOR: CHARLIE PALUDANUS

‘Ik heb misschien een kinderwens’, zegt ze voorzichtig. Ze is aan het einde van ons traject, en eetbuien en braken zijn verleden tijd. We bespreken verwachtingen en angsten over eetstoornissen en zwangerschap. In dit artikel deel ik mijn ervaring over zwanger worden na een eetstoornis. En beantwoord de 7 meest gestelde vragen over eetstoornissen, zwangerschap en moeder worden, zodat jij jouw cliënten hier ook weer mee kunt helpen.

Een kinderwens en boulimia, gaat dat wel samen?

Zelf wist ik altijd al dat ik ooit kinderen zou willen. Maar ik kampte al jaren met boulimia. Het realiseren van mijn kinderwens vond ik daarom niet vanzelfsprekend. Want hoe kun je zorgen voor kinderen als je niet eens voor jezelf kunt zorgen? Als je zelf nog kampt met eetbuien, braken en paniekgevoelens over eten? Of maar half aanwezig bent? Omdat je voornamelijk bezig bent of je figuur, gewicht of eten wel perfect genoeg zijn. Nee, dat vond ik geen lekker voorbeeld.

Ik wist één ding zeker: ik wil niet mijn kinderen belasten met mijn eetverstoorde gedrag.

Wat ik wél wilde?

Ik wilde er volledig voor mijn toekomstige kinderen kunnen zijn. Ze liefde, zorg en stabiliteit geven. Ze helpen zichzelf te zijn, zich te ontwikkelen en met zelfvertrouwen te leven. Ik wilde met ze spelen en genieten van hun ontwikkeling. En ze voorleven hoe je ontspannen met

eten, emoties en je lichaam kunt omgaan.

Maar ja, dan had ik wel probleem boulimia dat eerst opgelost moest worden.

Mijn kinderwens was één van de belangrijkste drijfveren naar herstel. Mijn kinderwens maakte de oermoeder in mezelf wakker, waarmee ook de tijgerin ontwaakte die voor haar kinderen vecht. Zelfs voordat ik zwanger wilde worden. Een kracht die mij hielp m'n eetstoornis achter me te laten.

Ik was 27 toen ik de eetbuien, het braken en alle vormen van diëten voor altijd achter me liet. Ik ging eten gebruiken waar het echt voor bedoeld is: om mijn lijf te voeden en om van te genieten. Ook leerde ik op een handiger manier omgaan met emoties, prikkels en ingewikkelde dingen in het leven. Pas toen kon ik voluit genieten.

Broeds

Zo rond m'n 28^e werd ik broeds. Althans zo noemde ik dat. Ik zag overal kinderwagens, kocht af en toe een Ouders van Nu en schafte alvast het Handboek Werkende Ouders aan. Zo bereidde ik me langzamerhand voor op het moederschap.

Ik kon mijn geluk niet op toen op mijn 31^e onze dochter geboren werd en anderhalf jaar later onze tweede dochter. Mijn droom was uitgekomen.

De 7 meest gestelde vragen over zwangerschap, eetstoornissen en moeder worden

De sessie met mijn cliënten over zwanger worden met een eetstoornis motiveerde me om over dit onderwerp te schrijven. Naast mijn eigen ervaring deel ik daarom ook de antwoorden op de 7 meest gestelde vragen over eetstoornissen, zwangerschap en moeder worden. Deel ze gerust met jouw cliënten.

“De vrouwen die ik begeleid en nog een eetstoornis hebben, zijn óók geweldige moeders.”

1. Kun je een goede moeder zijn als je nog een eetstoornis hebt?

Ik begin met deze prangende vraag. Het allerfijnst is natuurlijk als je je inmiddels bevrijd hebt van de eetstoornis. Voor iedereen. Maar wees gerust. De vrouwen die ik begeleid en nog een eetstoornis hebben, zijn óók geweldige moeders. Zorgzaam, betrokken, uitdagend, speels, meelevend, bewust bezig met de gezonde ontwikkeling van hun kinderen. Zowel mentaal, fysiek als emotioneel.

Is dat gemakkelijk als je nog een eetstoornis hebt? Nee, dat niet. Want de combinatie gezin, werk, sociaal leven én een eetstoornis kost veel extra energie. En dat gaat vaak ten koste van jezelf. Je zorgt dan wel goed voor je kind, maar raakt zelf uitgeput. Daardoor kan een eetstoornis juist langer blijven hangen dan nodig of kun je somber of burn-out raken.

2. Wat doet een zwangerschap met je figuur? En komt het wel weer goed daarna?

Ja, dat is een goede. Je lijf verandert. Tijdelijk. Buik, borsten en gezicht worden voller. Je uitstraling, energie en soms ook je loopje veranderen.

Je weet niet hoe jouw lijf op een zwangerschap reageert en kunt zwangerschapskwalen krijgen. En ook een bevalling kan sporen nalaten.

Wat mij hielp was weten dat zoveel vrouwen mij zijn voorgegaan. Dat wij dit als vrouwen kunnen dragen. Onze lijven zijn hiervoor natuurlijk toegepast.

Dus vertrouw er maar op dat je lichaam na de zwangerschap grotendeels weer hetzelfde wordt als daarvoor. Ook dat is de natuur.

3. Triggert een zwangerschap m'n (oude) eetstoornis?

Het is bekend dat levensgebeurtenissen, als een zwangerschap en de geboorte van een kind, een terugval teweeg kunnen brengen. Ik was daar destijds ook bang voor. Want stel je voor dat de eetstoornis terug zou komen of dat ik in paniek zou raken als ik zwaarder zou worden. Gelukkig is het niet gebeurd.

Gekker nog, ik vond het fascinerend dat mijn lichaam precies deed wat nodig was. Van nature. Alles ging vanzelf. De baby en mijn buik groeiden.



Toen ik de bewegingen van mijn baby ging voelen, kon ik contact met haar maken door mijn hand op m'n buik te leggen. Magisch. Dit gaf een gevoel van samen. Nog een leuke bijkomstigheid voor mij was dat ik eindelijk wat vollere borsten kreeg.

In het begin van mijn zwangerschappen was ik wel angstig of het goed zou gaan. Ik had namelijk eerder een vroege miskraam gehad. Die roze wolk waar ze het weleens over hebben, wilde daardoor bij mij niet echt verschijnen. Maar zelfs deze verdrietige ervaring bracht gelukkig geen terugval.

Het vervelendste vond ik het wegen bij de verloskundige. Dat voelde als een beoordeling. Goed of slecht. Gelukkig kon ik dat iedere keer weer loslaten doordat ik zo goed wist waarom ik zwanger wilde worden. Dat kinderen krijgen een groot verlangen was en een prachtig cadeau als dat lukt.

Dat laatste zou ook mijn advies aan jou zijn als je negatieve gedachten over je lichaam krijgt als het verandert in de zwangerschap. Blijf uitgaan van waarom je zwanger wil worden. Sta stil bij wat voor soort moeder je wilt zijn. Wat vind je belangrijk? Wat zou je je kindje willen meegeven of voor hem/haar willen betekenen? En hoe zou je dat nu al kunnen doen?

4. Bij een zwangerschap moet je toch eten voor twee?

Nee, wees gerust. Eten voor twee is niet nodig. Meestal kun je gewoon blijven eten zoals je al deed. Daar groeit je baby prima van. Zeker als je



ook luistert naar je honger- en verzadigingsgevoel. Mocht je lichaam iets meer energie nodig hebben, dan geeft het dat vanzelf aan. Bij twijfel kan ook de verloskundige adviseren.

Er zijn wel een paar tips waarmee je rekening moet houden als je zwanger wilt worden of bent. Zo wordt aanbevolen minimaal vier weken voordat je zwanger wilt worden, foliumzuur (vitamine B11) te gaan slikken. En te stoppen met alcohol. Dat geldt trouwens ook voor je partner. De kwaliteit van de zaadcellen wordt hierdoor namelijk beter.

Verder moet je bepaalde voedingsmiddelen even niet eten omdat die schadelijk kunnen zijn voor je baby. Zoals rauw vlees of rauwmelkse kaas. Je vindt de meest recente voedingsinformatie bij zwangerschappen altijd op thuisarts.nl of het voedingscentrum.

5. Blijf ik dik na een zwangerschap?

Als je tijdens je zwangerschap goed voor jezelf zorgt, is er geen enkele reden waarom je na de zwangerschap zwaarder zult zijn dan daarvoor. Natuurlijk moet een lichaam een tijdje ontzwan-geren en bijkomen van de enorme prestatie die het heeft geleverd. Maar je zult merken dat jij en je lichaam stap voor stap weer in balans komen.

Is dat altijd zo?

Nee, helaas niet. Doordat je weet dat je tijdens de zwangerschap toch een dikke (zwangere) buik

krijgt, kun je rare dingen gaan denken. Zoals 'Het maakt nu toch niet meer uit', 'Ik moet eten voor twee' of 'Nu kan ik eindelijk alles eten'. Vrouwen die flink aankomen tijdens een zwangerschap, hebben zich meestal door deze gedachten laten leiden.

Mocht je last hebben van dit soort gedachten, probeer ze dan voorbij te laten gaan. Ze uitspreken naar iemand, helpt vaak ook.

6. Kan een zwangerschap eetbuien verergeren?

Ja, dat kan. Door vier verschillende oorzaken: een andere hormoonsamenstelling, honger, zwangerschapstrek of verstorende gedachten.

Hormoonverandering

Zwangerschapshormonen kunnen ook stemmingswisselingen veroorzaken. Daardoor kun je je labieler voelen. Wat weer eetbuidrang kan oproepen. Zeker als je bekend bent met emotie-eten. Jezelf realiseren dat dit puur door hormonen komt, kan je helpen de drang los te laten en jezelf gerust te stellen. Het zijn gewoon hormonen met bijbehorende emoties. Weet dat ze komen – en ook weer – gaan. Ook als je er niet in meegaat.

Fysieke honger

Het kan zijn dat je in een bepaalde fase van je zwangerschap meer honger ervaart. Als je deze honger negeert, kan dat later op de dag eetbuien in de hand werken. Beter is het om te luisteren naar de honger en gewoon wat extra's te eten. Een cracker, wat fruit, kwark of iets anders dat je nodig hebt. Dit voorkomt eetbuien.

Zwangerschapstrek in bepaalde smaken

Het is bekend dat zwangere vrouwen opeens trek krijgen in bepaald voedsel, zoals de bekende zure bommen. Of dat je juist misselijk wordt van koffie of andere voedingsmiddelen.

Zowel de trek als misselijkheid hebben een biologische oorzaak. Reuk en smaak worden tijdens de zwangerschap sterker om je baby te kunnen beschermen tegen schadelijke stoffen. Daardoor lust je bepaalde dingen opeens niet. En zure-bommen-trek laat je bijvoorbeeld weten dat je lichaam meer behoefte heeft aan natrium.

Ik had in mijn zwangerschappen weinig last van rare eetdrang tot ik opeens in de supermarkt op zoek ging naar salamiworsten. Een schap waar ik nooit kwam. Lekker hartig, dacht ik steeds. Ik vond het heel vreemd, maar ook dat was blijkbaar een behoefte aan natrium en/of eiwitten.

Mocht je een vreemde trek bij jezelf opmerken, geniet dan gerust van de specifieke smaak van waar je echt zin in hebt. Komt het te vaak voor naar je zin of merk je dat je je lichaam overvoert, onderzoek dan de echte reden van je trek. Of vraag de verloskundige of je mogelijk tekorten hebt.

Verstorende gedachten

Deze noemde ik ook bij vraag 5. Gedachtes als: het maakt nu toch niet meer uit. Ze ontstaan vanuit het weten dat je toch al dikker wordt door de zwangerschap, waardoor de verleiding ontstaat het bijltje erbij neer te gooien en niet meer goed voor jezelf te zorgen.

Heb je deze gedachten, neem dan rust of een time-out. Laat deze niet-behulpzame gedachten aan je voorbijgaan en geef jezelf lieve aandacht. Een momentje voor jezelf, een gezichtsmaskertje, een avondje met vriendinnen, lekker de natuur in, of wat anders dat jou goed doet.

7. Moet ik eerst mijn eetstoornis aanpakken of kan ik al proberen zwanger te worden?

Dit is heel persoonlijk en dus voor iedereen anders. Zelf vond ik het belangrijk om eerst vrij te kunnen leven en eten voordat ik aan kinderen wilde beginnen. En dat heeft gelukkig goed uitgepakt. Maar mijn weg hoeft niet te betekenen dat jij die ook moet volgen.

Het belangrijkste is bij jezelf en je partner te rade gaan. Echt even stil staan bij wat een zwangerschap en moeder worden voor jou, je kindje en partner met zich meebrengt. Misschien kun je nadenken over deze vragen:

- Kun je, gewoon zoals je nu bent, voor jezelf zorgen tijdens je zwangerschap?
- Ben je op dit moment lichamelijk sterk genoeg om een zwangerschap aan te kunnen? Heb je sterk ondergewicht en/of lichamelijke klachten, overleg dan met je huisarts of behandelaar.
- Welke kwaliteiten heb je nu al die je kunt gebruiken bij het zorgen voor je baby? Of misschien wel meerdere kinderen in de toekomst?
- Kun je er voldoende voor je kindje zijn? Het een stabiele basis van liefde, aandacht en fysieke, emotionele en praktische zorg geven?
- Waar zitten je zorgen of valkuilen? Wat zou er niet goed kunnen gaan tijdens de zwangerschap of zorg voor je kindje?
- Wie of wat zou jou kunnen helpen om die zorgen of valkuilen op te lossen? Wat heb jij nodig?

Zelf begeleid ik regelmatig vrouwen met een eetstoornis die zwanger willen worden of al zijn. Maar ook de omgeving, huisarts, praktijkondersteuner of jij als coach, therapeut of counselor kunnen natuurlijk meedenken.

“Ik had in mijn zwangerschappen weinig last van rare eetdrang tot ik opeens in de supermarkt op zoek ging naar salamiworsten.”

In alle openheid nadenken over kinderwens

Ik hoop dat de antwoorden en mijn verhaal je helpen om jezelf of je cliënten met een eetstoornis in alle openheid te helpen bij een kinderwens. En mocht je andere vragen hebben, stel ze gerust.



Charlie Paludanus is eetstoornis- en traumatherapeut, oprichter van **Vrij van Eetstoornis** en auteur van de boeken *Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia* en *Een emmer kots in de kast*. Ze staat bekend om haar verfrissende en positieve aanpak van eetstoornissen. Met de focus op persoonlijke ontwikkeling in plaats van op eten en gewicht. En een grenzeloos vertrouwen in de veerkracht en het verandervermogen van de mens. Charlie is zelf het levende bewijs dat je 100% kunt herstellen van een eetstoornis. Ze bevrijdde zichzelf van de boulimia waar ze tussen haar 20e en 27e aan leed. vrijvaneetstoornis.nl