

SONIA PYPAERT

Onder mama's



WAT NIEMAND JE OOI VERTELDE
OVER HET PRILLE MOEDERSCHAP

 | LANNOO

Proloog: waarom dit boek?	7
<u>HOOFDSTUK 1</u> Mijn verhaal	11
Mijn eerste levensfase: mijn verhaal als kind	13
De volgende levensfase: mijn verhaal als mama	17
Mijn derde levensfase en tweede geboorte: the baby's corner	22
Mijn levenslessen als mama	25
<u>HOOFDSTUK 2</u> Zwanger worden anno 2020	29
Jouw wereld voor je zwanger bent	31
To do and to think about	33
On the road to your baby	39
<u>HOOFDSTUK 3</u> Zwanger!	55
Je eerste trimester	58
Jouw wereld in je eerste trimester	59
To do and to think about	63
Zorg voor jezelf. Connect. En blijf lachen!	66
Je tweede trimester	68
Jouw wereld in het tweede trimester	69
To do and to think about	72
Praat. Love yourself. Plan. Geniet!	92

Je derde trimester	94
Jouw wereld in het derde trimester	95
To do and to think about	102
Koester de laatste weken. Maak contact met je baby. Rust genoeg.	125
Week 38-40...	126
Jouw wereld in die laatste weken	127
To do and to think about	128
Vertrouw op de natuur, beleef alles bewust	134
<u>HOOFDSTUK 4</u> Drie soorten geboortelijsten	137
De geboortelijst voor de avontuurlijke ouder	141
De duurzame geboortelijst	149
De geboortelijst voor de modebewuste ouder	159
<u>HOOFDSTUK 5</u> De baby is er!	167
Jouw wereld nu je mama bent	168
To do and to think about	170
Onder mama's	177
Nawoord	191
Dankwoord	200

HOOFDSTUK 3

Zwanger!



✈ *'Eten smaakte en rook anders, de hormonen overmanden me. Niets was zoals daarvoor, mijn lichaam veranderde echt voortdurend, zelfs de stoelgang. En dan moest ik als jong meisje een allereerste keer bij de gynaecoloog op consultatie gaan... "Een gynaecologisch onderzoek met een slipje aan, dat zal moeilijk gaan hé, juffrouw!" Wist ik veel wat er van me werd verwacht. Ik had ook niet door dat de dokter mijn intieme zones aan een nadere inspectie zou onderwerpen.*

Eén ding is zeker: een zwangerschap verandert, vind ik, voorgoed je kijk op je lichaam en naaktheid.

Hoe ongemakkelijk het ook is om halfnaakt op een onderzoekstoel te gaan liggen en je intieme zones te tonen aan iemand die je slechts oppervlakkig kent, je wordt het na verloop van tijd gewoon. Weg met de gêne, hallo met die blote kont. Trust me: er zullen nooit zo veel verschillende mensen naar je naakte lichaam en onderkant kijken als tijdens een zwangerschap en bevalling!' – Sonia

✈ *'Het ene moment huil ik oncontroleerbaar en het volgende moment lach ik hysterisch. Ik wist dat ik stemmingswisselingen kon verwachten, maar dit is gek. Ben ik normaal?' – Joke*



Een zwangerschap betekent het begin van een nieuwe fase in je leven

Een zwangerschap betekent het begin van een nieuwe fase in je leven: je schept als vrouw letterlijk nieuw leven. Niet alleen je lichaam ondergaat enorme veranderingen, ook emotioneel zorgt een zwangerschap voor een soort van mentale shift die je perspectief op het leven voorgoed verandert. De eerste grote test is alle controle loslaten om zwanger te worden. Wanneer het gebeurt en of alles goed loopt: je hebt er helemaal niets over te zeggen... En dan volgt de volgende test al: je moet leren om negen maanden lang geduldig te zijn, eventuele obstakels zien te overwinnen en naar het einde toe de moed te hebben om te bevallen.

Vrouwen met een regelmatige cyclus weten vrijwel onmiddellijk dat ze zwanger zijn door het uitblijven van de menstruatie. De eerste symptomen zijn ochtendmisselijkheid, overgeven, moe zijn, je borsten die anders aanvoelen en er anders gaan uitzien. Emotioneel kun je erg prikkelbaar zijn, je kunt een metaalsmaak proeven in je mond en kunt ineens andere eetgewoonten krijgen. Je ruikt sommige dingen ook sterker dan anders. En dan doe je een zwangerschapstest, die er geen twijfel meer over laat bestaan: je bent zwanger. Je plant een afspraak bij de vroedvrouw, gynaecoloog of huisarts, waar je een bloedtest laat afnemen en een eerste echo krijgt. Dan wordt het heel concreet: je bent echt zwanger!



Je eerste trimester

JOUW WERELD IN JE EERSTE TRIMESTER

Is het nu nog te vroeg om een kinderkamer te kiezen en kruippakjes te kopen? Het lijkt misschien een beetje voorbarig om te beginnen met het uitzoeken van **baby-spullen** (en dat is het waarschijnlijk ook), maar je betrapt jezelf wel op die stiekeme gedachten over hoe de babykamer eruit zal zien en of je die schattige kleine pyjama wel of niet moet kopen. En waarom zou je dat tegen het einde van dit trimester niet gewoon doen? Met de aankoop van die allereerste babyoutfit accepteer je jouw baby: 'Ik heb iets gekocht, ik verwacht je.' Je bent letterlijk 'in verwachting'. Er is ook iets speciaals aan je eerste babyoutfit: het moet superschattig zijn, maar je weet het geslacht nog niet (of je wilt het niet zeggen), en eigenlijk heb je geen flauw idee over de maat of de grootte... Maar het is zo speciaal dat je het toch in huis wilt hebben. Je mag je zeker uitleven, maar de eerste babykleertjes kunnen het best genderneutraal zijn!

Overal waar je loopt, zie je **schattige, rozige baby's**. Of het nu onmiddellijk gebeurt na je positieve zwangerschapstest of een paar dagen, weken, maanden later, die visioenen van lieflijke baby's komen op de een of andere manier in je brein terecht. En dat is geweldig.

Maar net zoals je gegarandeerd momenten van euforie kent, zul je zeker ook momenten van pure, uiterste paniek kennen. **Stemmingswisselingen** tijdens de zwangerschap kunnen je volledig in de ban houden en worden veroorzaakt door fysieke stress, vermoeidheid, ochtendmisselijkheid, veranderingen in je metabolisme of door de hormonen oestrogeen en progesteron. Als je je rot voelt tijdens de

eerste twaalf weken, zul je je ongetwijfeld afvragen hoe je in hemelsnaam nog zes maanden moet overleven. Toch zul je je normaal gezien weer veel beter gaan voelen.

En dan zijn er al die **vragen** die in je opkomen... Je vraagt je af of je nog kunt sporten, of het oké is dat je pittig eet, of het kwaad kan als je verkouden bent... Het is een nieuwe wereld, die zwangerschap! Google, Google en nog eens Google. De eerste drie maanden zijn de meest gevoelige tijd voor een baby, dus het is logisch om dokter Google te raadplegen bij al je twijfels of vragen. En dan raak je natuurlijk nog meer in de war door alle tegenstrijdige adviezen die er zijn. Het zijn leuke, maar ook verwarrende tijden. En wat is dat met die **zwangerschapsdementie**? Je sleutels kwijtspelen, niet meer weten waar je auto geparkeerd staat, een verminderde concentratie... Vrouwen die voor het eerst zwanger zijn, ondergaan onder invloed van zwangerschapshormonen sterke hersenveranderingen, die hen klaar lijken te stomen voor het moederschap. Delen van het brein krimpen daarbij blijvend, schreven Spaanse en Nederlandse onderzoekers in het vakblad *Nature Neuroscience*. Dus ja, er is wel degelijk wetenschappelijk bewijs dat je hersenen veranderen tijdens de zwangerschap! Je hebt een geldig excuus! ☺ Je moet het niet bekijken als een vermindering van hersencapaciteit, maar als een 'grote schoonmaak'. Je hersenen maken plaats voor andere zaken, zoals affectie en de relatie met je baby. Dus niet alleen je lijf, maar ook je hersenen worden verbouwd tijdens de zwangerschap.

Het is duidelijk: je hebt veel om aan te denken tijdens een zwangerschap, en tegelijk heb je weinig controle over het hele natuurlijke proces dat je ondergaat. Wat helpt, is je te focussen op de dingen waarover je wel controle hebt.



MAMA'S SHOPLIJSTJE IN HET EERSTE TRIMESTER

- Eventueel een eerste zwangerschapsbroek of legging en meegroeiende lingerie (meegroeibeha en -slip) als je buik al begint te spannen in je gewone broeken. Ben je vaak **misselijk**? Kies dan voor kledij die niet op de buik duwt en vermijd bijvoorbeeld riempjes. Voel je je **moe en bleek**? Kies voor een outfit in een kleurtje dat bij je past! Doe er nog een paar mooie juweeltjes en andere accessoires bij.
- Een eerste schattig **babypakje** (gewoon, omdat je dat verdient! ☺).
- Een **baby milestone box** om herinneringen aan je zwangerschap in te bewaren (zwangerschapstest en echofoto's, foto's van de evolutie van je buik...).
- **Boeken** over de zwangerschap, zoals *Mama worden*, *Fit en gezond*, *Het negen maanden-invalboek*.
- **Olie of crème** om je borsten en buik mee in te wrijven. In feite doet die crème weinig en kan hij bijvoorbeeld geen striemen voorkomen, maar het is wel een fijn gevoel om je buik elke dag in te wrijven, als een soort mama-babyritueel.



TO DO + TO THINK ABOUT

1 Informeer je over wat komt en geef je vragen een plaats.

Je zult vooral geduld moeten leren hebben tot die cruciale eerste drie maanden voorbij zijn. Maak een afspraak met je gynaecoloog, arts of vroedvrouw en stel vragen die je eventuele gepieker kunnen verminderen. Houd een boekje bij waarin je je eventuele **vragen** kunt noteren. Die kun je dan bij de volgende afspraak stellen.

Een overzichtje van mogelijke vragen:

- Hoever ben ik?
Wanneer is de baby **verwekt**?
- Wat is de vermoedelijke **bevallingsdatum**?
- Na hoeveel weken zie ik iets op de **echo**?
- Wanneer weet ik of het een **jongen** of een **meisje** wordt?
- Wat mag ik eten en drinken?
Hoe eet ik **gezond**?
- Wat als ik nog geen **toxoplasmose** en/of **cytomegalie** (CMV) heb gehad?
Waarop moet ik dan letten?
- Hoe zullen mijn **borsten** veranderen?
- Kan ik iets doen tegen de **ochtendmisselijkheid**?
- Tot wanneer is er een risico?
Is **bloedverlies** normaal?
- Medische **onderzoeken** (nekplooi-meting, eventueel NIP-test)
- Hoe controleer ik mijn **gewicht** tijdens de zwangerschap? Hoeveel mag ik gemiddeld bijkomen per maand?
- Mag ik nog **sporten**?
- Wat moet ik doen met eventuele **krampen**?
- Welke **medicatie** mag ik nog nemen?
- Welke **vitamines** kan ik het best nemen?
- Gaan de eventuele **vlekken** op mijn huid weer weg?
- Kan ik iets doen tegen de **acne**?

- ❑ Kan ik iets doen tegen **vochtophoping**?
- ❑ Wat doet de **schildklier**?
- ❑ Krijg ik nu **spataders**?
- ❑ Wat doe ik met **heuppijn**?
- ❑ Wat met **koorts**?
- ❑ Wat met **haar** verven?
- ❑ Wat met **zonnen**?
- ❑ Wat met mijn **huisdieren**? Mag ik nog de kattenbak schoonmaken?
- ❑ Mag ik naar de **wellness**?
- ❑ Kunnen we nog **op reis** tijdens de zwangerschap? Mag ik vliegen?
- ❑ **Als je al een kindje hebt**: mag ik mijn kindje dragen? Als mijn kindje ziek wordt, wat doe ik dan? Waar moet ik op letten?

2 Aan wie vertel je het en wanneer?

Het is altijd goed hier even bewust over na te denken om te vermijden dat het nieuws te vroeg wereldkundig wordt gemaakt door een onbedoeld lek, of om te vermijden dat je iemand kwetst door dat zij het van iemand anders moeten horen. **Gun jezelf ook de tijd** om te wennen aan de nieuwe situatie. Maak dus een lijstje van met wie je het nieuws eerst gaat delen. Heel waarschijnlijk zijn dat je partner, jouw vriend(inn)en of je

ouders, broers en zussen. En hoe wil je de **zwangerschap aankondigen**?

3 Bouw rust in en zoek comfort op.

Je bent in deze fase heel moe, en vaak ook misselijk. Het is bovendien hoogst normaal dat je in deze fase allerlei **stemmingswisselingen** ondergaat. Ze vormen, samen met het aftellen naar de baby en het meenemen van de baby naar huis, een van de drie heftigste momenten in deze periode.

Een snack doet wonderen tegen **ochtendmisselijkheid**. Eet regelmatig gezonde tussendoortjes, ze helpen je emoties onder controle te houden. Die chocoladereep en donut zijn snelle oppeppers, maar veroorzaken achteraf een dip in je bloedsuikerspiegel, waardoor je snel uitgeput bent. Je moet meer letten op je (gezonde) voeding om de nodige energie te produceren. Je lichaam draait nu eenmaal op volle toeren en je hersenen ook.

Blijf ook **bewegen**, maar pas je sport-schema eventueel aan. Zwangerschapsyoga is een perfecte manier om te blijven bewegen en tegelijkertijd tot rust te komen.

TIEN ORIGINELE MANIEREN OM TE VERTELLEN DAT JE ZWANGER BENT

#1

Organiseer een fotoshoot met je partner met op de achtergrond ballonnen die het woord 'baby' vormen en geef de foto cadeau in een mooie lijst.

#2

Laat een cake maken met de tekst 'We're having a baby' of 'Zwanger!' erop.

#3

Schrijf op een letterbord de datum waarop de baby wordt verwacht en maak een foto die je online post of afgeeft aan oma en opa.

#4

Geef aan oma en opa een gepersonaliseerde koffiemok met de tekst 'Alleen de beste papa's/mama's worden gepromoveerd tot opa/oma'.

#5

Geef een foto van je buik met een speciale tekst erop geschreven. Je kunt daarvoor

bijvoorbeeld lippenstift gebruiken: dat was je er snel weer af.

#6

Maak een foto van een T-shirt voor jou met daarop de tekst die vertelt dat je zwanger bent (bijvoorbeeld: 'Als je deze tekst helemaal gelezen hebt, zul je ontdekt hebben dat ik zwanger ben.').

#7

Maak een video met de aankondiging.

#8

Maak een foto van de eerste echo.

#9

Geef een rompertje cadeau met daarop 'Verrassing! Jullie worden oma en opa!'

#10

Geef een paar kleine babyschoentjes cadeau.



Dankwoord

In dit digitale tijdperk blijven boeken relevant omdat de *digital mom* een grote honger heeft naar informatie. Haar zoektocht naar eerlijke verhalen en wijze raad ligt aan de basis van dit boek.

Met dank aan Paul Van de Velde om het project te begeleiden.

Dank voor jullie bijdrage: Jolien, Laura, Sofie, An-Katrien, alle getuigenissen van mama's en anderen achter de schermen.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp en vormgeving: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Redactie: Sofie Vanherpe

Foto cover: Delphine Otte

Foto's binnenwerk: iStock, unsplash, Delphine Otte

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020 en Sonia Pypaert.

D/2020/45/399 – NUR 854 – ISBN: 978-94-014-6694-3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.