

ZWANGER

THE TRUE STORY



Charlotte Beumer

Charlotte Beumer

Zwanger
The true story
(mini e-book)



Zwanger - The true story

Copyright © 2016 Uitgeverij Mamaboeken

Auteur: Charlotte Beumer

Vormgeving: Jan & Sien grafisch ontwerp

Eindredactie: Joyce Kooijman

Eerste druk: februari 2016

NUR 851 Zwangerschap en geboorte

ISBN 978-90-823410-1-0

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor jou, een cadeautje

We zijn zó trots op 'Zwanger - The true story', dat we aan de hele wereld willen laten zien hoe gaaf dit boek is geworden.

Daarom hebben we deze sneak preview gemaakt van het boek. Net als zo'n kick-ass trailer van een Hollywoodfilm, maar dan totaal anders. Zodat je alvast lekker kunt lachen, zodat je meer te weten komt over De Zwangerschap en vooral zodat je weer geniet van hoe heerlijk lezen kan zijn. Niet dat verplichte lezen van de middelbare school, maar gewoon omdat je het wil. Omdat dit een cool boek is dat elke zwangere vrouw zou moeten lezen.

Dus.

Dat.

Het lezen begint over 10...

9...

8...

7...

(je snapt hem waarschijnlijk wel en gaat door naar de volgende pagina)

6...

5...

4...

3...

2...

1... (mega raketmotoren die starten, veel vuur, Brad Pitt kijkt stoer voor zich uit, Orlando Bloom werpt een zwoele blik in de camera en Channing Tatum doet een dansje met ontbloot bovenlijf.)

Lift off!

Mama..? Mama!

Daar zit je dan. Je broek hangt op je enkels. Je hart klopt in je keel. Je durft bijna niet te kijken naar dat plastic witte staafje in je hand dat jou binnen enkele minuten gaat vertellen of je leven vanaf dat moment volledig op zijn kop staat. Of niet.

Pas als je licht benauwd wordt, bedenk je je dat het hoog tijd wordt om weer eens adem te halen.

Misschien ben je er al een tijdje mee bezig. Is dit al teststaafje nummer veertien. Misschien is het pas de eerste. Misschien is het een verrassing. Misschien komt het onverwacht. Of zelfs ongelegen. Misschien gaat dat venstertje je vertellen dat jouw allergrootste droom in vervulling gaat.

Daar zit je dan. De tijd gaat trager dan traag. Je handen zweten, het staafje is je al een keer bijna ontglipt. Daarom leg je het voorzichtig op het randje van de wasbak. Als een kostbaar kleinood.

Je perst je lippen op elkaar.

Je kijkt niet. Dan kijk je toch.

Twee streepjes.

Met je klamme vingers check je voor de zoveelste keer de bijsluiters. In het ene venstertje moet sowieso een streepje verschijnen, anders werkt de test niet. Het andere venstertje toont alleen een streepje als...

Je kijkt nog eens. Knijpt je ogen een beetje samen. Zie je het nou goed? Je houdt het staafje schuin in het licht. Dan haal je heel diep adem. Houdt een paar tellen vast.

Blaast dan weer uit.

Misschien had je al een vermoeden. Voelden je borsten vol en zwaar. Had je een onbestemd gevoel, ergens diep in je buik. Dat kwam echt niet van het zware tafelen bij de plaatselijke Chinees gisteravond.

Misschien had je al een vermoeden, maar durfde je daar niet aan toe te geven omdat je vreest dat het slechts wishful thinking is.

Misschien vermoedde je wel helemaal niets. Misschien was je onlangs nog gewoon ongesteld geworden en ben je dat weekend lekker wezen zuipen. Bijt je nu op je nagels, uit angst dat je je vrucht op sterk water hebt gezet.

Je kijkt nog eens naar de test. Ze staan er echt, die streepjes.

Je bent zwanger.

Trimester I

The story begins...

“Kom jij hier vaker?”

Een mannelijke zaadcel die het voor elkaar krijgt een vrouwelijke eicel te bevruchten. Het is een prestatie op zich, want per ejaculatie wordt ongeveer drie tot vijf milliliter sperma geloosd, dat in totaal tussen de honderd en tweehonderd miljoen zaadcellen bevat. Een gezonde man produceert er dagelijks zo'n zeventig miljoen, evenveel als een cavia. Nooit geweten dat dat van die productieve beestjes waren trouwens. Maar dat terzijde.

Voor de zaadcellen die het redden om 'binnen' te blijven, is de weg naar de eicel een ware overlevingsstrijd. Met een zwemsnelheid van twee millimeter per minuut banen ze zich een weg naar hun einddoel: die ene eicel die is vrijgekomen uit de eierstok en vol verwachting staat te wachten in de eileider.

De concurrentie wordt gaandeweg steeds kleiner. Een deel van de zaadcellen gaat de pijp uit, baant zich bij gebrek aan richtingsgevoel een weg naar buiten of kiest de verkeerde eileider. Toch zijn er nog meer dan genoeg over om de bevruchting tot stand te brengen. Het is een race tegen de klok, want de gemiddelde zaadcel overleeft een dag of drie, terwijl een eicel het maar zo'n twaalf tot vierentwintig uur uithoudt.

Het zaadje dat als eerste de eicel bereikt en weet binnen te dringen, die wint. Dat is doorgaans na zo'n drie kwartier, net zo lang als de gemiddelde MotoGP race.

En zo ontmoet de ene haploïde gameet (hierna te noemen: de zaadcel) de andere (de eicel), voor een intensieve ga-meet&greet.

Voor een kom-jij-hier-vaker, een uitgebreid kennismakingsritueel of voorspel is geen tijd. Sterker nog, haast is geboden!

Zij, de eicel, speelt eerst een tijdje hard to get, want zij stelt zich natuurlijk alleen open voor de juiste kandidaat-zaad.

Als hij haar pantser weet te doorbreken en binnen weet te dringen, is de zaak beklonken. Pas dan is er daadwerkelijk bevrucht. Het winnende zaadje heeft dus niet alleen de grootste snelheid, maar ook de hardste kop.

Zijn staartje valt eraf en zij sluit zich op haar beurt hermetisch voor de nog stug doorzwoegende concurrentie. De kern van zaad- en eicel smelten samen, waarbij ook meteen het erfelijk materiaal van jou en je partner samensmelt.

En zo begint ieder leven met een strijd.

Ieder mens is dus al begonnen als winnaar. Zelfs die ene verschrikkelijke collega van vroeger en die lelijkerd verderop in de straat.

De kersvers gevormde cel begint zich te delen, gaat op reis richting de baarmoeder en nestelt zich knus in het al dikker geworden baarmoederslijmvlies. Voor je lichaam is dit het startsein om zwangerschapshormoon HCG te gaan produceren. De eerste symptomen van de zwangerschap, zoals braakneigingen, kunnen nu al de kop gaan opsteken. Omarm ze, want de kans is groot dat ze wel even duren.

Braaaaaaaaaak

Hoe blij je misschien ook bent met je prille zwangerschap, je kunt je hondsberoerd voelen. Sommige lucky bastards hebben nergens last van, maar het gros van de vrouwen voelt zich helaas regelmatig kotsmisselijk.

Eén van de grote boosdoeners is het hormoon HCG. In de eerste paar weken van je zwangerschap maakt je lichaam dit in grote hoeveelheden aan, wat kan maken dat jij dagelijks je porseleinen pot omarmt of je maaginhoud voorover in een heg werpt.

Meestal gaat de misselijkheid na drie maanden vanzelf over. Dan komt je hormoonhuishouding weer wat meer in balans en went je lichaam aan de veranderingen die plaatsvinden.

Van oudsher hebben symptomen als deze overigens een andere functie. Ze waren de alarmbellen voor hol bewonende vrouwen, die aangaven dat ze zwanger waren. Het duurt immers even voor de typische fysieke kenmerken (zoals de bolle buik) zichtbaar worden en de drogisterij met zwangerschapstesten moest nog uitgevonden worden.

Sommige vrouwen houden hun hele zwangerschap last van misselijkheid. Veelvuldig braken kan je doen uitdrogen, drink dus regelmatig kleine slokjes water.

Iets lichts eten voordat je 's ochtends opstaat kan helpen, zoals een cracker, een hapje vla, een Big Mac menu of een stukje licht beboterde ontbijtkoek. Zorg in elk geval voor een zo rustig mogelijke opstart van de dag en probeer stress en spanning te vermijden.

Al snel nadat ik erachter kwam dat ik zwanger was, werd ik misselijk. Heel, heel misselijk. Ik werd onnoemlijk misselijk, zo misselijk was ik nog nooit geweest. En ik heb er wat van alcohol doordrenkte feestjes opzitten hoor, in mijn tijd.

Sterker nog, ik ben ooit eens na het verliezen van een weddenschap na honderdvijftig bier op de kermis in De Spin-attractie geweest. We zouden dus kunnen stellen dat ik weet wat het is om misselijk te zijn.

Niets, maar dan ook niets kan je echter voorbereiden op de vierentwintig uur durende drang om te kotsen. Dan niet zoals na die eerder genoemde honderdvijftig bier, want dan geeft kotsen opluchting. Nee, dit is kotsen zónder opluchting.

Het is onbevredigend kotsen. Kotsen om straks opnieuw te kotsen. Het is als de wasmand die nooit leeg wil raken, huishoudelijk werk dat nooit af is.

Ik ging op braak-training. Ik werkte naast het kotsen ook nog fulltime en had er gewoon niet altijd tijd voor. Daarom begon ik het kotsen in te calculeren. Stond elke dag een half uurtje eerder op dan normaal. At wat, zodat het kotsen makkelijker ging. Want alleen maar gal, dat is ook niet alles.

Ik leerde uit te kienen welke voedingsmiddelen lekker makkelijk wegkotsen (vla, soep) en welke ik te allen tijde diende te vermijden (shoarma). Ging nergens meer heen zonder kotszakjes en plande mijn routes op basis van al of niet aanwezige prullenbakken, struikgewassen of oude, verlaten schuurtjes. Ik stuurde soepeltjes mijn auto aan de kant als ik onderweg werd overvallen door een kotsvlaag en trok al kokhalzend supersmooth een zakje uit mijn handtas vandaan.

Ik tilde eigenhandig het begrip efficiënt kotsen naar het allerhoogste niveau. Ik werd de barf-meister.

Ineens, na een week of twaalf, alsof iemand een kotsknop had omgezet, was het over. Patsboem, verdwenen.

Hier werd niet meer gekotst. Het was klaar.

Wat had ik ineens een boel tijd over. Ik ging het nog bijna missen.

Bijna dan, hè.

Trimester I: ontwikkeling van week tot week

Baby week 1

Ik ben er wel, maar toch ben ik er nog niet. Da's raar hè? Ik ben nog geen baby en zelfs nog geen embryo. Toch is mijn mama officieel zwanger, omdat ze rekenen vanaf de eerste dag van haar laatste menstruatie, terwijl de bevruchting pas een week of twee later plaatsvindt. De eerste twee weken van de zwangerschap is mijn mama dus nog helemaal niet zwanger. Maar eigenlijk dus ook weer wel.

Baby week 2

Het moment van bevruchting komt nu steeds dichterbij. Vet spannend! Officieel besta ik nog steeds niet. Aan het einde van week twee vindt de eisprong plaats en komt de rijpe eicel vrij. Dan is het wachten op het snelste zaadje. Kom maar door, ik kan niet wachten!

Baby week 3

Ik ben nog steeds geen baby en ook nog geen embryo, maar het begin is er. De eicel is bevrucht, well done jongens, en begint vanaf de eileider aan de reis naar de baarmoeder. Tijdens die trip vermenigvuldigt de eicel zich in rap tempo tot een bal van cellen, die blastocyste wordt genoemd. Voor een wezen zoals ik, dat nog niet eens 'dadadada' kan zeggen, een moeilijk woord. Zo tussen de zes en twaalf dagen na de ovulatie nestelt de blastocyste zich in de baarmoederwand. Rond week vier groeien de cellen uit tot embryo, vruchtvlies en placenta. Het is me toch een waar wonder. Of niet soms?!

MAMA - week 3

Hoewel jij er waarschijnlijk weinig van merkt, verandert er heel veel in je lichaam. Je bent bevrucht, cellen delen zich, maar je voelt er niets van.

Het kan gebeuren dat je een beetje bloedt. Je denkt dan misschien dat je ongesteld bent, maar het bloedverlies is een stuk minder. Dit wordt een innestelingsbloeding genoemd en eigenlijk is dit het eerste zwangerschapssymptoom.

Intussen gaat je lijf vrolijk door met de voorbereidingen die nodig zijn voor de zwangerschap. Je hormoonhuishouding gaat op de schop met ook minder leuke effecten, zoals ochtendmisselijkheid. Op dit moment heb je daar waarschijnlijk nog geen of weinig last van.

Baby week 4

Ja hoor, ik heb een knus plekje gevonden in de baarmoederwand waar ik me nestel en me heel stevig vasthoud. Ik ben nog steeds die bal met cellen en nu is het moment aangebroken om op te splitsen in twee groepen. De ene helft van de cellen wordt embryo, de andere helft wordt placenta. Vanaf deze week beginnen de drie unieke lagen van de embryo zich te ontwikkelen richting heuse lichaamsdelen. Zo wordt de binnenste laag bijvoorbeeld lever en longen, de middelste groeit uit tot hart, nieren, botten, geslachtsorganen en spieren en uit de buitenste laag ontstaan zenuwstelsel, ogen, haar en huid. Eindelijk krijg ik dan, zowel letterlijk als figuurlijk, handjes en voetjes.

Humor hoeft zich niet te ontwikkelen, dat heb ik al.

MAMA - week 4

Jouw lijf is hard bezig om de grondbeginselen van een mensje aan te leggen en je weet het niet eens!

De eerste vroege zwangerschapssymptomen kunnen zich nu gaan aandienen. Stemningswisselingen, krampjes, stemningswisselingen, een opgeblazen gevoel, stemningswisselingen, vermoeidheid... Je borsten kunnen gevoeliger zijn en zelfs iets gegroeid lijken. Af en toe gluur je je decolleté in.

Hmm. Je twijfelt. Misschien word je wel gewoon ongesteld.

Trimester II

The story continues...

Gênante kwalen die stiekem iedereen heeft

Lees gezellig mee met het 'kwalen-ABC'.

Aambeien

"Ga lekker zitten!"

- "Nee hoor, dank je. Ik eh... blijf wel staan."

Tja... ambeien... Niet te verwarren met het zoete rode zomerfruit, want da's echt heel wat anders. Ambeien zijn uitpuilende bulen van opgezwollen bloedvaten die kunnen ontstaan wanneer de druk op je anus toeneemt. Je baarmoeder van een paar kilo zwaar oefent druk uit naar beneden en misschien jijzelf ook, doordat het poepen niet zo wil. De adertjes rond je anus zwellen op en dat is geen pretje. Ambeien kunnen jeuken en pijn doen. Maar geen nood, er is iets tegen te doen. Het belangrijkste is je voedingspatroon aanpassen (vezels my dear, vezels...) en er zijn verschillende middeltjes verkrijgbaar die je lasten kunnen verlichten. Bespreek met de huisarts of verloskundige welk middel jij het beste kunt kiezen.

Brandend maagzuur

Was de A van Aambeien, de B is van Brandend Maagzuur.

Mennnn, soms voel je je alsof je een kilo rode pepers hebt weg geograasd. Het is een rottig kwaaltje en sommige vrouwen blijven er last van houden tot aan het eind van de zwangerschap.

Bepaalde voedingsstoffen, zoals koolzuurhoudende dranken en zure citrusvruchten, werken het in de hand, maar ook als je voorover bukt om je veters te strikken kan er spontaan een golfje meekomen. Bye bye Sprite, hello water. Langzaam eten en rustig kauwen kan helpen en bij veel vrouwen blijkt vanillevla een heilzame, blussende werking te hebben.

Carpaal-tunnel syndroom

Je vingers tintelen alsof je hand op eigen houtje heeft besloten om een paar weken lang een winterslaap te houden. Herkenbaar? Dan heb je last van het carpaal-tunnel syndroom.

Bij dit syndroom raakt je middelste armzenuw bekneld ter hoogte van je pols. Die zenuw loopt, samen met bloedvaten en verschillende pezen, door een nauw kanaal, de carpale tunnel. Tijdens je zwangerschap heb je hier verhoogd risico op, omdat je sneller vochtophopingen in je lijf kweekt, waaronder in je pols.

Door de beknelling van die zenuw kun je last krijgen van prikkelingen en tintelingen in je duim en vingers, alsof je hand 'slaapt'. Sommigen worden hier 's nachts zelfs wakker van. De kracht in je handen kan afnemen en vooral in de ochtend kunnen ze stijf aanvoelen.

Wapperen met je handen (wakker worden! wakker worden!) kan helpen om de prikkelingen te verminderen. Veel vrouwen hebben ook baat bij het dragen van een polsbeschermers, zo een die je gebruikt als je gaat skeeleren.

Dringende behoefte aan seks

De laatste tijd lijkt je wel een nymfo-maniak die continu op springen staat. Je hebt voortdurend de neiging om je partner op geheel Neanderthaler-achtige wijze aan de haren de slaapkamer in te sleuren of aan de kroonluchter te hangen. Kortom, jij hebt zin in seks. Heel logisch. Door alle hormonale veranderingen is je vagina veel beter doorbloed dan anders en ook je tepels zijn een stuk gevoeliger. Lekker doen. Seks is immers bijna overal goed voor. Behalve als je ook last hebt van brandend maagzuur, dan kun je beter gaan experimenteren met Tantra...

Incontinentie

Zei er iemand 'zwakke blaas'? Jij steekt je vinger al op! De laatste tijd kan je niet lachen, niezen of kuchen zonder een klein watervalletje je

onderbroek in te laten kletteren. Hormonen verslappen je sluitspier, je baarmoeder drukt op je blaas, misschien is je bekkenbodem verzwakt. Kortom, het ligt niet aan jou. Speciale oefeningen kunnen helpen of je huisarts kan je doorverwijzen naar een bekkenbodemtherapeut.

Jeuk! Aaarghh!

Je krabt je helemaal suf en telkens als je een boom ziet voel je de neiging om met je blote vel eens effe lekker een potje langs de ruwe bast te schurken.

Zwangerschapsjeuk. Een aanzienlijk deel van de vrouwen krijgt ermee te maken. Dit kan zich beperken tot een bepaald lichaamsdeel, zoals je buik, maar het kan zich ook over je hele lichaam uitbreiden. Aan de jeuk kunnen verschillende oorzaken ten grondslag liggen. Allereerst kan het te maken hebben met de oprekkende huid. Ook de betere doorbloeding is een boosdoener. Hierdoor heb je het sneller warm en neemt de kans op jeuk toe.

Een ander verhaal wordt het bij zwangerschapscholestase; een stuwung van gal in de galwegen, veroorzaakt door een verstoring in de hormoonbalans. Dit veroorzaakt ondraaglijke jeuk, niet alleen aan armen en benen maar vaak ook aan rete-vervelende plekken zoals handpalmen en voetzolen.

Je kunt proberen de jeuk te verlichten met mentholpoeder of -gel en door je niet te warm te kleden.

Zwangerschapsjeuk kan vervelend zijn, maar is gelukkig onschuldig. Krijg je, naast de jeuk, echter ook last van blaasjes of bultjes, dan is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts of verloskundige.

Lekkende borsten

“Iemand nog cappuccino?” vroeg ik vaak grappend aan mijn collega’s. Soms, als ik echt jolig was, schudde ik nog wel eens demonstratief met mijn bovenlichaam, alsof ik in een salsa-tent stond. De collega’s in

kwestie mompelden dan meestal besmukt (lees: half brokkend) dat ze zélf wel even koffie gingen halen.

Ergens in de laatste paar maanden komt je melkproductie op gang. Bepaalde omstandigheden, zoals warmte, stimuleren de toeschietreflex die het jou straks mogelijk maakt om een bouwvakker van een steiger te spuiten. Vervelende vlekken kun je voorkomen door zoogcompressen in je BH te stoppen. Want een vlek is niet kek.

Pukkels

Ben je de puberteit zo'n beetje zonder kleerscheuren doorgekomen, verandert je gezicht tijdens je zwangerschap alsnog in een grindtegel. Hormonen (heb je ze weer) stimuleren de vetklieren in je huid, die daarop als een malle puistjes gaan fabriceren. Zonder dat jij daarom gevraagd had, overigens. Tijdens je zwangerschap is je huid kwetsbaar en gevoelig, dus ga er zelf nou niet aan lopen harken. Boek liever een afspraak bij een goede schoonheidsspecialiste.

Schimmelinfectie

Waarschijnlijk heb je tijdens je zwangerschap meer witte afscheiding dan normaal. De zuurtegraad van je vagina verandert en dat kan klachten met zich meebrengen. Begint het daar beneden jeukerig of branderig aan te voelen, dan kan het zijn dat je een schimmelinfectie hebt (candida). Neem vooral contact op met je huisarts, die kan je een zalf of andere remedie voorschrijven.

Verstopping en winderigheid

Je darmen werken trager en ja, die hormonen hè. Welkom in de wondere wereld van de zwangerschap, waarin je lijf zich van een heel andere kant laat zien. Voel je je opgeblazen? Biedt een toiletbezoek allang geen verlichting meer? Laat jij winden alsof je op sollicitatiegesprek gaat bij de plaatselijke koperblazersband? Je bent niet de enige! Drink veel water en kies (naast je chocola, ijs en chips) voor

voeding met veel vezels, zoals bruin brood, fruit en groenten. Probeer ook voldoende te bewegen, bijvoorbeeld door de bank wat verder van de koelkast te zetten.

Zwangerschapsmasker

What the f...?!

Je kijkt in de spiegel en ontwaart ineens een panterprintje op je gezicht waar Nel Veerkamp jaloers op zou zijn geweest.

De kans is aanzienlijk dat ook jij er niet aan ontkomt, want de meeste vrouwen krijgen dit in het tweede of derde trimester: het zwangerschapsmasker. Oestrogeen en progesteron zetten de cellen in je gezicht aan om extra pigment te produceren, wat resulteert in donkerbruine vlekken rond je lippen en ogen en op je voorhoofd en je wangen. Het kan zich zelfs uitbreiden naar je armen en je hals.

Het is niet schadelijk, maar wordt door veel vrouwen wel als vervelend ervaren. Je kunt er niet veel tegen doen, behalve dan de zon vermijden en een crème met een hoge beschermingsfactor gebruiken wanneer je toch de zon in gaat. Wil je je nieuw verworven pandavlekken verstoppen, dan kun je je heil zoeken in camouflerende make-up. Meestal verdwijnen de vlekken vanzelf weer enkele maanden na de bevalling, maar bij een eventuele volgende zwangerschap zullen ze weer terugkeren, als oude vrienden...

Wil je na je zwangerschap een hardcore remedie? Neem dan contact op met huisarts of dermatoloog.

Zo niet, haal adem, accepteer en omarm ze. Met liefde, enzo. Je weet wel.

Linksdraaiende yoga

“Je vagina is een bloem.”

Pardon? *Say what?*

Ik sta in een zweterig zaaltje voor mijn allereerste proefles zwangerschapsyoga. Aan de muren hangen afbeeldingen van kunstzinnig gefotografeerde buiken vol striae en dwarsdoorsnedes van baby's. Het ruikt er naar voeten.

Ik geloof dat mijn mond een beetje openstaat terwijl ik onbeleefd lang naar Agnes, de lerares, sta te staren. Ze is gehuld in een adequaat yoga-uniform; flodderbroek, Oosterse print op haar shirt, blote voeten die, aan de eeltlagen te zien, vaak onbeschermd buiten lopen.

Ze draagt een bril waarmee ze haar deelneemsters empathisch aankijkt en heeft een ongezellig kapsel van woeste, zwart met grijs doorschoten krullen. Volgens mij knipt ze het zelf.

Ik heb mezelf nog nét in mijn sportbroek weten te persen. Ik pas verder alleen nog maar teenslippers, waarvan de afdrukken zich in het opgezwollen vlees van mijn blote voeten hebben genesteld en ook nu nog duidelijk zichtbaar zijn. Het is warm. Had ik al gezegd dat het er naar voeten ruikt?

Ik kijk om me heen. Ik word omringd door aanstaande moeders met een hemelse blik in hun ogen. Hun handen aaien simultaan liefdevol over de buikoppervlakken.

Mijn vagina heeft in de loop der jaren verschillende koosnaampjes mogen dragen.

‘Bloem’ was er daar echter nooit een van.

Er is niemand, echt niemand van de andere deelnemers met wie ik een blik van verstandhouding heb kunnen uitwisselen. Sterker nog, kennelijk vindt de rest van het groepje wél dat hun edele delen tot het plantenrijk behoren.

Ik heb zin in wijn, wat ik niet mag hebben. Ik begin me met de minuut ongelukkiger te voelen.

“Je vagina is een bloem,” vervolgt Agnes te sereen. Ze zei het dus echt.

“Sluit je ogen, daal af naar je zevende chakra en keer jezelf naar binnen.”

Ik heb absoluut zin om af te dalen. Het zaaltje uit. De trap af. Linea recta naar de McDonalds voor een trog kipnuggets waar ik de laatste tijd zo aan verslaafd ben.

Nee, roep ik mezelf tot de orde. Yoga is goed. Yoga is heilzaam. We willen goed en heilzaam zijn, toch? Voor de baby?

Ik weet alleen even niet precies waar mijn zevende chakra zit, laat staan hoe ik mezelf ernaar moet laten afdalen. Dan knijp ik mijn ogen maar dicht en gluur door mijn wimpers heen naar wat de rest aan het doen is. Nog steeds liefdevol aan 't aaien. Check.

Ik geef Agnes nog een kans, die ze met beide handen aangrijpt.

Ze heft haar handen ten hemel en roept op dwingende toon: “Open nu je baarmoeder! Glimlach naar je kind! Laat de zon schijnen achter je navel!”

Ik kan er niets aan doen, maar ik voel een onbehoorlijk harde lach opkomen. Net als vroeger bij de wiskundeles is inhouden geen optie. Ik proest zacht en maskeer dit met een geluid dat het midden houdt tussen een kuch en een soort geknor. Mijn sluitspier is helaas al een tijdje buiten werking en door de plotselinge beweging plas ik een beetje.

Gadver. Ook dat nog.

Agnes loopt voorbij en legt zacht haar klamme hand op mijn schouder. Ik voel de vochtige warmte ervan door mijn shirt dringen en moet mezelf bedwingen de hand niet af te schudden. Ik wil niet zomaar door iedereen worden aangeraakt, maar ik wil ook niet onaardig overkomen, dus laat ik haar maar toe in mijn aura.

“Gaat het?” vraagt ze empathisch, haar gezicht veel te dichtbij dat van mij.

Haar adem ruikt naar linksgedraaide yak-yoghurt.

“Hmhm,” doe ik zachtjes, hou dan demonstratief mijn mond en probeer uit te stralen dat ik de rest van de groep niet wil verstoren bij het openen van hun baarmoeder. Ik ben nog maar zes maanden zwanger. Mijn baarmoeder blijft voorlopig nog even lekker dicht.

Achteraf vraag ik mezelf ook af waarom ik niet gewoon ben opgestaan en weggegaan. Sorry, ik ga, dit is mijn ding niet, ik peer ‘m, de mazzel.

Van mijn vriendin Sanne had ik gehoord hoe heilzaam yoga moest zijn, dus is dit eigenlijk allemaal haar schuld.

Die avond bel ik op om verhaal te halen. Ze komt direct langs.

Ze heeft wijn voor zichzelf meegenomen en nestelt zich knus op mijn bank. Ik zit met lange tanden aan mijn zoveelste groene thee van die dag.

Al bij de vagina-is-bloem-stelling hangt ze hikkend van het lachen over de leuning. “Wat een gelul,” weet ze uit te brengen. “Wat deed je daar in vredesnaam?”

“Wat ik daar deed?” zeg ik verontwaardigd, “Jij zei me naar yoga te gaan. Dat dat zo heilzaam en zo goed is voor de vrucht enzo.”

Ik sla een handvol borrelnootjes achterover en woest kauwend vervolg ik: “Het if duf eigenlijk gewoon jouw fchuld, Fanne.”

Ze lacht nog harder. Als ze bijkomt pakt ze haar iPhone, zoekt met vlugge vingers iets op en toont me een internetpagina.

Ik knijp mijn ogen een beetje samen en kijk naar een frisse website met heldere kleuren en overzichtelijke informatie. Zwangerschapsyoga van ene Monique Prins.

“Daar moet je heen,” zegt Sanne stellig.

Sanne is zelf nog nooit zwanger geweest en daarom durft ze het aan om ook een handje nootjes uit mijn bakje te nemen. Gelukkig staat de zak binnen handbereik.

“Monique is mijn buurvrouw,” vertelt ze. “Gewoon, normaal, lief, kundig...” ze slikt een slok wijn door (zij wel), “en ze is down to earth.”

Ik besluit de buurvrouw van mijn vriendin het voordeel van de twijfel te geven en maak de volgende dag een afspraak.

Eerlijk is eerlijk, ik had geen betere beslissing kunnen nemen. Monique is inderdaad kundig, lief en down to earth, precies zoals Sanne had gezegd. Ze praat op normale toon en haar frisse praktijk aan huis ruikt lichtjes naar wierook. Niet naar voeten.

Ze leert mij en mijn medecursisten niet alleen om tot rust te komen, goed adem te halen en weeën weg te puffen, ze neemt ook de vele praktische zaken die gepaard gaan met het krijgen van een baby met ons door.

Ze drukt ons op het hart om weerbaar te zijn, voor onszelf op te komen, ons niet gek te laten maken. Ook al vindt straks iedereen, moeders, schoonmoeders, kraamverzorgsters, consultatiebureaus, dat zij het beter weten dan wij.

Net zoals met alles in het leven zijn ook yogaleraressen er in allerlei soorten en maten. Het is dan ook zaak om goed te voelen wat bij je past, wat je aanspreekt, en naar dat gevoel te luisteren.

Want ontspannen, onder leiding van zo’n woekerend-beenhaar-type, terwijl ik visualiseer hoe mijn vagina in een vaas op de eetkamertafel staat, dat ging mij dus gewoon echt niet lukken.

Trimester II: ontwikkeling van week tot week

Baby week 14

8,7 cm, 43 gram

Check mij! Ik beweeg, zwem, buitel, rek en strek en ik heb het enorm naar mijn zin in dat heerlijk veilige warme bad waarin ik me bevind. Mijn bewegingen worden steeds soepeler en ik krijg het zelfs voor elkaar om mijn vingers en tenen te besturen. Soms trek ik mijn gezicht in een frons of juist een grimas. Door op gang gekomen hersenimpulsen train ik mijn gezichtsspieren en kan ik gekke-bekken-trekken als een malle.

Raar maar waar, ik krijg haar! Niet alleen bovenop mijn hoofd verschijnt een heuse coupe, ik krijg ook wenkbrauwen op mijn gezicht. En daar blijft het niet bij, neenee. Op mijn hele lichaam groeit een donzig vachtje dat me lekker warm houdt. Ik kom overigens niet harig ter wereld. Zodra ik mijn laagje babyvet heb, is dit vachtje niet meer nodig.

MAMA - week 14

Juich maar even, doe een rondedansje, grijp een skippybal, want voor de meeste vrouwen (en hopelijk ook voor jou) breekt nu de leukste periode van de zwangerschap aan. De kans op een miskraam neemt met de dag verder af, waarschijnlijk heb jij het grote nieuws nu zo'n beetje wereldkundig gemaakt en heel misschien heb je de allereerste babypakjes zelfs al binnen...

Het kan best zijn dat zich inmiddels een zwangerschapsbuikje gaat aftekenen. Als dit niet je eerste zwangerschap is, had je dat buikje misschien al, want een tweede 'toont' doorgaans sneller. Zie je op dit moment nog niets? Have no fear, dat is slechts een kwestie van tijd.

Baby week 15

10,1 cm, 70 gram

Met de dag ga ik meer op een mensje lijken en steeds minder op het alien-achtige garnaaltje dat ik ben geweest. Mijn oren, die eerst in mijn nek zaten (yikes!) zitten nu waar ze horen, aan de zijkant van mijn hoofd. Daar zaten overigens eerst mijn ogen (nogmaals: yikes!) maar die zitten nu netjes aan de voorkant. Mijn botten groeien verder en worden langer. Mijn huid is nog erg doorzichtig en dun, je kunt mijn aderen erdoorheen zien. Ik krijg ook smaakpapillen, al valt er nu nog weinig te proeven.

Ik verveel me overigens geen moment hier. Sterker nog, ik ben de hele dag druk aan het oefenen en trainen met slikken, zuigen en ademen, zodat ik straks op eigen houtje kan overleven. Ik kan al mijn ledematen en gewrichten bewegen en dat doe ik dus ook de hele dag. Moederlief voelt daar nu nog niets van, maar dat is slechts een kwestie van tijd.

MAMA - week 15

Kijk je effe niet, hoppa, weer een paar kilo's erbij. Dat kan natuurlijk te maken hebben met je twee allerbeste vrienden / feeders Ben & Jerry, maar het komt natuurlijk vooral doordat je baby steeds groter en groter wordt. Maak er geen halszaak van, te weinig aankomen is ook niet goed en kan zelfs schadelijk zijn. Wat voor jou een gezonde gewichtstoename is, hangt af van je lichaam en persoonlijke situatie. Je kunt hier altijd over praten met je verloskundige. Gemiddeld gezien is een gewichtstoename van ongeveer een halve kilo per week ideaal. Maar ja, dat kan voor jou wel eens heel anders zijn.

Een vervelende pijn als je plotseling van houding wisselt? Dan kan het zijn dat je last hebt van bandenpijn. Dit is een scherp aanvoelende pijn aan één of beide kanten van je buik en het wordt veroorzaakt door het uitrekken van de banden die je baarmoeder ondersteunen. Het aanspannen van je buikspieren kan die pijn verlichten. Ook bestaan er speciale steunbroekjes die helpen bij de verlichting van bandenpijn.

Trimester III

The story is almost
over...

'Doe je wel voorzichtig?'

JAHAAAAAAAAAAAA! (aaarghhh)

Oké, prima, we hebben dus al vastgesteld dat tijdens je zwangerschap je verstandelijk vermogen tijdelijk een ietsjepietsje minder is dan normaal. Dat weet je zelf ook wel. Dat wist je al toen je je bril zocht terwijl deze op je hoofd stond. En die keer dat je aan het portier van de auto van de burens stond te sjorren. Wat je overigens aan niemand hebt verteld - en terecht.

Maar moet je omgeving dat ook nog eens de hele tijd in je gezicht smeren?

Laat in een gemiddelde conversatie het woord 'zwangerschap' vallen en na de eerste uitroepen van ooh en aaah, luidkeels gekir en sopraanachtige kreten (van de vrouwen) en een halfbakken gebrom (van de mannen) kun je je schrap zetten voor één van de volgende standaardopties:

- A. De 'ik-ken-alle-horrorscenario's-en-die-wil-jij-vást-horen' toeter
- B. De 'heb-jij-dat-en-dat-want-dat-had-ik-ook' constructie
- C. De 'Pas je op? Kijk je uit? Pas je op? Kijk je uit?' sirene

We werken ze uiteraard even voor je uit. Want zo zijn we.

A. De 'ik-ken-alle-horrorscenario's-en-die-wil-jij-vást-horen' toeter

Deze toeter is erg vervelend. Het gaat namelijk al snel niet meer over jouw zwangerschap en al of niet aanwezige gevoel van geluk, blijdschap of allesoverheersende kotsneigingen, maar om dat verschrikkelijke drama dat de buurvrouw van de nicht van de melkboer van de kapster van die vage kennis van die collega van je is overkomen tijdens háár zwangerschap. Je kunt er donder op zeggen: alles ging mis. Afwijkingen, miskramen, depressies. Zo tussen de slokken koffie door krijg jij van

alles op je bordje. Reken maar dat dat brein van jou, ook al lijkt het niet eens in staat tot de meest simpele hersenactiviteiten, direct haarfijn alle horrorscenario's op jezelf en je baby gaat betrekken.

Niet doen.

Scherm je ertegen af, zeg dat je er geen behoefte aan hebt, steek desnoods demonstratief twee fopspenen in je oren en doe heel hard 'lalalalalalala!' Laat ze hun nare aangedikte verhalen lekker bij zich houden.

B. De 'heb-jij-dat-en-dat-wánt-dat-had-ik-namelijk-ook' constructie

Ik sta dus gewoon minding my own business in de kantoortuin mijn papierwerk door te spitten, als er opeens een collega op me af komt stevenen. Aan de vastberaden blik in haar ogen zie ik al: dit is menens. En inderdaad.

"Hohoooooiii," zegt de zestigplusser op kameraadschappelijke toon.

- "Dag Tineke," zucht ik werktuigelijk terug. Ik denk aan mijn overvolle to-do-lijstje.

Ze drapeert zichzelf over de archiefkast naast me en straalt hard uit dat ze voorlopig nog niet van plan is haar weg te vervolgen.

"En..?" begint ze samenzweerderig, terwijl ze knikt naar mijn bolle buik, "word je al verrot geschopt van binnen?"

Met opgetrokken wenkbrauwen kijk ik haar aan. Het meisje in mijn buik doet zo nu en dan een aangename 'draai- en veegbeweging', zoals mijn verloskundige dat noemt. Van schoppen is hoe dan ook geen sprake, laat staan van verrot geschopt worden.

- "Nee," antwoord ik en hoop dat ik n et bot genoeg ben voor Tineke om terug te gaan naar de balie, waar ze hoort.

"Oh." Eventjes is ze verbouwereerd, maar ze geeft niet op.

"En spataderen dan? Je werkt natuurlijk wel veel staand. Je banden zullen ook wel behoorlijk pijn doen."

Vergis ik me of twinkelen haar ogen? Ze kijkt me kwispelend aan, op zoek naar de bevestiging van mijn kant dat zwanger zijn een groot dramatisch tranendal is. Nou, Tineke, ik heb nieuws voor je, dat is het dus niet. Voor jou misschien, honderd jaar geleden, maar niet voor mij.

- "Neuh," brom ik, terwijl ik demonstratief door wat papieren blader. Deze mogen door de versnipperaar. Net als Tineke, wat mij betreft.

- "Dat valt wel mee allemaal," ga ik verder. "Ik sport regelmatig hè, dat helpt. Houdt de boel soepel."

Hm, doet ze, met opeengeperste lippen. Even denk ik dat ze gaat aftaaien, maar nee, ze herstelt zich.

"Wel overal van die zwangerschapsstriemen, zeker?" vraagt ze dan hoopvol. "Want je buik, sjónge. Die is echt meeeeeeeega. Ik bedoel, weet je zeker dat het er maar één is? Hahaha!"

Ze lacht hard om haar eigen grap. Toegegeven, dat doe ik ook vaak, maar het verschil tussen mij en Tineke is dat mijn grappen léuk zijn.

- "Nou," kaats ik vriendelijk terug, "toevallig was ik gisteren nog bij de verloskundige enne..." Ik laat een lekker getimedede pauze vallen.

"Jaaa?" moedigt ze me aan.

- "Nou, ik heb dus geen streepje. Niet één. Komt denk ik doordat ik goed smeer, met huidolie."

"Oh. Jaja."

Ze broedt ergens op, reorganiseert haar troepen. Ik voel het. Ik wacht rustig af.

"Nou, maar dan zal je dat allemaal nog wel krijgen hoor. *Want dat had ik namelijk ook allemaal.* Ik weet nog, toen met mijn dochter..."

Oké, nu ben ik er klaar mee. Snel, een interventie, voordat ze over haar eigen striae of uitgescheurde onderkantje begint.

- "Ik dénk, Tíneke," zeg ik tamelijk luid, "dat het allemaal nogal meevalt. De ene zwangerschap is namelijk de andere niet. Weet je wel.

Kijk, in jouw tijd, heel héél heullll vroeger, was alles sowieso natuurlijk heel anders, hè. Toen had je natuurlijk nog geen huidolie.”

Zo, Tineke, pak aan.

Dan druipt ze af.

Ik hoop dat ik er niet al te tevreden uitzie, maar ik vrees het ergste.

C. De ‘Pas je op? Kijk je uit? Pas je op? Kijk je uit?’ sirene

Deze is tricky, want mensen bedoelen het over het algemeen zo goed. Ze hebben het beste met je voor, willen met je meedenken, er voor je zijn, je waarschuwen. En dat is fijn. En lief.

Zo. Dat gezegd hebbende is het vooral bloedirritant als je dag in dag uit wordt gewaarschuwd voor de talloze gevaren die op de loer liggen als je zwanger bent en die jij natuurlijk allang kent.

Ja, je weet dat je uit de buurt van de kattenbak moet blijven, want daar kun je toxoplasmose van oplopen. Ja, je weet ook dat je geen dingen mag eten die van rauwe melk zijn gemaakt. Of dingen die niet doorgebakken zijn tot het niveau van de gemiddelde schoenool. En ja, je weet ook allang dat je alcohol beter kan laten staan en sigaretten beter kan laten liggen.

Heus wel.

Toch, bereid je maar vast voor op een zichzelf herhalende sirene van waarschuwingen tot op het niveau van ‘kijk je uit met oversteken’.

“Jij hebt een kat, toch?” vraagt collega Stefanie me, out of the blue.

- “Klopt,” antwoord ik. “Hoezo?” Eigenlijk hoeft ik die vraag niet te stellen, want ik weet al wat er komen gaat.

“Nou,” zegt ze, alsof ze me een groot geheim onthult, “kattenpoep is ónwijs gevaarlijk. Daar kan je dus to.. tos... toplasmoxis ofzo van oplopen. Ont-zét-tend gevaarlijk als je zwanger bent.”

- “Thanks,” zeg ik dan maar.

Ze lacht me glunderend toe, alsof ze zojuist met die waardevolle informatie eigenhandig het leven van mijn ongeboren baby heeft gered.

Een uurtje later gaat het, tijdens een vergadering die niets, maar dan ook niets, met zwangerschappen van doen heeft, ineens weer over de gevaren van katten, kattenpoep en van de zwangerschap in het algemeen.

- "Jongens," zeg ik sussend, "dat wéét ik allemaal al. Ik doe niets met kattenbakken, laat staan met kattenpoep."

Een cliënt bij de woningcorporatie waar ik werk, type 'wereldvreemd', wijst me even later in een gesprek op het belang van uitkijken met oversteken. Hoofdschuddend hoor ik het aan.

Hallo. Ik ben eenendertig hoor, ik leef nog, mijn links-rechts-links-skills zijn kennelijk toereikend geweest om het tot hier te redden.

"Dank voor het advies," zeg ik tandenknarsend. Het advies van iemand die zijn post niet meer opent om niet met zijn schulden geconfronteerd te worden, maar die wel een flatscreen aan de muur heeft hangen.

Maar dat zeg ik natuurlijk niet hardop.

Aan het eind van de dag plof ik neer op mijn bank, doodmoe van al die adviezen. Dan gaat mijn telefoon. Mijn moeder.

"Hoe is het?" vraagt ze.

Ik zucht. Dan zeg ik: "Prima hoor. Ik heb net de kattenbak even uitgelikt en ga zo met een blinddoek om de A4 oversteken. En ik doe NIET voorzichtig."

"Goed kind," zegt ze.

Mijn moeder kent me langer dan vandaag.

Het kraampakket

Rond de 34^e week van je zwangerschap krijg je ineens een doos thuisbezorgd. Het is een doos vol enge spullen. Het is je kraampakket.

Je krijgt het van je verzekering. Weet je nog, dat je daar een paar maanden geleden een kraampakket had aangevraagd? Niet? Goh.

Lees onderstaand stuk voordat je de doos opent, anders schrik je jezelf misschien de pleuris. Het is namelijk niet bepaald romantisch.

Dit zit er in:

- Matrasbeschermer. Deze knal je enkele weken voor je uitgerekende datum om je matras om te voorkomen dat je het matras weg kunt mikken als je vliezen breken. Vruchtwater is namelijk, althans voor matrassen, een vrij agressief goedje.

- Onderleggers. Dit zijn dunne, zachte 'lakens' van papier die worden gebruikt bij een thuisbevalling of voor controles nadat je bevallen bent. Heb je er nog wat over, dan kunnen ze ook prima dienen als verschoningsmatjes voor de kleine.

- Kraammatras. Een extra beschermhoes die veel kan absorberen en die bovenop je matrasbeschermer kan worden gelegd. Jaja, alles om je matras te beschermen.

- Desinfecterende zeep. Voor de handen van kraamzorg en bezoek, om kans op infecties te verkleinen.

- Steriele navelklemmen. Na het doorknippen van de navelstreng wordt een klem gezet op het stukje dat achterblijft op het buikje van de baby, om het bloeden te stoppen. Het valt er na een paar dagen vanzelf af.

- Luiertape. Nee, dat is niet voor op het mondje van een huilbaby, maar werd vroeger gebruikt bij katoenen luiers. Tegenwoordig kan het voor verschillende andere doeleinden worden ingezet, zoals voor op het mondje van een huilba... Laat maar.

- Gaaskompressen. Voor het geval je hechtingen nodig hebt. Ook worden deze kompressen gebruikt voor het schoonmaken en verbinden van het stompje navelstreng van je baby.

- Kraamverband. Oh - My - God! Waarom ga ik dit nodig hebben? Wat staat me voor bloederig drama te wachten? Dit bevat het grootste 'ik schrik me de pleuris' gehalte.

Kraamverband staat ook wel bekend als 'het matras voor in je onderbroek'. Misschien kijk je er nu met afschuw en ongeloof naar, maar straks zal je er blij mee zijn. Vooral in de eerste week na je bevalling.

Echt.

- Kleinere zusje van het kraamverband: de inlegluiers. Deze dienen om resten van vruchtwater en bloed op te vangen. Ja, je baby in de luiers, jij in de luiers. Eerlijk is eerlijk.

- Flesje alcohol. Overbodig te zeggen dat het hier geen chablis, pinot grigio of sauvignon blanc betreft. Nee, dit is bedoeld om instrumenten, zoals de thermometers voor jou en je baby, te ontsmetten of je huid schoon te maken als er verdoving nodig is.

- Verbandwatten, om de spulletjes zoals hierboven beschreven mee te ontsmetten.

- Netkousen. Netkousen? Nee, als je wat beter kijkt dan zie je dat het hier een heel funky type onderbroek betreft. In een parallel universum zou het nog sexy kunnen zijn, ware het niet dat deze doorkijkslip als functie heeft die enorme kraammatrassen op hun plek te houden.

Soms zit er nog een aantal andere dingen in het pakket, dit verschilt per verzekeringsmaatschappij. Denk hierbij aan een fopspeentje of een grappige knuffel voor je spruit.

Wil je thuis bevallen? Zorg dan dat de inhoud van dit pakket binnen handbereik is wanneer de bevalling zich aandient.

Prenatale paniek

Wat gebeurt er veel in je lijf en in je hoofd. Misschien rol je fluitend door je zwangerschap heen en lust je er hierna nog wel tien. Misschien doet heel je lichaam zeer, kom je op je tandvlees de dag door en pleng je liters tranen.

Misschien heb je de prenatale paniekaanval al gehad. Of krijg je 'm nog. Of niet. Dat is het punt hè, met zo'n zwangerschap. Alles kan. Ik heb hem gehad. Wat een achterlijk gedoe toch, met die hormonen, als ik er zo aan terug denk. Achteraf kan ik erom lachen, maar toen...

“Mam?”

- “Ja?”

“Ik heb eens zitten denken hè?”

- “Ja..?”

“Misschien moest ik het toch maar niet doen.”

- “Wat?”

“Nou, die hele baby, en zo.”

Mijn moeder en ik zitten samen op mijn bed en we vouwen babykleertjes op. Om ons heen lopen mijn vriend, familieleden en hulpvaardige vrienden af en aan met dozen en spullen. Ik zit in de achtste maand van mijn eerste zwangerschap en dit weekend verhuizen we van mijn kleine studentenflatje naar een echte grote-mensenwoning.

Gisteren heb ik mijn kraampakket bekeken en de doos meteen weer dichtgedaan en onder het bed geschoven.

Mijn moeder kijkt me aan. Dan glijden haar ogen naar mijn buik, waarin mijn bijna voldragen dochter-in-wording haar dagelijkse portie salto's buitelt. Voorzichtig vraagt ze: “Hoe eh... bedoel je?”

Ik leg mijn handen in mijn schoot. Tussen mijn vingers heb ik een piepklein rompertje, dat ik apart wilde leggen voor in de tas die mee moet naar het ziekenhuis.

“Nou gewoon. Het is wel een beetje veel allemaal.”

Ik kijk om me heen, naar de chaos die ons thuis moet worden. Toegeven aan mijn schoonmaakwaanzin heeft geen enkele zin, want alles is stoffig en zanderig en niet áf en...

Ik word er moedeloos van. Hoe moet deze bouwput ooit een thuis worden?

“Misschien moeten we het gewoon even uitstellen, een tijdje.”

Ik aai over mijn buik. Mijn dochter lijkt vanaf de binnenkant terug te aaien. Mijn moeder is weer begonnen met vouwen. Glimlachend zegt ze: “Eh... niet om het een of ander, maar misschien is het daar nu een tikje laat voor..?”

Ze denkt dat ik een grap maak, maar ik ben bloedserieus. Dan begin ik te huilen. Steeds harder. Want ja, dat snap ik zelf ook wel, dat het daar nu een tikje laat voor is.

“Heeey,” zegt mijn moeder dan, terwijl ze een schattig klein roze jurkje naast zich neerlegt. “Wat is dit nu? Wat is er?”

Ik krijg er geen woord meer uit en dat gebeurt me toch niet vaak.

Dan ineens stromen de woorden uit mijn mond zoals de tranen uit mijn ogen en het snot uit mijn neus. Niet te stoppen en zonder enige vorm van samenhang.

“Ja ik weet niet hoe het allemaal moet en straks heb ik die baby en dan weet ik niet wat ik moet doen en hoe hou ik haar dan in leven?? En straks kán ik het allemaal niet en dan moet ze naar de basisschool en Jezus! Straks kies ik de verkeerde basisschool en dan wordt ze gepest en dan kan ik het allemaal niet en ze moet er ook nog uit! En hoe moet dat nou met de bevalling want dat past toch nooit. Weet je hoe groot ze is?!”

En het hele huis is nog lang niet klaar en straks kan ik het niet en dan...”

Mijn van snot doordrenkte monoloog eindigt in een gierende paniekaanval die maakt dat ik jankend naar adem hap. Dit kind heeft een evenwichtige moeder nodig. Een stabiele volwassene die weet wat ze doet. Dat ben ik overduidelijk niet.

“Heeey, kind toch.”

Mijn moeder buigt zich voorover en slaat haar armen om me heen. Met die dikke buik van me lukt dat nog maar net. Ik snotter haar hele schouder vol. Niet sexy.

Ze laat me even. Veegt dan mijn tranen weg zoals alleen een moeder dat kan. Ik vraag me af of ik dat straks ook in me heb, die ‘moeder-X-factor’. De vertwijfeling doet me alleen maar harder huilen.

Dan vertelt ze me met precies de juiste woorden en op exact de juiste toon dat ik het straks helemaal niet alleen hoeft te doen. Dat het kind een papa heeft die mee zal denken en mee zal beslissen. Dat het opa’s en oma’s heeft, die heus niet altijd alles goed doen, maar die wel over een bak levenservaring beschikken. Over dat het allemaal heus wel goed komt. Dat ik op mezelf mag, sterker nog: moet gaan vertrouwen.

Ze zegt dat iedereen maar wat doet, dat niemand de wijsheid in pacht heeft, behalve zichzelf natuurlijk (en dan moet ze lachen om haar eigen grap, dat heb ik van haar) en dat we met elkaar dat kind alle liefde van de wereld gaan geven – en meer.

Dat ik het heel erg goed ga doen als moeder. Dat ze nu al trots op me is en dat ik het vooral allemaal niet zo zwaar moet maken.

Ik moet weer huilen. Maar nu omdat ik me beter voel. Iets.

Dan komen mijn vriend en broer de slaapkamer in om iets te vragen.

“Wow,” zeg de papa-in-spe, “wat is hier aan de hand? Gaat het?”

- “Jaaaaa,” zucht ik, met een langgerekte ‘aaaa’, “ik ben heel”
snifsnottersniks “gelukkig.”

Dan haal ik als een boerenkerel mijn neus op.

“...Okeeeeeej...” zegt mijn broertje, die eerder met het hormonenbijltje heeft gehakt met zijn eigen vrouw en zich als de sodemieter uit de voeten maakt.

“Het is wel goed,” fluistert mijn moeder naar vriendlief. Die geeft een knikje en gaat vervolgens verder met wat er allemaal nog gedaan moet worden. Die lijst lijkt eindeloos.

“Nou,” zegt mijn moeder, ineens nuchter. “Moest dit jurkje nou mee naar het ziekenhuis? Of liever dit pakje? Heb je zelf eigenlijk wel een knappe pyjama? Anders ga ik die nog even voor je halen.”

Ook al ben ik inmiddels dertig, mijn moeder trekt nog steeds mijn sjaal recht als het buiten koud is. Als het aan haar lag, zou ze zelfs niet schromen om met een natte spuugvinger wat achtergebleven tandpasta uit mijn mondhoek te poetsen.

En nu word ik zelf moeder.

Ik word moeder.

Wow.

Trimester III: ontwikkeling van week tot week

Baby week 28

37,6 cm, 1005 gram

Wink wink! Ik kan tegenwoordig knipogen en oefen dus nu al hoe ik mijn charmes in de strijd gooi om straks die zak spekkies in het winkelwagentje te krijgen.

Af en toe hoest ik of heb ik de hik, maar los daarvan gaat het ademen steeds beter. Ook in de verdere ontwikkeling sta ik verre van stil. Miljarden neuronen schieten stroompjes en signaaltjes heen en weer in mijn hersenen en mijn gezichtsvermogen neemt verder toe. Door al dat gymmen worden mijn spieren en botten steeds sterker en met dat groeiende vetlaagje zit het ook wel snor.

Oeh en weet je? Ik kan tegenwoordig dromen! Tot mijn slaapfases behoort nu ook de Remslaap en in dit onderdeel van de slaap komen dromen voor. Zo droomde ik dus laatst dat ik mijn moeder was vergeten bij een bushokje...

MAMA - week 28

Je bent aangekomen, letterlijk en figuurlijk, in het derde en dus laatste trimester van je zwangerschap. Toch weer een mijlpaal! Wat velen beschouwen als de meest comfortabele fase van de zwangerschap is nu voorbij. Niet om lullig te doen, maar voor de meeste vrouwen wordt het vanaf nu vooral fysiek weer wat zwaarder.

Sommigen krijgen last van bekkeninstabiliteit. Je lichaam maakt een hormoon aan dat relaxine heet. Klinkt heerlijk, maar het maakt dat de verbindingen tussen je bekkenbeenderen weker en soepeler wordt, zodat de baby straks gemakkelijker door je bekken heen kan. Op zich prima geregeld door Moeder Natuur, maar bij jou kan het leiden tot last van je bekken, stuitje en onderrug. Zorg voor een goede balans tussen

rust en beweging en schroom niet om bij erge klachten een bezoek te brengen aan een bekkenfysiotherapeut.

Oh ja, last van bekkenklachten? Dan is strijken en stofzuigen absoluut NOT done! Deze bewegingen zijn namelijk enorm slecht voor je bekken. Uitbesteden die hap.

Jammer, hè? Niet meer mogen strijken uit medische noodzaak. Heel vervelend.

Baby week 29

38,6 cm, 1153 gram

Oké, ik heb nu wel effe genoeg KitKats, M&M's en frikandellen met mosterd (ik bedoel: ieuw?!) voorbij zien komen. Ik groei met de week groter en heb daardoor behoefte aan vitamine C, ijzer, calcium, foliumzuur en eiwitten. Zo kunnen mijn botten nog harder en sterker worden. Mijn schedel blijft voorlopig nog wat aan de zachte kant. Vooralsnog bestaat mijn pannetje uit losse platen die straks tijdens de bevalling over elkaar heen kunnen schuiven. En da's fijn, want het is allemaal tamelijk krapjes, die artiestenuitgang van mama.

MAMA - week 29

Kan jij je eigen tenen nog zien als je naar beneden kijkt? Waarschijnlijk niet. Je kan nu echt niet meer om die buik heen, ook al zou je het willen. Aan de andere kant voel je je misschien nu über-vrouwelijk.

Je Draagt een Kind, een Vrucht en misschien bewonder je die mooie buik van je in elke etalageruit die je tegenkomt.

Sta je even in een minder serene modus, dan voel je je misschien een zeeke, een aangespoelde walvis of een be-spataderde bultrug met aambeien. Het kan allemaal en het kan met de minuut verschillen.

Met die spataderen, striae en uitgedijde heuppartij voel je je misschien niet zo sexy. Weet je wat kan helpen? Seks!

Je kunt tot het allerlaatste moment van je zwangerschap nog gewoon seks hebben. Misschien slinger je even niet in de kroonluchter (of slaat je

man gewoon even een extra klinknagel in het plafond), maar seks helpt je bekken soepel en sterk te houden en het houdt jullie als partners intiem en verbonden. Qua standjes zullen jullie wat creativiteit aan de dag moeten leggen vanwege die buik, maar misschien is dat nu juist des te leuker.

Baby week 30

39,9 cm, 1319 gram

Van donzige cavia naar echt mensje, dat is wat er in deze week gebeurt. Door mijn extra vetlaagjes kan ik de 'jas' van haartjes nu uitdoen. Die haartjes komen in het vruchtwater terecht en dus ook in mijn darmen, wat meteen weer voor een goede oefening zorgt voor mijn spijsvertering. Ik plak er nu ook een groeispuur voor mijn hersenweefsel achteraan en word dus met de dag nog slimmer. Cogito ergo sum, zeg ik altijd maar. Nou ja, nu voor het eerst eigenlijk. Maar toch.

MAMA - week 30

Wat trekt daar een schroeiend spoor van vernieling door je lijf? Juist! Brandend maagzuur! De hormonen die je al of niet gewenst aanmaakt, versoepelen je spieren, dus ook die van je spijsverteringsstelsel. Prettig in verband met de naderende bevalling, maar hierdoor klotsen ook je spijsverteringssappen lustig rond. Kies voor lichter voedsel en eet vaker kleinere beetjes, in plaats van grotere maaltijden. Oh, en zorg voor vanillevla. Een paar kleine hapjes kunnen al helpen.

Als je plots wordt overvallen door een onverklaarbare drang tot schoonmaken, dan heb je hoogstwaarschijnlijk nesteldrang. Vanuit een oerinstinct wil jij ervoor zorgen dat je 'nest' schoon is en dat alles klaar is voor de komst van de kleine. Sommige vrouwen slaan er echt in door. Probeer de wat grotere klussen te delegeren. Zoals het verplaatsen van de wasmachine bijvoorbeeld.

Verder lezen?

Zwanger - The true story is bij elke boekwinkel en online winkel verkrijgbaar. Maar dan de échte versie, die meer dan 200 pagina's telt.

Dit mini E-book is een cadeautje van Uitgeverij Mamaboeken en mag doorgestuurd worden naar andere liefhebbers van edgy humor.

