

het
moederschap
met twee
vingers
in de neus
en één
middelvinger
in de lucht

praktisch handboek voor de
onverschrokken jonge moeder
met allerlei handige tips om
naar eigen inzicht toe te passen
- óf aan je laars te lappen

voor

FLORIS en DAVID

inhoud



De Eerste Tip

Hangt er as we *speak* een zwangerschapsbal rond je nek? *Get rid of it!* Hoe zou jij het vinden als je constant gestoord wordt door een penetrant geklingel terwijl je een boek probeert te lezen of je concentratie hard nodig hebt om een diepte-interview op de radio te volgen? Je baby heeft zijn handen vol aan de geluiden van je hartslag, ademhaling, stem én spijsvertering, dus val hem niet lastig met onnodige herrie.

8	vooraf	46	snot	86	moeders
		48	geur	88	kleren
10	test	50	temperatuur	90	feest
12	tetradoek	52	wanhoop	92	vies
14	goud	54	voeding	94	tanden
16	apps	56	tepels	96	gewicht
18	cursus	58	pijn	98	billen
20	kaartje	60	wassen	100	buiten
22	vagina	62	smouting	102	schaamte
24	vroedvrouw	64	luiertas	104	hulp
26	crèche	66	luier	106	relatie
28	uitzet	68	rituelen	108	hangtiet
30	spelen	70	troost	110	vrienden
32	aambeï	72	schrijven	112	fase
34	online	74	advies	114	liefde
36	perineum	76	ma		
38	baren	78	slaap	116	woordenlijst
40	werpen	80	zzzz	118	verantwoording
42	tranen	82	papá	120	dankjewel
44	visite	84	dragen	122	colofon



test



Tip

Het moment van zwanger worden leent zich uitstekend om in kaart te brengen wie je beste vrienden zijn. Intuïtief ga je meteen weten wie je als eerste deelgenoot wilt maken van het heuglijke nieuws. Voilà, daar heb je je top vijf van lievelingsmensen.

Toen ik aan mijn spreekwoordelijke water voelde dat ik zwanger was, heb ik onder luid OMG-geroep zo'n test ondergeplaat. (Je kan ook gewoon in een potje plassen en de indicator stick daar heel discreet en hygiënisch insteken, maar door de opwinding stond ik daar op het *moment suprême* natuurlijk niet bij stil.) Vrijwel direct verscheen er een plusje en *the word was out!* Zwanger. Ik had er nog nooit over nagedacht wat je daarna eigenlijk moet doen. Ik besloot mijn huisarts te bellen om het haar te vragen. Diezelfde dag nog zat ik in haar spreekkamer alwaar ik nog eens een test deed die opnieuw positief was. Na wat rekenwerk concludeerde de dokter dat ik ongeveer drie weken zwanger was. Vanaf acht weken heeft het pas zin om naar de gynaecoloog te gaan om jezelf deceptie en stress te besparen want tot die tijd is er nog niet zoveel activiteit te bespeuren in de baarmoeder.

Tot mijn teleurstelling gebeurde er dus eigenlijk niets na de Grote Ontdekking. Een felicitatie van de huisarts en daarna terug naar de roestige fiets om vervolgens nog zeven lange weken te moeten wachten. En dat allemaal zonder drank, sigaretten en een broodje préparé. Geen drama maar ik had altijd het idee dat er van alles zou losbarsten vanaf de positieve test. Het enige wat er in de eerste weken losbarst zijn de zwangerschapshormonen en met een beetje pech de sluiting van je bh. Het is maar dat je dat weet.



Tip

Als je geliefde en/of de vader niet op plaats één staat in de lijst, moet je je misschien toch eens achter de oren krabben.

Tip

Als je écht een duidelijke eerste echo wilt hebben, wacht je best tot acht weken. De kans dat je een hartje ziet kloppen is dan aanzienlijk groter dan in de weken ervoor. Na twaalf weken is de kans dat er iets misgaat beduidend kleiner en mag je het (volgens de ongeschreven regels) van de daken schreeuwen.

Tip

Vertel (in overleg met je lief) gerust eerder aan je omgeving (of toch zeker aan je lievelingsmensen-top-vijf) dat je zwanger bent. Dat is niet bij wet verboden. Ik heb de motivatie van het pas te vertellen na drie maanden nooit goed begrepen. Ja, er kan nog van alles misgaan, maar als dat gebeurt kan je juist alle troost en steun gebruiken van de mensen die je lief zijn en die van je houden.



tetra
doek

De tetra-(of hydrofiel)doek. De beste vriend van elke moeder! Toen ik zwanger was, brachten vriendinnen regelmatig zakken met babyspullen voor me mee. Sommige voor de helft gevuld met katoenen, vierkante lappen. ‘Daar kan je er niet genoeg van hebben’, zeiden ze. ‘Handig’. Ik vroeg me destijds af waar die dingen in godsnaam goed voor waren. Inmiddels weet ik: voor alles!

De mogelijkheden zijn oneindig. Ik som er een paar op: afdrogen (je kind, je afwas, je eigen haar), als slabbetje (Slab vergeten? Hoppa! Tetradoek om baby z'n nek... à *table!*), als onderlegger bij het verschonen op locatie (én voor over het verschoonkussen aldaar, waar meestal duizend kaksporen van voorgangers op zitten), als parasol/ afdak boven de kindervagen bij onverwachte zonnestralen, als spuug-/kwijldoek voor over de schouder, als fakir-zonnehoed, als knuffeldoek voor in bed (slaap er eerst zelf een paar keer mee zodat je *eau de maman*⁺ erin zit), opgerold door de ring van de speen zodat die niet voortdurend uit beebie⁺ z'n mondje valt, als luier (mocht je ooit in de situatie komen dat je die bent vergeten, *hear hear*), als dekentje, als rolletje om je kind mee te stabiliseren in zijn bedje, in extreme crisistijd als bandana om je vette haar te maskeren (*Jenny from the block*⁺ maar dan anders).



Tip

Koop een vrachtlading tetradoeken (in hetzelfde kleurscala) zodat je twee keer per week een 90° was kunt doen waar je ze allemaal tegelijk in gooit.

Tip

Zorg dat je minstens 5XXL tetra's bemachtigt. Die zijn zo mogelijk nóg handiger (tent, draagdoek, deken, speelkleed).

Tip

Een verse stapel gestoomstrijk-ijzerde tetradoeken doet menig strijketisjist waarschiijnlijk watertanden, maar doe jezelf (of je moeder of je kuisman/-madam) een lol en ga niet elke keer al die lappen staan strijken (behalve als het een meditatieve werking op je heeft). De strijk- en vouwduur is over het algemeen langer dan de gebruiksduur. Je visite zal bovendien denken dat je je stierlijk verveelt en tijd over hebt. Dat moet je niet willen.

ka ar tje



SuperTip

Maak een *Google Form* aan en laat iedereen die je een kaartje wil sturen dit invullen. SUPER HANDIG omdat je dan alle info in één document hebt. Je kan er nog wat leuke categorieën in steken zoals 'raad het geslacht of de geboortedatum' of een optie toevoegen om het kaartje per post of per mail te ontvangen (graag gedaan bomen!).

Een superleuke bezigheid tijdens het aftellen naar de geboorte is het maken van het geboortekaartje, maar sla er alsjeblieft niet in door. HET IS MAAR EEN KAARTJE. Dat gezegd zijnde is het natuurlijk wel de boodschapper van het heuglijke nieuws, dus leef je vooral uit en maak er iets prachtigs van. Een goede eerste stap is het bepalen van je budget. Dit om onnodige teleurstellingen te voorkomen en realistisch te ontwerpen. Hou in je achterhoofd dat alles wat je op Pinterest ziet (diepdruk, zeefdruk, handgeschept papier, goudfolie, rotatiedruk, fluo inkt) zo mooi is, omdat het vele dukaten kost. Het is daarom handig om samen te werken met een graficus. Die kan je helpen met de creatieve én technische kant van het verhaal. Qua tekst ben je uiteraard helemaal vrij om te doen en laten wat je wil, maar probeer soms even over het muurtje van je hormonen heen te kijken en de tekst te lezen vanuit een nuchter perspectief. Dat kan je behoeden voor pathetiek of overdreven clichés.

Je geboortekaartje is ook een goed communicatiemiddel aangaande visite of cadeaus. Maak daar gebruik van. Wil je liever niet bijdragen aan de plasticberg, wijd daar dan een zinnetje aan (ons kind heeft genoeg speelgoed om zich de komende twee jaar niet te vervelen. Je zou ons een groot plezier doen met...). Heb je geen zin in onverwacht bezoek, schrijf dan op je kaartje dat mensen welkom zijn na een telefoontje of berichtje of van/tot een bepaald uur.

Wil je geen cadeaus maar liever keiharde *cash*, zet dan een het nummer van de geboorterekening* op je kaartje. Geld vragen in de vorm van een wens komt over het algemeen minder hebzuchtig over (een bakfiets, een paar nieuwe borsten).



Tip

Hou er rekening mee dat je, naast de kosten van de drukker en de graficus, ook nog budget voor postzegels moet incalculeren. Kies je een afwijkend formaat, check dan zeker bij de post of er één of twee postzegels op de envelop moeten en als dat het geval is, verander dan je formaat (of betaal belachelijk veel geld aan postzegels, wat jij wilt).

Tip

Verstuur je kaartjes pas een week na de bevalling als je de visite nog wat buiten de deur wilt houden.

Tip

Zorg dat je minstens een maand voor de uitgerekende datum alles af hebt. Zo voorkom je stress in het kraambed en verklein je de kans op fouten. Zorg dat je enkel de geboortedatum en eventueel gewicht, lengte en uur nog moet toevoegen. Check 20 keer of alle info klopt voordat je het naar de drukker stuurt. Andere optie is om de kaartjes al te laten drukken en de geboortedatum later toe te voegen met een stempel. Veel werk, minder stress.

vro

ed

vro

uw

Je homegirl in tijden van zwangerschap! In Nederland is het bijna standaard om je, zodra je zwanger bent, aan te melden bij een vroedvrouwenpraktijk. In België begint het stilletjesaan ook steeds populairder en bekender te worden. Waarom een vroedvrouw, denk je nu misschien. Er zijn toch al een gynaecoloog én een huisarts? *Aber nein*, de vroedvrouw heeft een hele andere functie. Zij (het is écht zelden een man) is iemand die je zwangerschap als het ware optimaliseert. Doorheen heel het proces (zwanger, bevallen, kraamperiode) staat ze je bij met de zachtheid van een moeder/zus en met de kennis van een professional. De veranderingen in je lichaam, de gedachten rond het aanstaande moederschap, de relatie tot je geliefde, je angsten, je hormonen, je dieet, thuis bevallen; met al deze (en meer) thema's kan je bij haar terecht. Bij de vroedvrouw mag je je ongegeneerd laten gaan. Bovendien is het fijn om eens in de paar weken (de frequentie bepaal je zelf) helemaal gefocust te zijn op je lichaam én op het mensje in je buik. Samen luister je naar baby z'n hartslag. De vroedvrouw voelt hoe je kindje ligt. Ze test je urine om te zien of je niet te veel eiwitten uitscheidt (dat kan duiden op zwangerschapsvergiftiging). Ze legt je uit hoe je je bevalling voorbereidt én is alert. Als je thuis wilt bevallen, is het zéker aan te raden om een vroedvrouw in te schakelen. Samen kan je volledig bespreken hoe je het aan wil pakken (in bed, in bad, aan een liaan) en staat er op het moment des oordeels niet ineens een wildvreemde op je stoep. Hou er wél rekening mee dat je kan plannen en voorbereiden tot je een ons weegt, maar dat dit geen garantie is dat het ook écht allemaal zo verloopt. Daarvoor is de natuur véél te wispelturig en je baby wellicht ook. Door de persoonlijke aard van het contact met de vroedvrouw kan er een hele intieme relatie ontstaan. Een soort ingehuurde beste vriendin *for the time being*. Ik kan het iedereen van harte aanbevelen. Let wel: de vroedvrouw kan je bevalling enkel begeleiden als je een gezonde, probleemloze zwangerschap hebt. Zodra er medische uitdagingen zijn, draagt zij haar functies over aan een arts of het ziekenhuis.



Tip

Vraag (voordat je gaat googelen) eerst eens aan je ervaringsdeskundige vrienden welke vroedvrouw zij hadden en wat ze ervan vonden. Dat bespaart je een rondgang langs alle praktijken die je stad rijk is.

Tip

Hoe graag ze hun werk ook doen, de diensten van een vroedvrouw kosten geld. Check voor je je inschrijft al eens bij je ziekenfonds of ze iets terugbetalen en zo ja, hoeveel.

Tip

Geen behoefte aan of tijd voor consultaties bij een vroedvrouw? Een paar bezoeken aan een kinesist of fysiotherapeut (houding, ademhalingstechnieken) kunnen ook heel informatief en ondersteunend werken in voorbereiding naar je bevalling.



crèche



Tip

Blijf bij het wegbrengen niet te lang hangen in de speelzaal. Daarmee maak je het voor het kind alleen maar moeilijker. Ga voor de korte pijn, geef je kind (al krijsend) een dikke kus en stap kordaat weg. Wellicht bloedt je moederhart maar weet dat dit het duidelijkst is voor je kind en dat het waarschijnlijk stopt met huilen zodra jij je kont hebt gekeerd.

Er zijn mensen die zich nog voor de bevruchting al inschrijven bij hun favoriete crèche. Zodat het plekje van het nog onbestaande wonder al verzekerd is bij de opvang naar keuze. Dát gaat wat ver, maar feit is dat je er als de kippen bij moet zijn.

Ben je zwanger, informeer dan direct welke procedures je moet doorlopen om je kind ergens aan te melden of op de wachtlijst te zetten. Het aanbod is weelderig. De ene opvang lijkt nog idyllischer dan de ander. Huisgemaakte biovoeding, monitorsystemen zodat je alles mee kan maken wat je kind doet, enkel wasbare luiers en organische billendoeken, buitenbedjes voor extra zuurstof tijdens de middagdut, al het speelgoed in *abgeect** hout, enkel onversterkte muziek, elke dag een activiteit op kindermaat, leven met de seizoenen. Mijn advies: ga overal eens kijken. Zodra je een rondleiding hebt gehad en ziet hoe het personeel zich gedraagt tegen jou én de kinderen weet je meestal genoeg. Is het liefde op het eerste gezicht, maar is er een lange wachtlijst? Bestook de crèche dan wekelijks met telefoontjes en e-mails en smee-dwing tot ze zwichten.

Als de crèche ja zegt, moet je kind er ook nog héén. Dat is andere koek. Hoe leuk de crèche ook is en hoe vriendelijk het personeel, ineens moet je je kind toevertrouwen aan de zorg van een ander. De ene moeder rent juichend naar buiten om eindelijk te gaan bingedrinken of shoppen, de ander loopt uren met de ziel onder de arm te huilen na het achterlaten van het kroost. Loslaten fase één.

De meeste kinderen zijn het eerste jaar elke week ziek omdat ze elkaar in de opvang bekwijlen en bepotelen en op die manier al hun bacillen en kinderziekten gul met elkaar delen. Denk bij de startdatum dus niet meteen *'FREEDOM!'* maar hou zakdoeken, snot-slang en thermometer klaar. Geen ontkomen aan. Troost je met het idee dat je kind in die episodes die felbegeerde weerstand aan het opbouwen is.



Tip

Kies voor een inclusieve crèche*. Zo leert je kind al van jongs af aan dat variatie een rijkdom is.

Tip

Schrijf een handboek met daarin alle bijzonderheden, gevoeligheden, gebruiken, voorkeuren en routines van je kind. Dat is heel handig voor de mensen die voor je kind zorgen (crèche, grootouders, familie, oppas) en zo hoef je niet duizend keer alles uit te leggen.