

32 LUIERS PER DAG

'Nee hoor, het is niet zwaar'

Hun tweeling was net één toen Manon Proper (34) opnieuw zwanger werd. Dit keer van een drieling. Een behoorlijke verrassing, ook voor haar man Jorn. Vijf kinderen in de luiers, ga er maar aan staan. 'Het fijnste moment van de dag is het ontbijt: dan eten we met z'n zevenen in ons bed.'

TEKST DORINE VAN DER WIND FOTOGRAFIE BREND VAN LEEUWEN HAAR EN MAKE-UP RONALD HUISINGA

Met de klok mee:
Cécile, Jorn, Hannah,
Julie, Faye, Bas en
Manon

'A

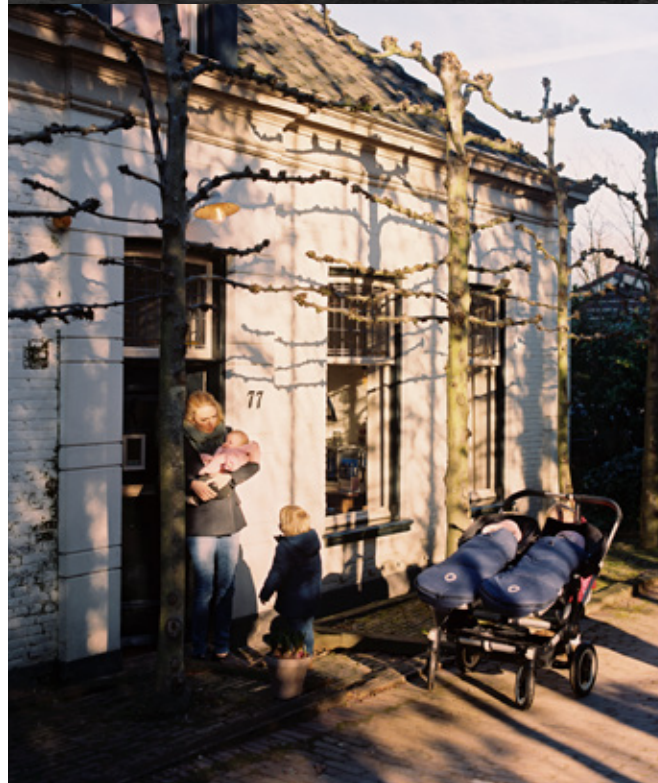
Is we familie opzoeken, rijden we in twee auto's achter elkaar aan, anders past het niet. Er gaan hier 32 luiers per dag doorheen. We hebben een extra grote wasmachine gekocht, die staat vier keer per dag te draaien. Het is soms net lopende-bandwerk. Na elke voeding heb ik een kwartier om één baby te laten boeren en dan is de volgende aan de beurt. Er is geen tijd om er even uitgebreid met één te knuffelen, of om rustig een kop koffie te drinken. Aan het eind van de dag begint één van de spitsuren. Ik kook eerst voor Bas en Julie, als die hebben gegeten, neem ik de drieling mee naar boven. De au pair let intussen op de tweeling. In de badkamer hebben we een grote horecaspoelbak geplaatst met een teil erin. Superhandig om de baby's één voor één in te wassen. Inmiddels heb ik daar handigheid in gekregen; in twintig minuten liggen ze allemaal aangekleed in de voedingskussens en krijgen ze een flesje. Als Jorn thuis komt, stopt hij Bas en Julie in bad en brengt ze naar bed. Om elf uur 's avonds geven we samen de drieling een laatste voeding en om half één kunnen we zelf gaan slapen. En dan begint om zeven uur alles van voren af aan. Terwijl de drieling een flesje drinkt in ons bed, ontbijten we in onze slaapkamer met Bas en Julie. Dit is voor ons het fijnste moment van de dag, omdat we dan met z'n zevenen zijn. Heel gezellig!

METEEN RAAK

'Nog niet zo heel lang geleden zag ons leven er compleet anders uit. Toen wij elkaar ontmoetten, woonde ik in New York. Na mijn opleiding Fashion Management aan het AMFI in Amsterdam deed ik een MBA opleiding aan Pace University in New York. Jorn zocht een vriend op die ik ook kende. Ik maakte hem een aantal dagen mee en we konden het meteen goed vinden. Ik besloot om terug te gaan naar Nederland om een baan te zoeken, maar stiekem speelde ook mee dat ik Jorn wel erg leuk vond. En hij mij ook, zo bleek. Eenmaal terug was het meteen raak tussen ons. Ik ben net als hij in Amsterdam gaan wonen en vond een baan als exportmanager. We hadden een heerlijk leven. Jorn werkt voor de KLM en we reisden veel. Nadat ik een tijd niet kon werken vanwege rugproblemen, ben ik voor mezelf begonnen. Ik kon daardoor mijn tijd zelf indelen en wat rustiger aan doen als ik weer last had van mijn rug.'

VOORGEVOEL

'Na anderhalf jaar zijn we gaan samenwonen en weer een jaar later zijn we getrouwd. Vrij snel daarna was ik zwanger. Vanwege mijn rugklachten werd ik meteen doorverwezen naar een gynaecoloog. Het gesprek over mijn rug heeft nooit meer plaatsgevonden, we waren te overdonderd door de echo, waarop duidelijk was dat er twee hartjes klopten. Gek genoeg had ik al een voorgevoel. Tweelingen zitten bij mij in de familie. Maar voor Jorn kwam het wel als een volslagen verrassing. We waren allebei heel blij met het nieuws en de zwangerschap verliep redelijk goed. Bas en Julie zijn met 37 weken geboren en waren goed op gewicht. De eerste drie maanden waren megadruk, maar daarna was het te overzien. Ik vond het vooral heel leuk. Wel miste ik het om te werken; ik wilde niet dag in dag uit alleen maar thuiszitten met baby's. Na zes maanden ging ik aan de slag bij een *start-up* in innovatieve betaaloplossingen. Een oppas was drie dagen per week bij ►



‘Toen de echo een drieling toonde, was Jorns eerste reactie: “Ik ben zo blij dat we geen hond hebben genomen!”’

‘Bij de bevalling was er per baby een team met een gynaecoloog, een kinderarts, een assistent en twee verpleegkundigen’

de tweeling. Toen zij ruim een jaar oud waren, kozen we heel bewust voor een derde kindje. Ik was zo benieuwd hoe het zou zijn om één baby te krijgen. Ik weet nog goed dat ik bij een vriendin op kraambezoek was die haar baby borstvoeding gaf. Dat had ik bij Bas en Julie maar vijf weken volgehouden. Het leek me heerlijk om me hierna op één baby te focussen. Ja, dat waren *famous last words*.

Ik was weer snel zwanger. Deze keer was ik meteen extreem miselijk en ik had enorme eetbuien. In mijn eentje at ik een half, donkerbruin brood, dik belegd met kaas. Ik voelde me nog slechter dan tijdens de zwangerschap van de tweeling. Dit kon er toch niet maar één zijn?, dacht ik. Vreemd genoeg droomde ik al tijdens de zwangerschap van Bas en Julie dat ik zwanger zou worden van een drieling. Ik heb het een paar keer tegen Jorn gezegd, die moest vooral heel hard lachen en zei: “Je bent hartstikke gek, dat gaat niet gebeuren. Hoe groot is die kans nou?”

NIET SCHRIKKEN!

‘Omdat ik bloedingen kreeg en me zorgen maakte, kreeg ik iets eerder dan gewoonlijk een echo. De echoscopist zei: “Nou dit beeld herken je wel, het zijn er dus twee.” “Wow, weer een tweeling!” riepen we ongeloofig uit. “Sterker nog”, vervolgde ze, “het waren er drie.” Ze wees op een leeg vruchtzakje, dat was waarschijnlijk die bloeding geweest. Wij keken elkaar aan: “Stel je voor, een drieling!” Toen was het even stil en zei ze: “Ik ga jullie heel erg laten schrikken, er zit er nog één. Het is een drieling!” Ik sloeg mijn hand voor mijn mond. Jorns eerste reactie was: “Ik ben zo blij dat we geen hond hebben genomen!”

We waren beide in shock, maar vonden het ook direct heel leuk. Een groot gezin zagen we wel zitten. Vrij snel daarna kwamen ook de zorgen. Er zitten veel risico's aan een drielingzwangerschap, de kans op vroeggeboorte en allerlei complicaties is groot. Bovendien bleken twee van de drie een placenta te delen, dan is er kans op het Tweeling Transfusie Syndroom (TTS). Dat houdt in dat één van de baby's meer bloed krijgt dan de ander, waardoor de één hard groeit en de ander niet. Omdat er zo veel risico's aan kleven, geven artsen je de keuze om er een weg te halen, “reduceren” noemen ze dat. Het is heel raar om daar meteen over na te moeten denken. Naast alle medische risico's zou ons leven op zijn kop staan. We zouden moeten verhuizen en financieel zou het zwaar zijn; vijf kinderen in de luiers is bijna niet te betalen. Maar daar zouden we wel uitkomen, dachten we. Voor ons was het meteen duidelijk dat we dit “reduceren” geen optie vonden. We

hebben alleen nekplooiingen kunnen doen en die zagen er gelukkig goed uit. Niet alle risico's waren uit te sluiten, het TTS-syndroom kan nog tot 26 weken optreden. Maar ondanks alle onzekerheden, besloten we ervoor te gaan.’

WALRUS

‘We hadden elke twee weken een echo om te kijken of de baby's goed groeiden. De zwangerschap was pittig. Het ging de eerste tijd alleen maar over de risico's en ik was nog steeds enorm miselijk. Ik werd twee keer per nacht wakker om een banaan te eten en een halve liter karnemelk te drinken. Soms topte ik het nog af met een cracker. En voor de gelegenheid stond er uiteraard een teiltje naast mijn bed. De echo's waren iedere keer behoorlijk stressvol, maar stelden ons keer op keer gerust. Mijn buik groeide goed. Op het laatst voelde ik me een walrus. Ik had moeite met ademen, kon nauwelijks meer iets doen en had gekneusde ribben omdat de baby's zo hoog zaten. En toen zijn we ook nog verhuisd naar een groter huis tegenover dat van mijn ouders, waar nog veel aan moest worden verbouwd. Zo dicht bij mijn ouders wonen gaat heel goed, hoewel we vooraf geen afspraken hebben gemaakt over hoe we met elkaar zouden leven. Ze staan nooit onaangekondigd op de stoep, maar springen wel bij als het echt nodig is. Mijn moeder kwam bijvoorbeeld in de eerste twee maanden vaak even kort langs om te helpen bij een voeding, dan is het ideaal dat ze zo dichtbij wonen.

Die laatste periode van mijn zwangerschap hebben we veel hulp van onze moeders gehad. Ook kwam in die periode onze au pair. Op onze oproep reageerden allemaal meisjes met de juiste papieren. Alleen met de Italiaanse Martina, die nu net geen ervaring met kleine kinderen had, hadden we een klik. We wilden iemand in huis die rustig blijft, aan een stresskip heb je niets. Bij haar hadden we dat gevoel. Twee weken voor de drieling kwam, arriveerde Martina. Ze heeft hier haar eerste luier verschoond, Bas en Julie verstonden haar niet en we vroegen ons af of we hier nou goed aan hadden gedaan. Maar al snel waren ze aan elkaar gewend, jonge kinderen passen zich makkelijk aan. Nu zijn ze helemaal gek op haar en praten Italiaans met haar. Hun favoriete woord is “gelato”.

VRIJDAG DE 13E

‘Ik schrik 's nachts nog weleens wakker van de beelden van de bevalling. De keizersnee was op 18 mei gepland, maar op vrijdag 13 mei kreeg ik weeën en zijn ze geboren. Vrijdag de 13^e is ►

Manon met Hannah,
Cécile en Faye

sindsdien onze geluksdag. Ik, die altijd zo rustig blijft, was op van de zenuwen en trilde over mijn hele lichaam. Zouden ze in de couveuse moeten, zou alles goed gaan? In de operatiekamer stonden er achttien mensen om mijn bed heen. Dat was zo heftig, per baby was er een team met een gynaecoloog, een kinderarts, een assistent en twee verpleegkundigen. Hannah kwam er als eerste uit, daarna volgden vlak na elkaar Faye en Cécile. Het ging zo snel dat er nog even verwarring was over wie welke baby was. Bij de echo's waren ze baby A, B en C, en we hadden ze al een naam gegeven. Ik kon ze even snel bekijken, maar ze werden al snel weggehaald voor onderzoek. Jorn is met de baby's meegegaan en ik lag alleen in de uitslaapkamer. Ik vond het veel te lang duren, ik wilde ze zo graag zien. Uiteindelijk heeft Jorn een coassistent bereid gevonden om mijn telefoon naar binnen te smokkelen, zodat we elkaar even konden spreken en geruststellen. De drieling deed het vanaf het begin heel erg goed, ze hoefden niet aan de beademing. Ik heb die nacht geen oog dichtgedaan, ik was zó opgelucht. De dag erna zijn we naar het streekziekenhuis verplaatst, daar kreeg ik ze pas voor het eerst tegelijk in mijn armen. Ik kon alleen maar denken: hoe hebben zij alle drie tegelijk in mijn buik gepast?'

MILITAIR REGIME

'De euforie dat ze alle drie gezond waren, hield ons de eerste maanden op de been. Het schema met alle nachtvoedingen was extreem intensief. We zeiden weleens tegen elkaar "waar hebben mensen met één kind het nou zo druk mee?" Het is maar een grapje, maar met één baby kun je elkaar wel ontzien, bij ons gaat dat moeilijker. In je eentje een nachtvoeding doen, was in het begin onmogelijk: tegen de tijd dat je klaar bent, is het alweer bijna tijd voor de volgende voeding. Wij zijn op elkaar aangewezen en hebben geen tijd om op elkaar te vitten. Het wordt nooit wat als je precies bijhoudt wie wat doet. Gelukkig sliep de drieling na drie maanden 's nachts door. Ook helpt het enorm dat we allebei heel rustig blijven. We hebben een strak schema voor ze, dat had ik bij Bas en Julie al. Ze slapen altijd in hun eigen bed, alles is elke dag hetzelfde. Ze zijn gewend dat ze af en toe even moeten wachten en niet direct aandacht krijgen. Dankzij die duidelijke structuur van op vaste tijden slapen en eten zijn alle kinderen relatief makkelijk. Het is alleen even lastig als je weer van slaapschema wilt veranderen, het duurt even voordat ze daar allemaal aan zijn gewend. Onze omgeving vindt ons waarschijnlijk wat overdreven strikt met ons "militaire regime", maar voor ons werkt het.'

BIZARRE SITUATIE

'Natuurlijk heb ik ook mijn dieptepunten gekend. Zoals laatst toen ik door rugpijn weer een paar dagen aan mijn bed gebonden was. Ik moet dan hulp inroepen van een extra oppas of mijn moeder, wat ik vervelend vind. Ik wil anderen niet te veel belasten en doe het liefst alles op mijn eigen manier. Jorn moet bijna wekelijks voor werk naar Parijs en is dan één nacht niet thuis. Na ongeveer twee maanden is hij dat weer gaan doen, toen ik gestopt was met borstvoeding geven en het voeden iets soepeler ging. Maar soms loopt het natuurlijk toch anders dan je verwacht. Ik heb een nacht gehad dat er iedere minuut wel een baby wakker was, ik sliep die nacht maar anderhalf uur. De volgende dag kun je ook die slaap niet inhalen. Dan zit ik er wel even doorheen, maar een glas wijn (of twee) aan het einde van de dag doet wonderen. Meestal kan ik lachen om de bizarre situatie waarin ik zit, dat kun je ook maar het beste doen. Ik had me erop ingesteld dat ik het eerste jaar geen sociaal leven zou hebben. Ik vind het al heel wat als het af en toe lukt om vrienden te zien of te spreken. Binnenkort gaan we met z'n tweeën naar een huwelijk in Berlijn. De drieling logeert dan samen met de au pair bij mijn ouders, de tweeling gaat naar mijn zwager en schoonzus. Daar hebben ze al eerder gelogeed toen ik hoogzwanger was. Het zal voor het eerst zijn dat we weer eens met zijn tweeën zijn. Ik kijk daar heel erg naar uit.'

NIET ZWAAR

'Ik wil uiteindelijk weer gaan werken, zodat ik mijn hersenen weer even op een andere manier kan gebruiken. Tot die tijd houd ik me bezig met mijn Instagram-account (@manonproper). Als zich een leuk moment voordoet, plaats ik een foto van de kinderen. Sinds kort krijg ik kleding opgestuurd van merken die ik dan noem op Instagram, dat is wel heel fijn. Want het is natuurlijk wel erg kostbaar allemaal. Jorn heeft een goed inkomen, maar ik let altijd op aanbiedingen voor luiers en wasmiddel. Ik vind het leuk om mooie kleertjes voor ze te kopen, maar verkoop ze daarna ook weer. Dat levert nog best wat op. Mensen vragen altijd of het niet heel zwaar is, maar zo ervaren wij het niet. We zijn bovenal heel gelukkig met elkaar en onze vijf gezonde kinderen. Het gaat heel goed met ze, dat is toch prachtig? Bij ons is het pittig druk, maar ik denk altijd aan wat een vriend van Jorn laatst zei: "Dit gaat zich met klinkende munt uitbetalen!" Mijn tijd komt wel weer. Ik maak me er geen zorgen om. Het geeft rust als je accepteert dat het nu is zoals het is. Het leven laat zich niet plannen.' ■



'We hebben geen tijd om op elkaar te vitten. Het wordt nooit wat als je precies gaat bijhouden wie wat doet'