



## Belevenissen van twee zwangere vrouwen met diabetes



*Lysbeth Slotegraaf (33) is pas bevallen van een tweeling. Vlak daarna beviel Anne-Marie Eerenstein (29) van haar eerste kindje. In Diabc vertellen ze over de combinatie diabetes en zwangerschap. Deze keer hun laatste column: de roze wolk.*

Hoi Lysbeth,

De afgelopen negen maanden lette ik goed op wat ik at en vooral hoeveel. Hoog zitten mocht niet, vanwege de risico's voor de baby. Nu ik een gezonde dochter heb, eet ik als een slootgraver en het kan allemaal: volle yoghurt en melk, vanillevla, brood, roggebrood, suikerbrood, appelsap, rijstepap. Door de vroege geboorte van Brecht en de hectische eerste week (zij in het ziekenhuis, ik thuis), was ik snel mijn zwangerschapskilo's kwijt. Daarbij ging ik borstvoeding geven, wat veel energie vraagt. Dus kom maar op met de koolhydraten! Qua insuline had ik direct na de bevalling voldoende aan vijftig procent van het schema uit de zwangerschap, de eerste weken erna stelde ik dat steeds wat bij. Ik wilde vooral geen hypo krijgen wanneer ik alleen met Brecht was.

Verder dacht ik zo weinig mogelijk aan mijn diabetes. Heerlijk! Want in de kraamtijd wilde ik natuurlijk genieten van Brecht. Wat bijzonder, zo'n klein kindje aan wie je elke dag weer iets nieuws ontdekt. Naar wie je wel de hele dag kunt kijken. Die de eerste weken nog nauwelijks haar ogen open had en alleen maar veel wilde slapen en drinken. Die in de weken daarna klaarwakker was tussen twee en vier uur 's nachts. Die houdt van lekker onder de douche, hangen in de draagdoek, of slapen op je buik. Die mijn ogen heeft en de mond van haar papa. En voor wie ik elke maand deze column uit de Diabc heb geknipt. Voor later als ze groot is.

Ha die Anne-Marie,

Eten als een slootgraver, schrijf je. Herkenbaar, ik doe mijn achternaam ook eer aan. In mijn nachtkastje bevindt zich een klein kruidenierswinkeltje voor de nachtelijke acties. Mijn lunch bestaat meestal uit zes boterhammen met volle kaas en chocolade pasta, die ik in rap tempo op eet. Als mijn man aan het werk is, zijn het drukke dagen. Het lijkt wel alsof mijn dag alleen maar uit voeden bestaat.

De eerste zes dagen lag ik nog samen met Jeldou en Brechtje in het MCL ziekenhuis in Leeuwarden. Een fijne start. De tweede week hadden we een lieve kraamhulp en in de derde week was mijn man vrij. Zaten we samen op de bank ieder een kindje te voeden. Hij met een flesje afgekolfde melk en ik met een van de meisjes aan de borst.

Met het kolven erbij zakken mijn bloedglucosewaarden vrij snel. Borstvoeding geven aan twee baby's en goede diabeteswaarden hebben, is lastig te combineren. Ik zorg er in ieder geval voor dat ik niet te laag kom te zitten. Tijd om heel serieus met mijn diabetes om te gaan is er niet. Zonder dagcurves kom ik dan ook bij mijn internist op bezoek. Hij vindt het helemaal niet erg. Zijn advies luidt: nu eerst maar lekker genieten van je meisjes.

Gelukkig lukt dat. Iedere dag even met de wandelwagen naar buiten. Kijken naar twee meisjes met elk haar eigen maniertje: Jeldou ligt ontspannen met haar armpjes breed uit, Brechtje houdt haar knuistjes voor haar mond. Jeldou lijkt wat rustiger en Brechtje laat van zich horen. Twee heerlijke, lieve, gezonde meisjes.