

Regina Romeijn en Guy van der Reijden

Vet man, zo'n baby!

In 100 dagen
na de bevalling
je oude lichaam
terug



Voorwoord

Regina Romeijn

Het zoveelste zwangerschaps- of afvalboek kun je denken. Dat is het ook. Maar dan anders. Ik ben één van die vrouwen die zich in de informatie-overvloed heeft gestort toen ze wist dat ze in verwachting was. Bij elke opmerking of elk ongevraagd advies, vroeg ik me af: 'Oh, is dat zo?!'. Of als ik met mijn handen in het haar zat en de oplossing van een vriendin kreeg, dacht ik: 'Waarom zegt nooit iemand dit?'. Maar ik ben ook één van die vrouwen die 24 kilo is aangekomen. Hier dus een boek waarin de tips en tricks staan waar je hopelijk ook iets aan hebt. Helder en duidelijk. Het rekent af met feiten en fabels die al jarenlang de ronde doen rondom gewicht en zwangerschap, maar ook rondom trainen en voeding. Daar komt Guy om de hoek. Want na jarenlang met Guy te hebben getraind, wist ik dat als ik al mijn overtollige kilo's kwijt wilde raken, ik hem nodig had.

Mijn verhaal is vooral een persoonlijk verslag. Van de blauwe streep op de predictor stick, tot het nawoord, acht maanden na de bevalling. Een verslag dat je hopelijk inspireert en motiveert. Er zullen momenten van herkenning zijn, maar ongetwijfeld net zoveel momenten die bij jou volledig anders lopen. Dat maakt jou als moeder net zo uniek als ik. En om maar meteen af te rekenen met een 'moeders onderling gewoonte', ik geloof dat de vergelijking alleen zijn doel dient als beide partijen er iets aan hebben. Niet omdat de ene het beter denkt te weten dan de ander. Of omdat mijn kind het beter doet dan het jouwe. Het is al zwaar genoeg, dat nieuwe moederschap, niemand zit erop te wachten om met een wijzend vingertje gecorrigeerd te worden. Ik weet het dus ook niet beter dan jij. Sterker nog, elke dag leer ik weer iets nieuws. Je leest wel wat ik moeilijk heb gevonden. Als vrouw, moeder, vriendin, of partner. Soms heb ik voor mijn situatie een oplossing gevonden. Soms ging het ook vanzelf weer over. Hoe dan ook een turbulente periode die ik graag met je wil delen.

Dit boek en deze methode waren vooral fysiek een stok achter de deur. Zodat ik na die honderd dagen ook weer klaar was. Want ik vreesde de eeuwig-blijven-plakkende-zwangerschapskilo's, waar je dan gevoelsmatig nooit meer vanaf komt. Dus even bikkelen want:

'Wat zijn nu honderd dagen?!' en er dan ook niet meer over na hoeven denken. Ik wilde mijn doel bereiken en dan weer in balans zijn. Lekker in mijn vel, als vrouw en moeder. Ik hoop dat je een voorspoedige zwangerschap hebt, zonder al te veel kwaaltjes of gedoe en dat er een prachtige baby uit voort mag komen, blakend van gezondheid.

Van harte en veel liefs voor jullie!

Voorwoord

Guy van der Reijden

Misschien heb je dit boek gekregen van een vriendin als kraamcadeau, misschien heb je het zelf gekocht omdat je echt een leidraad nodig hebt om weer in shape te komen na je zwangerschap. Hoe dan ook, ik hoop je met dit boek een goede houvast te geven op weg naar je nieuwe lijf. Vanuit mijn werk als Personal Trainer heb ik ruime ervaring opgebouwd in het begeleiden van zowel zwangere vrouwen als vrouwen die net bevallen zijn. Eén ding is duidelijk: iedereen is anders. De een traint vol verve tot in de laatste fase van haar zwangerschap, de ander ligt na drie maanden uitgeteld op de bank. Hetzelfde geldt voor na de bevalling. De een is na een aantal weken up and running, de ander heeft meer tijd nodig. En dat is helemaal goed.

In het geval van Regina, moesten we het trainen rustig opbouwen in de periode na de bevalling, maar daarna ging ze 'vol gas'.

Mijn methode werkt zo goed omdat deze gebaseerd is op principes. En die principes werken. Het zijn wetmatigheden. En ik leer je hoe die wetmatigheden in elkaar zitten, zodat er bij jou kennis en inzicht ontstaat. Niet alleen over training en voeding, maar vooral ook over jezelf. Daar start het mee namelijk. Met *YOU*. Jij bent degene die de beslissing moet nemen om te starten je lijf te veranderen. Jij bent degene die de workouts moet doen, elke keer weer. Jij bent degene die de juiste voedingsmiddelen in je mond stopt en de beslissing neemt om vandaag een uur eerder naar bed te gaan. Het gaat om *YOU* gedrag.

Ik ben geen arts of wetenschapper. En al helemaal niet iemand die pretendeert dat 'mijn manier de enige manier is'. Ik ben een Personal Trainer & Coach in hart en nieren. Eentje die met zijn passie, kennis, vaardigheden en ervaring mensen probeert te helpen. This is what I do. Al zo'n tien jaar.

De door mij aangedragen methode draait om de balans tussen leefbaar en effectief. Die balans is heilig en ligt aan de basis van het succes van de vele honderden mensen die door mij en mijn team zijn begeleid. Maar die balans moet je zelf zoeken. Je kunt dit boek tot op de letter nauwkeurig volgen, maar je kunt het je ook 'eigen' maken door de principes te integreren in je levensstijl.

In feite start mijn begeleidingstraject nog eerder. Nog dieper in jezelf. Iedereen weet hoe je te dik wordt en hoe je afvalt, maar waarom lukt het de meesten niet om in shape te komen en van de chips en andere narigheid af te blijven? Het antwoord is simpel: de verkeerde mindset. Zonder de juiste mindset is zelfs het beste trainings- en voedingsschema gedoemd te mislukken. In dit boek leer ik je hoe je je die mindset eigen maakt en deel ik niet alleen de meest effectieve voedings- en trainingsschema's maar ook meer relevante informatie om zo effectief mogelijk te werk te gaan. Oftewel, mijn methode beperkt zich dus niet tot oefeningen en voedingsschema's. We gaan op zoek naar je diepere motivatie en met behulp van zelfkennis en inzichten kun je het perfecte programma voor *YOU* samenstellen. Er zijn immers honderd wegen die naar Rome leiden, het gaat erom dat je de weg kiest die het beste bij jou past. Als je die hebt gevonden, blijf je je leven lang in shape en gezond. Ook nadat je een of meerdere kinderen op de wereld hebt gezet.

Give it a shot de komende honderd dagen.

En zeg nou zelf: wie wil er nou geen superfitte moeder zijn?



Hoofdstuk 1

Zwanger

In verwachting

Op een reis met mijn vriend dwars door Japan, voel ik in de *bullet train* een klein krampje. Ik klop mijn vriend op zijn been. Hij kijkt op van zijn krant en ik vertel hem wat ik voelde. 'Een krampje, anders dan anders. Het zou de innesteling kunnen zijn!' Vertederd kijkt hij me aan en mompelt iets als: 'Tuurlijk lieverd, volgende maand gaan we er echt voor.' Ik wilde het vooral even gezegd hebben, want mocht blijken dat ik in verwachting ben, dan heb ik dit moment gevoeld. Ik voel sowieso veel in mijn lichaam en ik had van sommige vriendinnen gehoord over dit gevoel. Dromerig leun ik achterover in de comfortabele stoelen. Het zou toch niet? Maar ja, het voelt echt anders. Een kort krampje. Mijn vriend heeft ook gelijk. Het zou wel heel bijzonder zijn als dit waar is.

We zijn er namelijk niet 'serieus' mee bezig geweest. Ik heb daar altijd van die filmscènes bij voor ogen. Waarbij de vrouw nog een uur lang haar benen in de lucht houdt na de daad, om de natuur een beetje te helpen. Of dat ze haar man belt dat hij thuis moet komen van zijn werk omdat ze vruchtbaar is. In die fase zaten we nog niet. Dus inderdaad, de kans is erg klein. De trein raast met hoge snelheid voort en we houden ons de rest van de vakantie niet met een mogelijke zwangerschap bezig. Ik heb alleen aan het einde van de vakantie geen zin meer in sushi. Ik wijt het aan een overkill.

Een zondagochtend in oktober. Ik ben al een paar dagen over tijd – en dat gegeven ben ik ook al een paar dagen aan het negeren. Voor zover mogelijk dan. Want elk wc-bezoek is nu niet meer als daarvoor. Met gezonde spanning zoek ik naar tekenen van mijn cyclus. Wanneer deze uitblijven groeit langzaam de hoop. Maar met de hoop ook de angst voor een teleurstelling, dus wachten mijn vriend en ik met testen. Ik drink de avond ervoor toch nog dat extra wijntje, want... mijn naam is haas.

Het is alleen niet meer te negeren. Ik ben echt over tijd. En ik wil het weten. Mijn vriend stelt voor om snel een test te halen zodat we het weten. Er kan alleen elk moment een vriendin langskomen om gezellig samen te ontbijten. Ik kan natuurlijk niet aan die ontbijttafel zitten als ik net een test heb gedaan; of hij nou positief of negatief zal zijn. We besluiten te wachten tot na het ontbijt. Vol verwachting zit ik aan de ontbijttafel en ik kijk onze vriendin nog net niet de deur uit. Als zij weg is rent mijn vriend naar de supermarkt.

Daar gaan we dan.

Ik met het staafje de wc in en vriendlief op de gang met de kookwekker. Nog voor de tijd is verstreken zie ik een streep verschijnen.

'Stop maar!' roep ik naar buiten. Ik zie het al.

Zwanger. Voor de zekerheid doen we ook de tweede test. Hetzelfde resultaat. Met ieder een staafje in de hand staren we elkaar in stilte aan. Ik had het toch goed gevoeld in Japan. Overweldigd door emoties. Intens gelukkig. We zijn in verwachting! Langzaam loopt er een traan over mijn wang en we omhelzen elkaar. Wat een geschenk.



Ik ben zwanger!

We besluiten om het grote nieuws nog even voor ons te houden, of in elk geval de eerste echo af te wachten om te zien of het vruchtje levensvatbaar is. Gelukkig staat de volgende reis alweer gepland, waardoor ik mijn vriendinnen voorlopig even niet zie en het grote nieuws makkelijker stil te houden is. Ik weet zeker dat mijn acute alcoholdrooglegging en het ontwijken van sigaretten de boel direct had weggegeven.

De reis gaat naar Cambodja, Vietnam en Singapore. Niet de meest handige landen om te bezoeken als je net in verwachting bent. We gaan toch. Bij een outdoorwinkel koop ik twee zweetbandjes met plastic balletjes erin. De balletjes creëren drukpunten op mijn polsen die de misselijkheid tegen moeten gaan. Misschien helpt het.

In Cambodja aangekomen komen de warmte, stank en smerigheid dubbel zo hard binnen. We zijn net vijf minuten aan de wandel of er vliegt een reusachtige rat voor mijn voeten langs een put in. Blegh. Ik ben continu in gevecht met kou en warmte. Een airconditioning is een dusdanig statussymbool in deze landen, dat die in alle winkels en restaurants op de vriesstand staat. De overgang naar de warme, bedompte buitenlucht slaat direct op mijn lichaam. Ik merk dat alles nu anders is. Een dag de tempels van Angkor Wat bezoeken moet nu gevolgd worden door een momentje rust. Normaal gesproken zou ik door het zien van zoveel historie en schoonheid energie voor tien hebben. Nu verbruik ik gevoelsmatig energie voor twee. Opeens verdraag ik geen gekruid eten meer en krijg ik door de sluisemissende misselijkheid geen hap meer door mijn keel.

Wat ik wel eet moet zo gezond mogelijk zijn. Want mijn doemscenario is om er aan het einde van mijn zwangerschap bij te lopen als een tweepotige olifant. Op de een of andere manier

heb ik een voorgevoel dat dit mijn lot zal zijn. Ik zie een reuzin van één meter tachtig opdoemen waar je niet omheen kunt.

Ik besef opeens dat ik niet meer alles kan eten. Hoe zat het ook alweer met vis en schaaldieren? Met kaas, cola en koffie? Paté, filet en rosbief? Wat dacht je van kaneel in appeltaart en stroopwafels? En mag ik nu wel of geen oesters eten? Toen ik nog niet in verwachting was, praatte ik rustig over dit onderwerp mee alsof ik er alles van wist. Maar nu het over mij gaat, merk ik dat ik bij elke maaltijd moet nadenken over mogelijke gevaren.

Op internet struin ik alle pagina's af over voeding en zwangerschap. Uiteindelijk heb ik een lijst gevonden die er redelijk betrouwbaar uitziet. Een lijst die niet te panisch overkomt, maar vooral duidelijk is. Ik leer over listeria, toxoplasmose, salmonella en roofvissen.

Alcohol en sigaretten had ik bij het zien van de blauwe streep direct afgezworen.

De eerste slapeloze nachten dienen zich aan. Ik lig niet te malen, maar kan vooral slecht in slaap komen en word steeds weer wakker. Terwijl ik normaal gesproken te boek sta als een marmot, slaap ik nu opeens heel licht. Ik probeer in deze nachtelijke uren contact te maken met het bijzondere wezentje dat zich in mijn lichaam heeft genesteld. Ik merk dat ik mij er al een beetje op richt, voel of het goed zit. Dat het groeit en sterk is. Met mijn handen op mijn buik probeer ik vertrouwen te wekken. Vertrouwen dat alles goed komt en dat het heel erg welkom is. Ik kijk naar het slapende lichaam van mijn vriend. Voor hem is het ook bijzonder. Maar ook anders. Dit maakt hij uiteraard allemaal niet mee. Ik wil hem het liefst wakker schudden, zodat we samen wakker liggen. Gelukkig voor hem weet ik me te beheersen.

Via een iPhone-app* krijg ik een dagelijkse update van de groei van mijn baby. Elk kruimeltje informatie zuig ik op. Het voelt goed. Ik heb het idee dat er een gezond en sterk mensje in mij huist. Maar het is tegelijkertijd ook spannend. Ik houd mezelf voor ogen dat het altijd nog mis kan gaan. Dat alles pas echt zeker is wanneer ik de baby gezond en wel in mijn armen mag sluiten. Ik voel me zo speciaal, uniek, bijzonder, anders, dat ik me bijna niet kan voorstellen dat al zoveel vrouwen mij zijn voorgedaan. Die moeten zich ook zo hebben gevoeld. Je ziet nog weinig aan mijn lichaam, maar het voelt zo anders.

Ik neem me voor om bij terugkomst in Nederland weer te gaan sporten. Ik wil voorkomen dat mijn lichaam straks helemaal uit zijn voegen barst. Ook zeggen ze dat het herstel na de bevalling soepeler verloopt als je tijdens de zwangerschap blijft sporten. Maar bij thuis-

* *What to Expect When You're Expecting*

komst kan ik de energie er niet voor vinden. Naast de misselijkheid en slapeloze nachten ben ik nu ook kortademig. Geen al te beste condities voor een lekker uurtje sporten.

We zien voor het eerst een piepklein vormseltje met een hartje dat klopt als een dolle.

We hebben de eerste echo. Ik ben nu acht weken in verwachting. We zien voor het eerst een piepklein vormseltje met een hartje dat klopt als een dolle. Gelukkig! Het is levensvatbaar. Ongelofelijk dat dit gaat uitgroeien tot ons kindje, dat dit in mijn buik zit. Ik kan de koppeling tussen dat wat ik zie op de monitor en mijn buik nog niet helemaal maken. Het geluksgevoel dat ik in mij heb en dat wat ik zie, zijn twee verschillende dingen. Volgens de verloskundige ziet het er allemaal goed uit. Mijn vriend en ik houden elkaars handen vast en luisteren vol verwondering naar alles wat ze te zeggen heeft. Het scherm met ons kindje erop verliezen we niet uit het oog. Ik ben ervan overtuigd dat het een jongetje is. Mijn vriend niet, die denkt dat het een meisje wordt. Ergens hoop ik ook dat het een jongetje is, omdat het me zo heerlijk lijkt. Zo'n kleine opdonder, mama's kindje en daardoor extra lief. Bij een meisje ga ik toch meer uit van mijn eigen persoonlijkheid en die van de vrouwen in onze familie. Dat zijn namelijk nogal zelfstandige types. Van die types die, wanneer ze net kunnen praten, al roepen: 'Dat kan ik zelluf! Neheeee, ik wil dat doen.' Daar lijkt me iets minder eer aan te behalen. Stom genoeg kan ik echter alleen maar op meisjesnamen komen.



Iets voor de driemaandengrens kunnen we het niet meer houden en willen we het zo snel mogelijk aan onze familie vertellen. We drukken de rits echofoto's af en stoppen ze in een envelop. Tijdens mijn verjaardag met de familie krijgt ieder een eigen envelop. Mijn vriend noemt de uitgerekende datum en zegt erbij dat ze die dag vrij moeten houden. Iedereen kijkt elkaar een beetje bevreemd aan; huwelijk misschien? Gezamenlijk uitje? In de envelop vinden ze een foto van de echo. Er wordt gegild van geluk, tranen vloeien rijkelijk en de



Finale
Expeditie
Robinson

aanstaande opa's en oma's kijken elkaar blij aan. Voor ons, ons eerste kindje. Voor hen nog een klein-kind. Het voelt bevrijdend om het te vertellen. Mijn moeder zegt dat ze het een maand eerder al had gezien. 'Wat zag je dan?'

'Je uitstraling was anders. Zachter, rustiger.' Samen met mijn zusje had ze toen besloten dat ik in verwachting was, zonder dit met mij te delen. Ik zou zelf mijn moment wel kiezen om het te vertellen, dachten ze.

Bij de finale van *Expeditie Robinson*, een programma waar ik aan heb meegedaan en waarin je als een echte Robinson moet overleven op een onbewoond eiland zonder eten en onderdak, zag medekandidaat Saar Koningsberger mijn lichaam bij het omkleden. Ze riep: 'Jee, wat een tietten! Ben je in verwachting?' Compleet overvallen stamelde ik iets van: 'Ik zou het niet weten, maar als het zo is dan is het welkom. Het zou dus kunnen.' Totaal onsamenhangend. Gelukkig viel het haar niet op. En ook de Vlaamse deelnemster Tatiana kwam op mij aflopen, met draaiende camera's overigens: 'Jij bent in verwachting.' Bij haar was het geen vraag maar een weten. Bijzonder hoe ze dat zo zag. Ik was toen nog maar twee maanden in verwachting en had het nog aan niemand verteld.

Tijdens de expeditie had ik met mijn medekandidaten gedeeld dat ik een sterke kinderwens voelde. Ik werd op een ochtend wakker, op een mini-eilandje in Maleisië, slecht geslapen in een hut op een houten plank, geritsel van wilde dieren bij mijn hoofd en al zo'n twee weken op expeditie. Kraakhelder hoor ik in mijn hoofd: ik ben eraan toe. Als ik thuiskom, wil ik ervoor gaan. Voor een kind.

Al vanaf het moment dat mijn zusje in verwachting raakte van haar tweeling, voelt het moederschap heel dichtbij. Verstandelijk hield ik het echter tegen. Mijn leven, druk sociaal, onregelmatig ingedeeld door mijn werk als freelancer, en mijn ambities als presentatrice stonden een keuze voor kinderen altijd in de weg. Want een aantal maanden uit de running zijn als freelancepresentator kan betekenen dat je plek wordt opgevuld door een ander. Een andere belangrijke reden voor uitstel was ik zelf geweest. Ik ben mijn hele leven geneigd geweest om mijn eigen welzijn op te offeren voor het geluk van mijn naasten. Zorgen voor anderen en daarmee mezelf wegcijferen leken me fatale eigenschappen voor een moeder. Want ik bedacht dat het moederschap nog meer zorggevoelens en wegcijferen van mij zou verlangen. Dan is het wel handig om eerst een stevig fundament te storten, waarop je je

persoonlijkheid kunt plaatsen. Een fundament van beton, zodat je eigen persoontje niet te snel wegzakt en er alleen maar een moeder overblijft. Dat heeft wat uurtjes zelfonderzoek gekost, maar daar die ochtend op dat onbewoonde eiland, viel alle ruis weg. Er was maar één gedachte die overbleef: ik wil een kind.

Uiteraard moet het dan ook nog lukken. Eerst maar eens zonder al te veel kleerscheuren van dat eiland af zien te komen. Het is een bijzonder gevoel om mee te mogen maken hoe duidelijk je innerlijke stem van zich kan laten horen. Oké, het helpt om in een omgeving te zijn zonder contact met de buitenwereld. Het helpt ook dat je energieniveau zo laag is, dat alles letterlijk in een langzamer tempo moet. Je hebt niets anders dan het hier en nu om op te focussen. Maar toch, zo'n belangrijke beslissing zo duidelijk te horen krijgen is een groot geschenk. Ik neem mezelf dan ook voor om deze gedachte in Nederland niet meer onder te laten sneeuwen door de waan van de dag. Triviale zaken die heel belangrijk lijken, maar niet over de essentie van het leven gaan en je dus afleiden van de kern.

Er was maar één gedachte die overbleef: ik wil een kind.

Op het moment dat ik van het eiland af ben, kan ik eindelijk mijn wens delen met het thuisfront. Goed en wel in de hotelkamer, zit ik met mijn telefoon in mijn hand. De aan-knop nog niet ingedrukt. Daarmee de stilte nog even bij me houdend en de wereld nog even buitensluitend. Een gevoel dat de andere overgebleven kandidaten ook hadden. Na zo'n intensieve ervaring de oude draad weer oppakken voelt onwennig. Het is eng om de buitenwereld weer binnen te laten. Want dan is er geen weg meer terug. Het verlangen om mijn geliefden weer te spreken, wint het van de stilte. Ik vertel mijn vriend in de loop van het gesprek over mijn kinderwens. In de euforie van het contact gaat de ernst van mijn opmerking echter volledig langs hem heen. Natuurlijk, dat wil hij ook. Maar hoe was het? Zo helder als het mij voor ogen staat, is het voor hem slechts een deel van het totale verhaal; we spreken elkaar weer na meer dan een maand geen contact, dus er is zoveel te vertellen.

Van het eiland af, terug in Nederland, kan mijn herstel langzaam beginnen. Ik ben negen kilo lichter. Mijn menstruatie is gestopt, en komt daarna zeer onregelmatig terug, ik heb last van

constipatie, gevoelig tandvlees en haaruitval. Niet de meest gezonde uitgangspunten voor een zwangerschap. Het eerste wat ik doe is vreten. Niet eten, maar vreten. De aanslag van zo'n crashdieet op je lichaam, moet hersteld worden met veel eten. En dat gevoel is sterker dan je wilskracht. De angst voor herhaling is blijkbaar sterk aanwezig in mijn lichaam: ik kan geen McDonald's voorbijrijden zonder te stoppen. Op het eiland droomde ik al van tompoezen, dus als bedankje wil ik een paar doosjes langs de productiemaatschappij brengen. Van de vier halen maar drie dozen de bestemming. De rest sneuvelt onderweg. Maar mijn lichaam herstelt. Langzaam komt het weer in zijn oude vorm. De negen kilo die ik kwijt was, zitten er na twee maanden weer aan, en nog wat meer. Veel mensen zeggen grappend: 'Goh, ik zou ook wel op zo'n eiland willen zitten, alleen al voor een beter gewicht.' Ze vergeten gemakshalve dat geen van de kandidaten dat gewicht heeft kunnen vasthouden. Afgezien van wat chronische vermoeidheid – een oud-kandidaat vertelt mij dat hij pas een jaar na dato volledig was hersteld – voel ik me sterk genoeg. En mijn lichaam is het gelukkig met me eens. Want het is bereid een kindje te dragen.

Bij de volgende echo, de driemaandenecho, zullen de eerste testen worden gedaan bij de baby. Ter voorbereiding hierop krijg ik een prenataal intakegesprek. Een perfect moment om gefeliciteerd te worden, mijn vragen en onzekerheden te bespreken en gerustgesteld de kamer weer te verlaten. Niet dus. De lompe arts in het ziekenhuis legt alle mogelijke rampscenario's tot in detail uit. Elk mogelijk abortusmoment wordt aangewezen op de kalender. Ook hoor ik wanneer ik mij moet voorbereiden op de keuzemomenten. Momenten waarop de artsen mij kunnen vragen wat ik wil doen bij een negatieve testuitslag. Ik ben totaal verrast door zoveel botheid. Ik had dit gesprekje volledig verkeerd ingeschat. Er wordt een routineus verhaal afgestoken zonder enige emotie of empathie. Dit is wat me te wachten kan staan. Jankend fiets ik naar huis. Met twintig weken je kind aborteren is hoe dan ook een vreselijke gedachte. Ik kan me niet voorstellen wat dat met je zal doen na zoveel maanden hechting aan dat wezentje in je buik. Ik ben nu al verliefd op mijn kind. Laat staan als ik op de helft van mijn zwangerschap ben. Mijn vriend is in alle staten als ik hem verdrietig opbel. Ook hij is beduusd van de narigheid die ik te horen heb gekregen. Ik merk dat dit soort informatie rechtstreeks mijn hart binnenkomt. Het wapenschild dat daar normaal gesproken zit om mij te beschermen, is weggefallen. Is dit dan een voorbeeld van die zwangerschapshormonen? Mijn heftige reactie op vervelende, doch noodzakelijke informatie? Dat belooft wat.

Op de dag van de driemaandenecho word ik opgewekt wakker. Ik ben het vervelende prenatale gesprek alweer vergeten. Mijn nachtelijke contactuurtjes met het wezentje in mijn buik hebben me gerustgesteld. Ik loop de echokamer binnen met een goed gevoel: die nekplooiemeting zal een goede uitkomst hebben. En ons kindje groeit goed en is sterk. Zo voelt het. Natuurlijk ben ik bang dat het wishful thinking is, maar als ik eerlijk ben is mijn kern rustig.

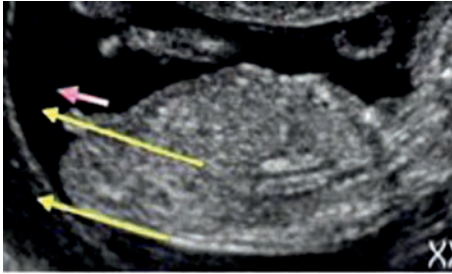
De eerste beelden van ons kindje zijn veelbelovend. Het is inderdaad volgens schema gegroeid. Het lijkt zelfs alsof het even naar ons zwaait. De kleine wurm duwt zich met de billen van boven naar beneden in de baarmoeder. Het kindje springt op en neer en lijkt enorm lange benen te hebben. Grappig om zoveel activiteit te zien. Het speelt zich af in mijn buik, maar ik kan het nog niet voelen. De nekplooiemeting ziet er ook goed uit, het wachten is op de uitslag van de bloedtest. Die krijg ik na een week binnen. Er is een kans van 1 op 3000 en dat is goed. Een ontzettende geruststelling. Ik ben trots op mijn lichaam dat veel te verduren heeft gekregen en toch zo goed scoort.

Ik ben wel nieuwsgierig naar het geslacht. Op internet kom ik via een namenwebsite op een pagina met twee echofoto's terecht. Dwarsdoorsnedes van baby's, met op de linkerfoto een meisje en de rechter een jongen. Ik kijk naar mijn echofoto's van onze kleine of er bij toeval een soortgelijke foto bij zit. Een foto waarop je het uitwendige geslachtsorgaan goed kunt zien. Tot mijn verbazing heb ik een exacte kopie van de linkerfoto op de site. Wordt het een meisje?

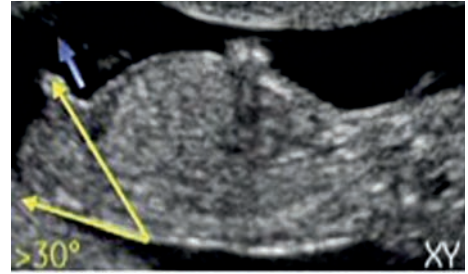
Nekplooiemeting

De nekplooiemeting is onderdeel van de combinatietest, waarbij de kans wordt berekend die het kind heeft op downsyndroom, patau-syndroom of edwardssyndroom. De uitkomst geeft geen garantie op een gezond kind, het is slechts een indicatie. Dit onderzoek is optioneel. Overleg met je verloskundige of gynaecoloog wat op jouw situatie van toepassing is.

Meisje



Jongen



bron: http://baby2see.com/gender/external_genitals.html

Bardot



Ik stuur mijn bevindingen naar mijn vriend. Alleen een link van de website en onze echofoto. Mijn vriend belt me extatisch op. 'Wahaat? Het is een meisje, dat kan niet anders.' Hij weet het zeker. Ik ben nog iets voorzichtiger, durf me niet vast te leggen met zo'n uitspraak. Zeker niet omdat ik er de eerste weken van overtuigd was dat het een jongen zou zijn. Niet dus. Voor de veiligheid ga ik van tachtig procent overtuiging dat het een jongen is,

naar fiftyfifty. Mijn vriend laat me lekker en verkondigt aan iedereen die het wil horen dat hij papa wordt van een meisje. Hij is zo trots als een pauw. En ook ik begin stiekem aan het idee te wennen. Een meisje...

De eerste drie maanden zijn voorbij. De kratten van Moeders voor Moeders kunnen terug, het HCG-hormoon neemt af in mijn lichaam en ik merk het direct. De kortademigheid is nog niet verdwenen, maar de misselijkheid wel. Eigenlijk volgen alle zwangerschapskwaaltjes elkaar keurig op. Elke keer als ik een verandering in mijn lichaam bespeur, zoek ik het online op en past het volledig in het zwangerschapsprofiel van de bijbehorende periode. De kwaaltjes zijn vervelend, maar omdat ze blijkbaar normaal zijn, niet ondraaglijk. Zo lig ik 's nachts nu niet alleen wakker vanwege mijn veranderde slaapritme, maar ook door de jeuk aan mijn benen. Vreselijk irritant. Knieholtes, voeten, ik krab mijn scheenbenen helemaal kapot. Hoort erbij, zie ik op internet. Liters bodymilk gaan ertegenaan om mijn huid zo soepel mogelijk te houden. Ook smeer ik tegen beter weten in mijn buik, borsten en dijen in met antistriaemiddeltjes. Baat het niet dan schaadt het niet, denk ik in dit geval. Ook al is nooit wetenschappelijk bewezen dat het helpt.

Huid

Er gebeurt veel met je huid tijdens de zwangerschap. Zwangerschapsmasker, nieuwe moedervlekken, donkere streep over je buik, extra pigment op donkere plekken, pukkeltjes, skintags, striae, zelfs bloeduitstoringen en spataderen, het kan allemaal. Je huid vraagt dus om wat extra verzorging. Reinig en voed de huid waar nodig. Bescherm je huid extra tegen de zon en ondersteun waar mogelijk met speciale kleding. Zo kun je de langetermijngevolgen onder controle houden.

Ik krijg weer zin om te gaan bewegen. Ik merk hoe lastig het is om goede informatie te vinden over sporten en zwangerschap. Als je gewend bent aan boksen en trappen, dan zijn de meeste zwangerschapsklasjes wat statisch, rustig, truttig, voorzichtig. Heerlijk om bewust

met je lichaam en kind bezig te zijn, maar nu mijn buik nog niet in de weg zit, wil ik nog wel even knallen. Ik begin mijn oude sportschoolklasjes weer op te pakken. Boksen, spinnen, bodypump en aquarobics zijn een mooie combi. Als ik dat twee tot drie keer in de week kan volhouden, dan ben ik goed bezig lijkt me. Niet dat ik normaal gesproken zo braaf de drie keer in de week haal. Ik ben meer een conjunctuursporter: er zijn weken, lees maanden, dat ik mijn abonnementsgeld overmaak, zonder een voet over de drempel van de sportschool te zetten. Om vervolgens dan weer weken, lees dagen, achtereen fanatieker dan ooit aan de slag te gaan. Niet echt consequent dus. Naast de actieve lesjes volg ik af en toe een yogales. Al is het nu echt een straf om in die zaal te zitten. Met honderd spiegels om mij heen, zie ik dat ik er in de meeste houdingen niet zo charmant uitzie. Vooral als je zo lekker op de grond zit in kleermakerszit. Dan bulbt het vet al weelderig over mijn broekrand.

De weegschaal geeft aan dat ik ook al wat extra kilo's met me meedraag. Met de accenten op borsten, buik, billen en heupen, worden de kilo's redelijk evenredig verdeeld. Maar maximaal één tot twee kilo aankomen in de eerste drie maanden, wat een redelijke richtlijn is voor zwangere vrouwen, lukt me totaal niet. Ik ben nu al een kilo of vier zwaarder en nog maar drieënhalve maand onderweg. Ik zit dus een beetje in de zoekofase. Ik heb nog geen mooie zwangere buik, maar ik ben wel dikker. Een vriend van mij die hoort dat ik in verwachting ben roept: 'Ik dacht al: jeetje wat is die aangekomen.' Nou nee, gewoon in verwachting.

Gewichtstoename tijdens de zwangerschap:

- Tijdens de eerste twaalf weken komen de meeste vrouwen niet veel aan.
- Vanaf het tweede trimester (dertien weken zwanger) kom je ongeveer een halve kilo per week aan.
- Tijdens het derde trimester neemt je gewicht steeds minder snel toe. De gewichtstoename vertraagt dan naar 1 kilo per maand bij een gemiddeld gewicht. Sommige vrouwen blazen in de laatste maand nog extra op door vocht of krijgen extra rust door verlof, waardoor de baby en buik flink kunnen groeien. Anderen komen in deze laatste maand juist niets meer aan.

weken zwanger



Bij een bloeddrukcontrole zegt de verloskundige: 'Ga maar even liggen dan luisteren we meteen even naar het hartje.' Totaal onwetend dat dit ook zou gaan gebeuren, lig ik nu dus alleen in de kamer van de verloskundige. Hij gaat met een toeter over mijn buik, onder bij mijn navel. Daar is het. Het hartje van mijn kindje. Ik hoor het. Wat een bijzonder geluid. Dat het snel zou gaan wist ik al, maar ik hoor ook een rustige regelmaat die mij vertrouwen geeft. Wat word ik hier blij van zeg. Die kleine zit gewoon lekker in mijn buik, met een heerlijk regelmatige hartslag. Ik ben nu al trots. De tweede keer dat ik het hartje mag horen, neem ik het op met mijn telefoon. Dit wil ik vereeuwigd hebben. De verloskundige kijkt er niet eens vreemd van op.

Hartslag

De hartslag van de foetus start rond de vijf weken en neemt toe gedurende de eerste periode van de zwangerschap. De hartslag wisselt daarna continu in snelheid. Hij is gevoelig voor externe prikkels en het stressniveau van de moeder. Gemiddeld schommelt de hartslag tussen de 120 en 160 slagen per minuut. Er zijn mensen die zeggen dat een lage hartslag duidt op een jongen en een hoge op een meisje, maar dit is niet wetenschappelijk bewezen.

Ik vind dat de periode tussen de driemaandenecho en de twintigwekenecho erg lang duurt. Hier en daar een hartslag horen en verder is het vooral afwachten. De baby voel ik ook nog niet. Deze periode is een beetje een niemandsland. Ik vind die hele zwangerschap eigenlijk een beetje *overrated*. Begrijp me niet verkeerd, niet het resultaat ervan en het goede verloop. Maar ik mis een beetje het engelachtige. Die roze vleugels die je door de zwangerschap heen tillen. De eerste maanden voelde ik me extra gelukkig als ik 's ochtends wakker werd. Zomaar een paar graadjes meer geluk. Ook zonder dat ik aan mijn zwangerschap dacht. Na een paar maanden werd ik echter weer gewoon wakker op mijn normale geluksniveau. Ik dacht dat ik de hele dag zou glimmen van trots. Maar op een gegeven moment is het gewoon zoals het is. Je bent in verwachting. Ik begin me te

realiseren dat negen maanden best een lange periode is. En ik ben nog niet eens op de helft. Inmiddels is het algemeen bekend dat we in verwachting zijn van een kleine. Mijn vermoedens rondom mijn werksituatie worden bewaarheid. Er komen even geen televisieklussen meer. Ik werk als consultant en ga het land rond met spreeksessies over persoonlijk leiderschap. Een overblijfsel van de ervaringen die ik heb opgedaan bij *Expeditie Robinson*. Ik hoop dat ik mijn tv-werk na mijn bevalling als vanzelf weer zal kunnen oppakken. Soms maakt het me onzeker, denk ik weer even na over de timing van deze zwangerschap. Om mezelf vervolgens meteen weer tot de orde te roepen en terug te denken aan mijn voornemen op het eiland. De waan van de dag kan je afhouden van je langetermijndoelen. En onzeker maken. Nergens voor nodig. Want wat een geluk dat mijn wens aan het uitkomen is. De rest is, voor nu, irrelevant. Er zijn meerdere momenten in de zwangerschap waarin ik dat mezelf opnieuw duidelijk moet maken. Het leven van een freelancer geeft alle vrijheid, die je soms moet bekopen met onzekerheid. Dat is nu eenmaal zo en het zal niet snel veranderen. Ik moet er gewoon op blijven vertrouwen dat het hoe dan ook goed komt. Want ik weet wel dat ik straks een moeder wil zijn die ook nog haar eigen activiteiten en werk wil behouden. De muren zouden op me afkomen als ik alleen met mijn kindje thuis zou zitten. Alhoewel, dat kan ik nu denken, maar ook ik ken de verhalen van, al dan niet hooggeplaatste, vrouwen die na de bevalling niet meer aan het werk willen. Nu ze een kind hebben lijkt niets anders meer belangrijk. Dat zou mij ook kunnen overkomen. Misschien moet ik me er gewoon niet zo druk om maken. Ik zie wel hoe het loopt. Ik moet wat meer durven loslaten. Eigenlijk is deze hele zwangerschap één grote training in loslaten. Dat zal wel de voorbereiding zijn op het moederschap, waarbij mijn hele leven straks wordt overgenomen door de kleine.

Mijn lichaam is het lijdend voorwerp, dat vrijelijk en ongevraagd door anderen wordt besproken.

Anderen gaan aan me zien dat ik in verwachting ben en men neemt geen blad voor de mond. Er wordt vrolijk gespeculeerd over het geslacht in combinatie met mijn uiterlijk. 'Een meisje zeker? Jaha, want dat gaat op de billen en de heupen zitten.' 'Tja, een meisje denk ik, want dat neemt de schoonheid van de moeder weg.' 'Oh, onrustige huid? Ja hoor, dan wordt

het absoluut een meisje.' Een meisje zeker, dan groei je in de breedte namelijk, net als jij.' Ik leg me erbij neer dat ik het object ben geworden van andermans uitspraken. Mijn lichaam is het lijdend voorwerp, dat vrijelijk en ongevraagd door anderen wordt besproken.



Na vier maanden zit ik op vijf en na vijf maanden op negen-enhalve kilo extra. Volgens mijn BMI, die 21,3 was bij aanvang van de zwangerschap, kan ik totaal tussen de negen en twaalf kilo aankomen.

Dat gaat dus lekker, maar niet heus. Als ik in deze lijn doorga, kom ik zelfs ver boven de twaalf kilo uit die idealiter wordt geadviseerd.

Ondanks het sporten kom ik ruimschoots aan. Het heeft alles te maken met mijn eetgedrag. Daar waar ik aan het begin van mijn zwangerschap nog helder kon denken en niet te veel wilde aankomen, is elke vorm van rede uit mijn lichaam getreden. Ik weet heel goed wat ik wel en niet kan eten. Wat gezond is en wat niet. Maar de stem die normaal gesproken zegt dat ik die croissant niet moet willen eten, want dat zijn alleen maar lege calorieën verstoppt in een caloriebom, zegt nu: 'Mmm lekker, een croissantje. Of drie croissantjes. Nog lekkerder.' Aangevuld met een zak chips later op de dag, of een vers geschepte zak drop. Een sportsessie wordt gevolgd door een bezoekje aan de Hema, alwaar ik een tompoes en een Bossche bol koop, die ik na thuiskomst achter elkaar opeet. Wekelijks. Dat stemmetje keurt het goed en spreekt sussend: 'Je sport toch? Dan moet het kunnen'. Het dringt niet echt tot me door wat ik aan het doen ben. Ik doe het gewoon. Er is ook niemand die het raar vindt. Het valt vast onder het kopje 'zwangerschapshormonen die ervoor zorgen dat je wilt vreten'. Ik merk dat we in Nederland graag zien dat andere mensen eten. En dus ook aanmoedigend te werk gaan. Op een verjaardag krijg ik al twee stukken taart geserveerd. Ook een stukje voor de baby, hahahaaaa.

Ik eet ze wel op overigens. Om vervolgens over te stappen op het bittergarnituur dat later op de avond rondgaat. Ik word gestimuleerd om 'er eens lekker van te genieten' en de oude volkswijsheid, oftewel volksnonsens, dat ik moet eten voor twee, krijg ik ontelbare malen te horen.

Ik weet trouwens niet hoe ik had gereageerd als iemand er wat van had gezegd. Commentaar op eetgedrag ligt altijd gevoelig, zeker als je in verwachting bent. Omdat de realiteit dus

niet echt tot me doordringt, hoor ik de zwangere vrouwen ook niet die zeggen: 'Het moet er straks ook allemaal weer af, dus ik sla even over.' Vaak wordt dit door vrouwen gezegd die in verwachting zijn van hun tweede kind. Zij weten wel beter. Dat zien we dan wel weer, roept de verleiding in mij. Hoe erg kan het zijn? Ik geloof nog steeds dat ik op miraculeuze wijze ergens in de zwangerschap als vanzelf stop met overbodig aankomen.



Ons meisje
20 weken

Eindelijk. De dag van de twintigwekenecho dient zich aan. Ik ben wel nerveus, daar waar ik bij drie maanden een sterk gevoel van verbinding had, is dat de laatste tijd wat minder. Ik vraag me af of dat aan mij ligt, of dat de kleine gewoon even bezig is met andere zaken. Mijn vriend vindt het vooral leuk om te kijken of ons speurwerk naar het geslacht juist is geweest. Hij staat minder stil bij het mogelijk slechte nieuws dat we te horen zouden kunnen krijgen. Dat wordt stelselmatig geblokt. Hij loopt dan ook de echokamer binnen met de opmerking: 'Zo, u gaat ons vertellen dat we inderdaad een meisje krijgen.' De arts-echo-scopist vertelt hem dat de twintigwekenecho een iets andere insteek heeft, waarbij de geslachtsbepaling vooral een extraatje is. Het gaat hier om serieuzere zaken. Ze werkt alle punten aan het lichaam van onze baby routineus af. Legt ons bij iedere onverklaarbare vlek uit wat het is en ze stelt ons keer op keer gerust. Naarmate de lijst langer wordt, merk ik dat mijn spanning ook wat toeneemt. Ik word me steeds meer bewust van waar het allemaal fout had kunnen gaan. 'Als alles maar goed is, als ons kindje maar gezond is,' hoop ik zachtjes voor mij uit.

De eerste keer dat ik mijn baby voel, is samen met mijn vriend.

De handen van mijn vriend en mij zijn stevig verstrengeld. Zijn bravoure is inmiddels ook wat ingetoomd. Met gespannen gezichten kijken we van het scherm naar de arts-echo-scopist en weer terug. Eindelijk de verlossende woorden: het ziet er allemaal keurig uit. 'Voor zover ik kan beoordelen zijn er geen afwijkingen zichtbaar.' Wederom tranen bij mij. Pfoe, wat een

opluchting. Ze kijkt nu naar mijn vriend, die mijn handen kust. 'En meneer, u hebt gelijk hoor, het is inderdaad een meisje. Kijkt u maar.' We kijken naar het pijltje op het scherm. Daar zien we iets wat erop wijst dat we inderdaad een dochter krijgen. Ik ben er inmiddels al zo aan gewend geraakt dat ik geen beter nieuws had kunnen horen. Een gezond, goed groeiend meisje. Wauw. Op wolken zweven we de kamer uit. De wereld is prachtig.

Ik houd als een havik mijn lichaam in de gaten, wachtend op de eerste tekenen van leven. Dat ik mijn kind kan gaan voelen. Dat zou ieder moment kunnen gebeuren. Bij elk gevoeltje of kriebeltje ga ik na of het de baby kan zijn. Wanneer weet je nu dat het de baby is? Hoe herken je het gevoel? Er wordt gesproken over een vlinderachtig gekriebel, darmgerommel, het gevoel van een stroom luchtbelletjes, of echt een duw. Ik voel niets maar houd elke keer mijn adem in. Leg snel mijn hand op mijn buik, in de hoop dat ik het ga voelen. Vooral 's avonds als ik in bed lig en rustig word lijkt er wel iets te gebeuren. Maar echt een duidelijke beweging, nee. Ik zit op de bank en vraag me voor de zoveelste keer af of ik de baby voel. Ik vraag mijn vriend of hij iets voelt vanbuiten. Hij legt zijn hand bij de mijne. Opeens voelen we een trap. Een volledige trap. Ik schrik me dood. De eerste keer dat ik mijn baby voel, is samen met mijn vriend. Hoe bijzonder. Nu weet ik dat wat ik eerder heb gevoeld niet de baby was. Lachend voelen we mijn hele buik af in de hoop dat het nog eens zal gebeuren. Maar ze houdt zich weer rustig.

Het eerste teken van leven is voelbaar aan de buitenkant. Gek hoor, alsof er een kleine alien in je huist. Nu is het een stuk minder abstract geworden. Het is niet meer een baby op een foto of een beeldscherm. Het is niet meer 'iets' waar ik gevoelsmatig contact mee probeer te leggen. Ik voel haar nu fysiek. Ze zit in mijn buik.

In de periode die volgt laat onze dochter regelmatig weten dat ze er is. Ik heb een ontzettend actief mensje bij me in mijn buik, dat de hele dag door beweegt. Een nieuwe reden om 's nachts wakker te liggen. Ze trapt me gewoon uit mijn slaap. Als ik 's ochtends eindelijk lekker lig te dromen, draait mijn vriend zich om mij heen, om de ochtend te beginnen met zijn hand op mijn buik. Zijn moment met onze dochter.

Natuurlijk zijn we ook over namen aan het filosoferen. Ik kom erachter dat heel veel namen mooi en leuk zijn, totdat je je echt in gaat beelden dat je je dochter roept met die naam. Mijn vriend heeft een Turks-Franse achtergrond, gecombineerd met mijn Nederlandse wortels. We willen iets wat aansluit bij wie wij zijn. Dan vallen er toch een hoop namen af. Op een dag krijg ik een sms van mijn vriend met de tekst: 'Wat denk je van Bardot?'

‘Nee,’ stuur ik terug. Mijn eerste reactie is negatief. Ik weet niet waarom, maar ik denk niet dat dit de naam wordt.

’s Avonds vraagt mijn vriend waarom ik de naam afwees en of ik er niet even over na wil denken. Ik neem er een week de tijd voor. Probeer me een voorstelling te maken van het meisje in mijn buik. Daar voel ik vooral een sfeer bij, zacht, sterk, gevoelig, dromerig. Bijna filmisch. Ik kom erachter dat Bardot daar eigenlijk heel erg goed bij past. Omdat die naam ook een sfeer oproept bij mensen. Een ongrijpbaar positief gevoel. Na een week vertel ik mijn vriend dat ik helemaal voor de naam ben. Eerst denkt hij dat ik een grap maak, sarcastisch ben over zijn bijdrage. Maar niets is minder waar. Ik vind de naam geweldig. Ik moest er letterlijk in groeien. Goedkeuring vragen van binnen.

We zijn er dus uit, het wordt Bardot. Ik ben benieuwd hoe mensen zullen gaan reageren. We besluiten de naam geheim te houden tot na de bevalling. Ik zeg tegen vrienden die ernaar vragen: het is een Franse naam, maar geen voornaam. En er is maar één vriendin die zegt: ‘O, dan is het dus een achternaam.’ Maar verder laat ze het rusten. We kunnen het dus gemakkelijk geheimhouden.

De kinderwagen is uitgezocht en de kledingkast gevuld.

Ik merk dat naarmate mijn buik groeit, mensen om mij heen geneigd zijn om voor mij te gaan denken. Ze zien alleen nog maar die buik en niet meer mij, ik, de vrouw, de persoon erachter. Met hersens en denkvermogen. Dus worden er opeens dingen voor mij bepaald, zonder overleg. Waarschijnlijk lief bedoeld, maar totaal ongevraagd en ook ongewenst. Ik kan zelf uitmaken waar ik nog aan wil deelnemen en in welke mate. Dat hoeft een ander niet voor mij te doen. Alsof de samenleving je even op een reservebank plaatst waar je vooral verplicht bent te genieten van je zwangerschap. En je je niet te veel mag inspannen. Ik kan ook best genieten van mijn zwangerschap terwijl ik volledig deelneem aan het actieve leven. ‘Dat jij hier nog staaaaat! Ongelofelijk,’ hoor ik regelmatig. Het duurt mij al lang genoeg. Laat staan dat ik mijn tijd ook nog binnenshuis zonder enige afleiding zou moeten doorbrengen. Ook vind ik de rol van de man wat mager. Hij zit namelijk wél op die reservebank, toe te kijken hoe de wedstrijd vordert. De uitvoer en afhandeling van de hele zwangerschap ligt

toch echt bij ons vrouwen. En daar moet je ruimte en tijd voor maken. Of je wilt of niet. Die verloskundige of echoscopist wil 's avonds ook gewoon naar huis. Dus afspraken plan je overdag. De meest essentiële afspraken doen we samen en de rest doe ik wel alleen. Het is niet nodig dat we er beiden vrij voor nemen. De aanpassingen in ons toekomstige leven als ouders, beginnen voor mij als vrouw dus al tijdens de zwangerschap. Terwijl zijn leven gewoon verdergaat waar het gebleven is. Hij kan al paté smerend, rode wijn drinkend, rauwmelkse kaas etend zijn carrièrepad besprekend, de aandacht nog volledig op zichzelf richten. Mijn egoïsme wordt al een halt toegeroepen. Mijn aandacht moet nu al volledig gericht zijn op het kind dat ik draag, waar ik mijn gedrag voor aanpas, waar ik mijn lichaam aan overdraag, waar ik ruimte en plaats voor aan het maken ben in onze levens. Nu en straks. Vreemd dat ik me dit vooraf niet heb gerealiseerd. Op het moment dat we samen besloten voor een kind te gaan, dacht ik dat er op een of andere manier toch iets meer samen in dat hele zwangere gebeuren zou zitten. Niet dat het vooral mij zo zou beïnvloeden. Ik weet niet wat ik wel had verwacht. Veel meer dan liefdevol, begripvol meeleven kan de man niet doen. Het is niet alsof hij de buik even van je over kan nemen. Irritant dus, maar de harde realiteit. De vrouw doet al het werk. Letterlijk en figuurlijk. Wen er maar vast aan.

Ik vond de eerste helft lang wachten. Nou! Welkom in de wachtkamer van de tweede helft. In deze helft geen twintigwekenecho's, wachten tot ze gaat bewegen, buik die zichtbaar wordt en leuke eerste reacties daarop. Nee, in deze tweede helft niets anders dan verder uitdijen, meer ongemak en nog meer wachten! O nee, genieten. Ik plan nog wat 3D-echo's om met de familie en vriendinnen naar mijn dochter te kijken. Dat breekt de laatste maanden wat op en zo heb ik weer iets om naar uit te kijken. Want die bevalling lijkt nog zo ver weg. Ik start mijn pufcursus. Mensendieck, duik in je weeën. *Open naar onder**. Dat soort dingen. Het geeft me een goed gevoel om me op deze manier voor te kunnen bereiden op de bevalling. Ook is het leuk om andere vrouwen te ontmoeten die in dezelfde periode zijn uitgerekend. Verder koop ik me suf in onlinewinkels. Want elke nacht bedenken ik iets nieuws om aan te schaffen. Urenlang zit ik achter de computer. Ik kan toch niet slapen. De kinderwagen is

Kamertje
is klaar



* <http://www.caritasalome.nl/>

uitgezocht en de kledingkast gevuld. De kinderkamer zelf is nog niet helemaal klaar. Er moet nog een kleine verbouwing aan te pas komen om een kamer op te splitsen. Samen met mijn zus beplak ik de muur met een behangboom. Op Marktplaats vind ik een oud ledikant. Waarschijnlijk totaal onpraktisch, want het is vrij laag. Maar het staat vast geweldig. Mijn kleine meisje beweegt tijdens al mijn activiteiten, de hele dag door. Het is fijn om te weten dat alles goed is met haar, maar mijn ribben denken er iets anders over. De bewegingen van de baby zijn nu ook anders. Eerst waren het nog gewoon trapjes en stootjes. Nu heb ik opeens een pak suiker van anderhalf tot twee kilo dat beweegt in mijn handen als ik op mijn zij lig. Best freaky!

Ik sport en eet rustig door. Na zes maanden ben ik dertien kilo aangekomen. Met acht maanden is dat twintig kilo geworden. Twintig! Het gaat hard. En het einde laat nog even op zich wachten. Stel dat ik twee weken over tijd ben straks. Dan moet ik nog zeven weken. De opmerkingen over mijn gewicht en postuur veranderen van toon. Vooral mensen die ik een tijdje niet heb gezien, schrikken zichtbaar. Of ze zijn slecht in het verbergen van hun ontzetting. 'Zo, jij bent al zeker bijna aan de beurt! Weet je zeker dat het geen tweeling is? Dat wordt minstens een achtponder!' Ik leer op de pufclub dat er vrouwen zijn met lange

buikspieren, die dus een grote buikruimte kunnen creëren en vrouwen met korte buikspieren. Zij kunnen slechts een kleine buik bouwen. De omvang van de buik zegt niets over de grootte van de baby in de buik. Maar het heeft weinig zin dit steeds uit te leggen.

Feit blijft dat ze zien dat ik enorm ben aangekomen. Hier en daar nog een onbekende die vindt dat ik er prachtig uitzie.

Daar laaf ik me aan. Ik vind de buik zelf niet erg. Het hoort bij de zwangerschap. En mijn dochter van wie ik nu al houd, zit erin. Ik hoop alleen dat die buik straks wel weer terug wil naar het oude formaat.

Dat ik ben gaan waggelen had ik vooraf nooit kunnen, of willen bedenken. Het zwangerevrouwenloopje. Dat schijn je op afstand al te kunnen zien. Weg charme. En ik liep al niet al te charmant. Ik merk dat ik in een andere gewichtsklasse terechtkom. Eén waar ik nog nooit toe heb behoord. Het is gek, ik vergelijk mezelf met de vrouwen die ook tot deze klasse behoren. En ik zie prachtige volle vrouwen, zeer zelfverzekerd en zelfbewust rondlopen. Zeer fashionable en übevrou-



Onderkin

welijk. Ze zien eruit alsof ze blij zijn met hoe ze eruitzien. Er gaan werelden voor me open. Zouden zij zich druk maken om hun gewicht? Maar ik kijk niet alleen naar de volle vrouwen, ik heb ook een grotere fascinatie ontwikkeld voor de ranke, slanke dames. Zijn zij allemaal van zichzelf zo slank? Moeten zij er veel voor doen om zo te blijven? Is het een lijdensweg of gaat het vanzelf? Ik ben geïntrigeerd.

Met mijn oude lichaam had ik namelijk ook niet in deze categorie gepast. Maar echt funest voor mijn zelfbeeld zijn de zwangere vrouwen die in mijn ogen de zwangere topmodellen van deze wereld zijn. Die geen Oprah Winfrey-zwaai-zwaai- bovenarmen hebben ontwikkeld. Van wie de kont niet is uitgegroeid tot Jennifer Lopez-materiaal, en dan de sinaasappelvariant. Die nog mimiek hebben in hun gezicht en niet concurreren met de volle maan. En die geen villadorp hebben gebouwd om hun kindje in te huisvesten, maar een klein, bescheiden bol woninkje. Hoe dóén ze het? Het maakt me zelfbewust en ik ontwikkel een soort premotivatie voor straks. Straks als ik weer mijn oude lichaam terug kan krijgen. Ik doe alsof ik uit alle vrouwen die ik tegenkom mijn lichaam mag kiezen. Het lichaam dat ik straks weer wil. Want dit is niet het mijne. Het is een fantasie. Ik weet het. Maar dromen doen geen kwaad.



Vooraf dacht ik dat ik als een ware Robinson door de zwangerschap zou vliegen, maar het tegendeel is waar.

De toename in gewicht zorgt voor extra ongemak in mijn lichaam. De spanning op mijn scheenbenen is niet te houden als ik langer dan een halfuur ergens stil moet staan. Ik kan mijn schoenen gelukkig nog aan, maar mijn voetzolen roepen om permanente massage. Mijn onderrug protesteert na autoritten, boodschappen of andere tilbewegingen. Opgezette, jeukende borsten, van een A-cup naar een dubbel D. Hoofdpijn. Chaoot in het verkeer en vergeetachtigheid. Normaal heb ik altijd koude handen en voeten en nu lig ik al maanden

zonder dekbed in bed. Ik heb het continu warm. Mijn moedervlekken verdubbelen in grootte en ik zie nieuwe ontstaan. Maagzuur, nooit gehad, nooit gewenst. Geen ontkomen aan. Niets helpt. Ik lig 's avonds in bed soms zo benauwd te zijn, dat ik denk dat ik ga stikken. Ik kan niet wachten tot de baby indaalt en dit gevoel verdwijnt. Vooraf dacht ik dat ik als een ware Robinson door de zwangerschap zou vliegen, maar het tegendeel is waar. Ik snap niet dat een lichaam zoveel kwaaltjes kan ontwikkelen. Wij vrouwen zijn toch gemaakt om in verwachting te raken. Waarom dan die extra moeite?

Er is een babyshower voor mij georganiseerd, vier weken voor mijn uitgerekende datum. Op de foto's zie ik niet hoe geweldig mooi alles georganiseerd en gedecoreerd was. Ik ben gefixeerd op mijn driedubbele onderkin. Hoe kán het dat ik deze niet zie als ik in de spiegel kijk? Als ik in de spiegel kijk valt alles best wel mee namelijk. De foto's van mijn achterkant leren me dat ik ook wat rugrollen heb geboetseerd. Het is genoeg. Ik word eindelijk wakker. Veel te laat, maar ik probeer me de laatste weken iets meer in te houden. Mijn zin in zoetigheid neemt gelukkig wat af. Dat scheelt weer een kilo.

Het aftellen is begonnen en ik ben het zat. Ik ben er klaar mee. Hoeveel groter kan die buik worden? Ik lees dat wanneer de moeder er klaar mee is, de baby niet lang meer op zich laat wachten. Dat scheidt hoop. Net als de berichten dat een baby eigenlijk al klaar is met 38 weken. Nadeel van deze kennis is dat er opeens twee weken volgen waarin het wachten echt voelbaar is. Eerder ging ik gewoon uit van 40 weken. Nu zit ik al bij 38 weken op de klok te kijken. Ook mijn omgeving werkt niet mee. 'Ik weet zeker dat je eerder zult bevallen. Ja, jij bent er klaar voor, dat kun je zien. *We are waitiiiiing!*' Ik help het ze hopen, maar er gebeurt vooralsnog niets.

Nu moet ik niet alleen mijn eigen ongeduld dragen. Het ongeduld van mijn omgeving krijg ik erbij. Mijn stemmingen wisselen regelmatig van totale blijdschap naar mismoedigheid. Buien waarin ik niets meer wil doen. Nergens meer zin in heb en niemand wil zien. Om vervolgens heel gezellig op een terras honderduit te staan babbelen, alsof er niets aan de hand is. Nu de bevalling dichterbij komt, word ik soms opgeschrikt door een acuut gevoel van angst. Voor een paar seconden verlamt die mijn hele wezen. Help, hoe zou dat



Rugrollen

gaan, die bevalling? En straks ben ik moeder! Voor de rest van mijn leven. Voor de rest van mijn leven... Rustig probeer ik dat dan weg te zuchten. Stiekem denk ik weleens: als ze nog even op zich laat wachten, ben ik gewoon nog mijn oude zelf. Dan is er niets veranderd. Tot ik vervolgens weer iemand omverstoot met mijn buik, omdat ik mijn omvang wat kleiner had geschat. Tsja. Er is geen ontkomen meer aan. Er is een kind onderweg. En ik ben onderweg moeder te worden. Voordat ik überhaupt de kans krijg om mijn baby te voldragen krijg ik slechts een keer of honderd het ongevraagde advies om tonic, ananashart, wonderolie, orgasmen of andere niet-bewezen methodes toe te passen die mijn kind zouden doen laten besluiten eerder te komen.

Als ik mijn uitgerekende datum heb bereikt bezoek ik de voetreflexoloog. Misschien helpt het. Maar mijn kindje blijft zitten waar ze zit. Zoals het merendeel van de eerstgeborenen over tijd is. Deze hele negen maanden zijn voor mij één grote les in geduld en loslaten geweest. En ik ben zeker 24 kilo aangekomen.



Zeker
24 kilo
erbij

Bij ten minste twee aapsoorten is ontdekt dat het mannetje ook langzaam zwaarder wordt tijdens de zwangerschap van het vrouwtje. Bij mannen die vader worden vertoont 11-65% ook een aantal zwangerschapssymptomen. Tijdens jouw zwangerschap kan ook de man last hebben van buienwisselingen, opgeblazen gevoel, misselijkheid en zelfs aankomen. Dit fenomeen staat bekend onder de term couvade en tussen de tien en tachtig procent van de mannen hebben hier last van. Afhankelijk van het onderzoek dat je leest.

Bron: http://www.leerwiki.nl/Gewichtstoename_zwangerschap_wat_is_normaal

Feit vs Fabel Zwangerschap

Als je zwanger bent moet je eten voor twee.

Fabel Met 10 tot 20 procent meer dan je dagelijkse hoeveelheid eten heb je al voldoende extra voeding. Probeer echter het eten dat je nuttig zo gezond en voedzaam mogelijk te laten zijn.

Je mag geen zachte kazen eten.

Fabel Je mag zachte kazen eten, als ze gepasteuriseerde melk bevatten. Harde Nederlandse kaas met rauwe melk mag ook.*

Sporten tijdens je zwangerschap is gevaarlijk.

Fabel Als je al gewend bent om te sporten, kun je dit op dezelfde manier voortzetten. Sporten heeft meerdere positieve effecten op de baby. De baby went aan verschillende hartslagritmes, de bloedsomloop wordt gestimuleerd en het is goed voor de hersens. De meeste sportschoolklasjes kun je gewoon blijven volgen. Hardlopers kunnen blijven hardlopen. Ben je geen fanatieke sporter, dan is dit het juiste moment om te beginnen met de methode van Guy.

Feit Je lichaam verandert en je gewrichten worden soepeler, de kans op blessures is daardoor groter. Dit is met name het geval in het derde trimester van je zwangerschap.

Feit Sporten kan helpen bij constipatie. Net als genoeg vloeistof tot je nemen.

Af en toe een keer sporten is beter dan niets.

Fabel Natuurlijk, af en toe sporten is beter dan helemaal niets doen. Maar als je sport om je lichaam in vorm te houden, dan is regelmatig (kort) bewegen belangrijker dan één keer in de week anderhalf uur sporten.

Sporten tijdens je zwangerschap zorgt ervoor dat de baby eerder geboren wordt.

Fabel Tenzij je je lijf compleet uitput, is er niets aan de hand als je sport of op je voeding let tijdens je zwangerschap.

* Bron: voedingscentrum.nl

Sporten tijdens je zwangerschap heeft als gevolg dat je baby niet voldoende groeit.

Fabel Tenzij je je lijf compleet uitput, is er niets aan de hand als je sport of op je voeding let tijdens je zwangerschap.

Als je misselijk bent, moet je niets eten.

Fabel Juist wanneer je misselijk bent, is het aan te raden meerdere kleinere porties per dag te eten.

Veel vrouwen zien de zwangerschap als een vrijbrief om alles te eten wat los en vast zit.

Feit Bedenk dit: alles wat je in je mond stopt, komt ook bij je baby terecht. Iets meer eten dan normaal is geen probleem, maar houd het wel gezond!

Als je zwanger bent mag je geen buikspieren trainen.

Fabel Je kunt tijdens je zwangerschap je buikspieren blijven trainen, maar wel in aangepaste vorm. Verderop in dit boek meer hierover.

DOEN:

- Ondersteun bij het sporten je buik met een goede band en je borsten met een sportbeha in de juiste maat om borstinfecties te voorkomen.
- Wees zacht voor je lichaam, luister naar de signalen en ondersteun of stop wanneer nodig.
- Rustig beginnen. Blijf goed doorademen tijdens het sporten en zorg dat je niet oververhit raakt. Blijf iets onder je maximale inspanningsniveau.
- Drink voldoende.
- Houd rekening met je balans die nu anders is.
- Probeer via je zij op te staan.

NIET DOEN:

- Alle gevaarlijke situaties waarbij er objecten in je buik kunnen komen, of je hard kunt vallen.
- Contactsporten, paardrijden, duiken, sprinten, uithoudingssporten op grote hoogte, even niet doen.
- Oefeningen waarbij je lang op je rug ligt, zorg dat je bijvoorbeeld op een schuine ondergrond ligt.
- Twistende bewegingen of rotaties maken met of zonder gewicht. Dit overbelast je buikbanden.