



Belevissen van twee zwangere vrouwen met diabetes



Anne-Marie Eerenstein (29) is zwanger van haar eerste kindje, Lysbeth Slotegraaf (33) verwacht een tweeling. Lysbeth heeft sinds haar 24e diabetes type 1 en werkt als woonbegeleidster met mensen met een verstandelijke beperking. Anne-Marie heeft sinds haar 4e jaar diabetes type 1. Ze werkt als communicatiemedewerker bij Diabetesvereniging Nederland.

Beste Lysbeth,

Als ons kindje geboren wordt, heeft het al een halve marathon gelopen... Zou het daarom later ook van hardlopen houden? Hardlopen is mijn sport. Regelmatig doe ik mee aan trimlopen of evenementen en een keer per jaar loop ik een halve marathon. Zo'n lange afstand vind ik eigenlijk het mooist: je uithoudingsvermogen trainen om 21,1 km in een lekker ritme te lopen. Toen ik ontdekte dat ik zwanger was, waren mijn trainingen voor de halve marathon al twee maanden bezig. Ik was natuurlijk heel blij, en natuurlijk wilde ik alles opzij zetten om mijn zwangerschap goed te laten verlopen, maar ik wilde ook heel graag gewoon die halve marathon lopen. Kon dat wel? Of was dat onverantwoordelijk? Mijn diabetesverpleegkundige vond van niet. Ik wist toch uit ervaring wat zo'n inspanning met me doet en hoeveel insuline en koolhydraten ik dan nodig heb? Dus liep ik en finishte in een mooie tijd, ruim 6 weken zwanger! Daarna werd het sporten snel minder. Ik voelde me niet meer zo lekker. Werd snel kortademig van hardlopen, al had ik nog niet eens een dikke buik. Moest na vijf minuten al plassen. Spijtig gooide ik mijn sportschoenen in een hoek. Wat nu? Gelukkig kan ik nog fietsen naar mijn werk. Dat wordt als zwangere vrouw ook al een soort sport. Activiteiten voor zwangere vrouwen zijn er trouwens in overvloed. Maar zittend op een yogamatje met vijftien andere dikke dames fictieve persweeën opvangen, dat vind ik geen sport, dat vind ik vooral erg lollig!

Beste Anne-Marie,

Help, de tijd vliegt zo snel. Ik wil nog zoveel doen voordat de twee kleintjes er zijn. Ik houd er rekening mee dat ik na dertig weken zwangerschap fysiek niet veel meer kan. Alhoewel tonnetje rond op de bank zitten puffen me maar niks lijkt. Nu is mijn buik nog niet mega groot. Mensen verbazen zich dat er twee kleintjes in zitten. Die twee positioneren zich bijzonder in mijn buik. Op de echo zien we dat kindje één in een stuit ligt en kindje twee er dwars overheen.

Het kan nog alle kanten op, zegt de gynaecoloog. En ik maar voelen waar precies een handje of een voetje zit. Wat me bezighoudt? De zorgen om hypo's en hypers. De vele ritjes naar het ziekenhuis. Stressig zijn van mijn to-do lijstjes in mijn hoofd. Het medisch sausje over mijn zwangerschap. Ik ben ook nog gewoon lekker zwanger en daarvan wil ik genieten! Ik voel me helemaal zwanger als ik op mijn matje zit tussen de andere dames tijdens de zwangerschapsyoga. Ook heb ik me opgegeven voor zwangerschapszwemmen. Daar wordt heel wat af gekwebbeld. Standaard begint een gesprekje met een nieuw gezicht van: 'Hoi, hoeveel weken ben jij?' En er valt weer genoeg te babbelen. In het laatste kwartier drijven we rond in het water. Je hoort de muziek onder water. Het is iedere week Enya die zingt. Even geen druk voelen, maar alleen maar water en zweverige muziek. Gewoon lekker zwanger zijn!