

DE **GEBOORTE**
van **MOEDER**
EEN

Ander werk van Daphne Deckers bij Uitgeverij Carrera:

Manlief, over mannen seks en relaties

Laat maar waaien, over liefde, leven en lust

111 X Daphne, over mannen, moeders en meer

Daphne Deckers

DE **GEBORTE**
van **EEN MOEDER**



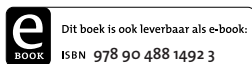
Uitgeverij Carrera, Amsterdam 2012

© 2012 Daphne Deckers
© 2012 Uitgeverij Carrera, Amsterdam
Omslagontwerp Riesenkind
Typografie Mat-Zet bv, Soest

ISBN 978 90 488 1485 5
NUR 851

www.uitgeverijcarrera.nl
www.daphnedeckers.nl

Carrera is een imprint van Dutch Media Uitgevers bv



Voor Richard, Emma en Alec;
de drie lichtjes van mijn leven

Hoofdstuk 1

De eerste drie maanden

Ik weet nog precies wat er allemaal door me heen ging toen ik zeker wist dat ik voor het eerst zwanger was. Mijn vriendin Jet, die het jaar ervoor bevallen was van haar zoontje Jan, had me verteld dat ze 'het' vanaf dag één voelde. Bij mij was dat ook zo. Het kon gewoon niet anders. Het was er. Het waren nog maar een paar cellen in mijn buik, maar ik voelde de aanwezigheid. Veel te vroeg kocht ik twee zwangerschapstests bij de drogist. Ik wist heus wel dat ik eigenlijk tot de eerste dag van mijn nieuwe ongesteldheid moest wachten, maar de blijde verwachting was te groot. Ik had mijn ongesteldheid zo ruim mogelijk genomen en zat vanaf de eerste minuut met zo'n staafje op de wc. Minutenlang heb ik geobsedeerd naar het testraampje zitten kijken. Niks. Ik moest lachen om mezelf. En toch... verbeeldde ik het me nu, of zag ik écht een heel vaag blauw streepje? Met mijn broek op de enkels heb ik het staafje onder alle scherpe lampen gehouden die ik in huis kon vinden. Ja, ik wist het zeker: ik zag een heel iel streepje. Dofgelukkig viel ik in bed. Morgen weer!

De volgende ochtend was het streepje nog altijd even dunnetjes. Maar ik zag het en dat was voor mij belangrijk. Om Richard niet blij te maken met een dooie mus, besloot ik nog een dag te wachten. Ik kocht vier extra doosjes met tests en zat nu elke paar uur met een staafje op de wc. Eén dag later was het er echt: een dun, maar duidelijk blauw streepje. Ik heb gehuild van blijdschap en ben als een dolle door mijn appartement gesprongen. Richard tenniste in die tijd nog, en hij speelde op dat moment een toernooi in Los Angeles. In het holst

van de nacht belde ik hem uit zijn bed. Dit ‘schat-we-krijgen-een-baby’-telefoontje was een van de meest romantische en emotionele momenten uit mijn leven.

Ook mijn ouders waren geëmotioneerd. Hun eerste kleinkind! ‘Hoe weet je het eigenlijk zo snel?’ vroeg mijn vader. Dus ik vertelde hem van de wonderen van het urinestaafje. ‘Weet je hoe dat vroeger ging?’ vroeg hij toen. Bij dat soort vragen moet ik altijd even nadenken of ik daar wel een antwoord op wil. Mijn vader kan als natuurwetenschapper ergens al snel de romantiek afhalen. ‘Tot de jaren zestig werden er proefdieren gebruikt bij het vaststellen van een zwangerschap,’ ging hij monter verder. ‘Dat heette de kikkerproef. Dan werd een kikker eerst van zijn hypofyse ontdaan, waardoor hij een vaalgrauwe kleur kreeg. Daarna spoten ze hem in met de urine van de vrouw bij wie een zwangerschap werd vermoed. Kreeg de kikker tijdelijk zijn bontgekleurde groene tint terug, dan was de vrouw inderdaad zwanger. Maar dat was nog niks vergeleken bij de muizenproef...’

Bedankt pap, ik geloof het verder wel. Ik ben blij dat we eindelijk weer terug zijn bij de beschaafde Babyloniërs, die duizenden jaren vóór Christus al geen dierproeven meer nodig hadden. Terwijl wij hier nog met knotsen achter de konijnen aanrenden, hadden zij de farmaceutische werking van bepaalde planten al ontdekt. Om een zwangerschap te kunnen vaststellen, persten ze eerst het sap uit een kruidachtige plant. Daarna werd een stukje papyrus in de urine van de vrouw gedrenkt. Dat ‘papiertje’ brachten ze vervolgens in contact met het kruidensap. Was ze daadwerkelijk zwanger, dan bleek het papiertje te verkleuren. Dit soort chemische reacties werd waarschijnlijk bij toeval ontdekt.

Zo zijn de oude Egyptenaren op het idee gekomen om een pluk schapenwol in een mix van honing en gemalen acacia te drenken, waarna de kleverige prop als een soort tampon werd ingebracht. Inmiddels weten we dat acacia fermenteert in melkzuur, een bekend middel om spermacellen mee te doden. Egyptische vrouwen deden ook een halve citroen in hun vagina, sloten de baarmoedermond met

bijenwas en smeerden zelfs een papje van krokodillenmest op hun geslachtsorganen (waarschijnlijk kreeg je van dit laatste ‘wondermiddel’ zo’n nare infectie dat je inderdaad niet zwanger werd). Maar de heren lieten het niet alleen aan hun echtgenotes over; de Egyptenaren waren tenslotte ook de uitvinders van het geitenmagencondoom. Als je dat een beetje netjes uitwaste, kon je er jaren mee doen. Hoewel deze antieke beschavingen dus al behoorlijk wat kennis bezaten over de voortplanting, hadden ze waarschijnlijk geen idee van het wonder dat zich in een zwangere buik voltrok. Mijn vader stuurde me meteen een boek met prachtige close-up foto’s van de groeiende foetus. Daarin zag ik pas goed wat een mirakel een nieuw leven eigenlijk is. In het begin is het niet veel meer dan een klontje cellen, daarna een speldknopje, een erwt, een bruine boon... Maar voordat het tot zo’n klontje komt, is er eerst sprake van één grote loterij. Het geslacht, uiterlijk en karakter van je kind (hoe vertrouwd ook) zijn eigenlijk toevalstreffers. De kans op een zwangerschap is om te beginnen helemaal niet zo groot. Het ene rijpe eicelletje dat je baarmoeder iedere maand produceert, moet immers binnen 24 uur worden bevrucht. Je hebt dus eigenlijk maar twee á drie vruchtbare dagen per maand. Als de Egyptenaren het fenomeen van de eisprong hadden weten te ontcijferen, waren ze vast niet aan de krokodillenpoep begonnen.

Feliciteer een vrouw nooit omdat je dént dat ze zwanger is – tenzij je de baby letterlijk uit haar ziet komen. – *Dave Barry, humorist*

Om de kans op een bevruchting te optimaliseren, heeft Moeder Natuur grof geschut in stelling gebracht: de zaadcellen. Deze worden met honderden miljoenen tegelijk geproduceerd, hun zwiependen staartjes klaar voor de start. Eén ejaculatie bevat maar liefst 300 tot 500 miljoen van die spermatozoiden. Kort na een vrijpartij ben je waarschijnlijk vervuld van heel andere gevoelens, maar in je onderbuik vindt een ware slachting plaats. Misvormde of anderszins mislukte zaadcellen lukt het sowieso al niet om de weg naar de eileiders te vinden. De mees-

te andere zijn te langzaam, of sneuvelen in het niet bepaald zaadvriendelijke zure milieu (vandaar de citroen!). Alleen de snelste zwemmers en de beste volhouders redden het tot het eitje. Dat zijn er minder dan 300, maar die kunnen wel nog zo'n twee à drie dagen in leven blijven. In hun kopjes bevindt zich het vaderlijk genetisch materiaal én de sleutel tot het geslacht van je baby. De ene helft van de zaadcellen draagt namelijk het X-chromosoom, de andere helft een Y. Jouw eikel heeft alleen een X. Versmelt deze met een X-zaadcel, dan ben je in verwachting van een XX: een meisje. Wint een Y-zaadcel de race, dan krijg je een XY: een jongetje. Nu zijn er een paar typische verschillen tussen deze twee zaadcellen. De Y-zaadcel is wat kleiner en zwemt sneller dan de X-zaadcel. Maar hij is ook wat zwakker en kan slechter tegen de 'vijandige' omgeving van jouw vagina. De X-zaadcel is wat groter en langzamer, maar daarentegen beter bestand tegen het agressieve milieu. Nu wordt er wel gezegd dat je het geslacht van je baby vooraf zou kunnen beïnvloeden door gebruik te maken van deze verschillen.

Om een meisje te krijgen zou je naar verluidt de hele maand zoveel mogelijk moeten vrijen. Dat is alvast geen straf. Dit vermindert het aantal zaadcellen per ejaculatie en betekent meer X en minder Y. Ook het dragen van strak ondergoed vermindert de zaadproductie. Bovendien zou je ervoor moeten zorgen dat de penis niet te diep in de vagina is bij het klaarkomen; op deze manier moeten de zaadcellen verder zwemmen. Het krijgen van een jongetje vergt wat minder inspanning. Daarvoor hoeft je alleen op de dag van je ovulatie te vrijen, en nog eens op de ochtend erna. Zo verzekert je jezelf van een maximum aantal Y-zaadcellen. Je kunt de hoeveelheid nog een handje helpen door het dragen van losse boxershorts. En wanneer de penis diep in de vagina is op het moment van klaarkomen, hoeven de zaadcellen minder ver te zwemmen. Los of strak, diep of ondiep – ik heb geen idee of het allemaal werkt. Maar één ding staat als een paal boven water: 'als het maar gezond is'. Het is misschien een open deur van jewelste, maar dat maakt het niet minder waar. Wat trouwens ook nog een interessant weetje is: volgens onderzoekers bevinden zich de genen voor in-

telligentie waarschijnlijk op de X-zaadcel. Een zoon erft zijn intelligentie daardoor alleen van zijn moeder, terwijl een dochter haar hersencellen (of gebrek daaraan) van allebei de ouders krijgt.

Wanneer het één zaadcelletje is gelukt om door het omhulsel van je eikel te dringen, gaat meteen de deur op slot. De rest heeft pech. Dit gegeven leidde tot de beroemde uitspraak van Woody Allen dat eigenlijk ieder mens een winnaar is, omdat hij al honderden miljoenen anderen heeft moeten verslaan om überhaupt geboren te worden. Dat heb ik altijd een leuke gedachte gevonden. Iedere moeder is toch al van mening dat haar kind het meest bijzondere mensje is dat zich ooit op aarde heeft gemanifesteerd. En dat oergevoel blijkt nu terecht. De genetische combinaties waren immers ontelbaar en de concurrentie moordend, maar het is precies *déze* baby geworden. Je zou bijna denken dat het allemaal geen toeval is, maar dat er een hogere bedoeling achter steekt. In het prille begin van mijn zwangerschap had ik dan ook van die romantische visioenen dat dit kindje uit een universum van mogelijkheden speciaal óns had gekozen. Toen ik een paar weken later brakend boven de wc hing, was er van dat mystieke gevoel weinig meer over. Maar zover was het gelukkig nog niet; voorlopig liep ik nog met mijn hoofd in een donzige roze wolk. Veel te vroeg hing ik bij mijn huisarts aan de lijn. 'Ik kom eraan!' had ik apetrots geroepen, met de zwangerschapstest nog nadruppend in mijn hand. 'Gefeliciteerd', zei de assistente, 'bel volgende maand nog maar eens terug.' Ik schoot in de lach. Wat had ik nou verwacht? Dat de dokter mij met de fanfare zou komen ophalen? Tien à twintig procent van alle nieuwe zwangerschappen blijkt in de eerste drie maanden te sneuvelen. Laat ik die eerst maar eens doorkomen, dacht ik bij mezelf.

En dus zweefde ik vol goede moed naar de boekwinkel en nam daar voor het gemak het hele plankje 'zwangerschap' mee. Dat heb ik geweten. Wat je allemaal wel niet kunt krijgen! Toxoplasmose. Listeriose. Zwangerschapsvergiftiging. Bekkeninstabiliteit. Stuitligging. Postnatale depressie. En dat nog los van alle 'normale' kwaaltjes als

misselijkheid, verstopping, kramp, maagzuur, striae, spataderen en aambeien.

Toen Richard thuiskwam uit Amerika moest hij erg lachen om alle onheilslijstjes op de koelkast. Mij was het lachen inmiddels behoorlijk vergaan. Ik zag overal alleen nog maar de dreiging van ongewassen sla, rood vlees, blauwe kaas en rauwe eieren. Voor mannen is het toch anders. In mijn lijf gebeurde het allemaal, en ik wilde natuurlijk niks verkeerd doen. Bij onze favoriete Japanner zat ik dan ook stug de andere kant op te kijken wanneer Richard zich weer eens vergreep aan die heerlijke rauwe zalm. De chef-kok probeerde mij er telkens van te overtuigen dat zwangere vrouwen in Japan ook gewoon sushi en sashimi aten, maar ik was niet te vermurwen. De angst voor een vroeggeboorte of hersenbeschadiging zat er bij mij goed ingeramd. Toen werd er maar een speciale ‘Daphne-rol’ voor me gecreëerd van flinterdunne komkommer met krab en avocado. Na mijn tweede zwangerschap was het echter tot me doorgedrongen dat je heus geen acute miskraam krijgt van een stukje camembert. Sterker nog: het listerio-segevaar geldt alleen voor rauwmelkse kazen, die zijn gemaakt van on gepasteuriseerde melk. Dat soort kaas is in Nederland bijna niet te krijgen. Voor de zekerheid kun je natuurlijk altijd even op het etiket kijken, want het kan uiteraard geen kwaad om voorzichtig te zijn. Rauw vlees of rauwe vis heb ik ook de tweede keer niet gegeten. Maar ik heb ook niet meer wakker gelegen van een mogelijke overdosis vitamined-A door die ene boterham met smeerworst.

Mijn oma Mien is in de jaren veertig van de vorige eeuw zes keer bevallen van een gezond kind. (De dokter moest hierbij overigens steeds van onder een laken voelen hoe de vlag erbij hing. Zelfs het ‘knipje’ werd op de tast gezet!) In die karige tijd at oma’s gezin meestal aardappelpuree met appelmoes, met één keer in de week de luxe van een stukje vlees. Blijkbaar kan een ongeborn kind een hoop hebben, al is het natuurlijk een zegen dat er tegenwoordig wat meer richtlijnen en mogelijkheden zijn. Ik heb geprobeerd zo gezond en gevarieerd mo-

gelijk te eten. Daarnaast heb ik trouw mijn foliumzuur geslikt tegen het open ruggetje, en ben ik röntgenfoto's en medicijnen uit de weg gegaan. Ook is het een goed idee om een vitaminepreparaat te gaan slikken dat speciaal is samengesteld voor de zwangere vrouw. Zo heb je de komende negen maanden extra calcium nodig, omdat je lichaam jouw eigen calcium gaat gebruiken om de botten van de baby te maken. Daarnaast is het raadzaam om wat meer proteïnen te gaan eten; deze eiwitten vind je niet alleen in vlees maar ook in bonen, sojaproducten en noten. Het menselijk lichaam is een ongelooflijk gecompliceerd organisme en in de eerste drie maanden van je zwangerschap worden de meeste vitale onderdelen aangelegd: het zenuwstelsel, de hersenen en de organen. Het spreekt dus voor zich dat ik probeerde om in deze cruciale fase niet zomaar alles in mijn mond te stoppen. Maar toen ik in een restaurant weer eens zat te kniezen over de mogelijke roodheid van de steak en de eventuele gorgonzola in de kaassaus, was Richard het zat. Hij zei: 'Daf, zwangerschap is een tijd van blijde verwachting en niet van angstige afwachting. In hemelsnaam: eet!'

En hij had gelijk. Er zijn maar drie dingen écht uit den boze: roken, drugs en drinken. Dat was makkelijk, want ik heb in mijn leven nog nooit een glas alcohol gedronken. (Hoewel – dat is niet helemaal waar. Ik heb ooit een half glaasje champagne naar binnen gewerkt op het galadiner na Richards Wimbledonoverwinning. Ik dacht: als er ooit een moment is om te beginnen met drinken, dan is het nu! Maar daarna had ik de rest van de avond het gevoel alsof iemand mij met een hamer op het hoofd had geslagen.) Ik heb ook nooit gerookt en over drugs hoeft ik het al helemaal niet te hebben. Maar van vriendinnen die wel van een 'wijntje en een sigarijntje' houden, heb ik begrepen hoe ontzettend moeilijk het kan zijn om die fles of dat pakje sigaretten dicht te laten. Je moet maar zo denken: jij hebt een keuze, je baby niet. Jouw ongeborn kind rekent erop dat jij je verantwoordelijk gedraagt. Want wat voor effect hebben alcohol, drugs en nicotine eigenlijk op het nieuwe mensje? Om te beginnen raast iedere XTC-tablet of snuif cocaïne rechtstreeks naar je baby en richt daar onherstelbare

schade aan. Sommige kinderen komen zelfs verslaafd ter wereld en moeten in de eerste weken van hun leven al afkicken. Hierbij vergeleken lijkt roken natuurlijk veel minder erg, maar vergis je niet. Nicotine vernauwt de bloedvaten en vermindert de kwaliteit van de placenta. Daardoor krijgt de baby minder zuurstof en heb je meer kans op een miskraam, een laag geboortegewicht of wiegendood. Roken wordt zelfs in verband gebracht met een lager IQ.

Dus het slimste wat jij kunt doen, is gewoon stoppen – en er niet meer aan beginnen.

Als je partner ook rookt, is het een goed idee dat hij jouw voorbeeld volgt. De beste tijd om te stoppen is overigens al vóór de zwangerschap. Ook voor hem. Wanneer hij bijvoorbeeld jointjes rookt, vermindert de zaadproductie dusdanig dat het nog maanden kan duren voordat die weer op peil is. Van alcohol wordt gezegd dat je best wel eens een glaasje kunt nemen. Maar niemand weet eigenlijk precies wat een veilige hoeveelheid is. Feit blijft, dat ieder glas via de placenta bij je baby terecht komt. Veel alcohol geeft een verhoogde kans op een vertraagde groei en aangeboren afwijkingen. Waarom zou je het risico nemen? Voor die paar maanden kan een alcoholvrij biertje ook heel lekker zijn. Zo – dominee Deckers heeft voorlopig wel weer even genoeg gepreekt. Je zou bijna vergeten dat een zwangerschap geen ziekte is, maar een fantastisch natuurlijk proces. De eerste weken vond ik er overigens weinig natuurlijks aan. Ik vond het zelfs behoorlijk eng. 's Nachts in bed lag ik uren in totale verwarring naar het plafond te staren: er groeide een ander leven in mijn buik! Dit microscopisch kleine bevruchte eicelletje was druk bezig om uit te groeien tot een echt kindje. Ons kindje. Als dat maar goed ging allemaal. Na vier weken was het klompje cellen gepromoveerd tot embryo en daarmee kwamen de zwangerschapshormonen pas echt goed op gang. Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse *horman*, dat staat voor opwinden en aandringen. En dat is ook precies wat ze deden: ze golfdend door mijn lichaam en namen van de ene op de andere dag de besturing over.