

Babybullshit en hoe het echt zit

Jojanneke Bastiaansen

Baby bullshit

en hoe het echt zit

Fabels en feiten over de zwangerschap,
bevalling en babytijd



ISBN 978-90-225-9738-5

ISBN 978-94-023-1984-2 (e-book)

NUR 320

Omslagontwerp: Ingrid Bockting

Auteursfoto: © Kim Krijnen

Zetwerk: Mat-Zet bv, Huizen

© 2023 Jojanneke Bastiaansen en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Een deel van de teksten verscheen eerder in *Ouders van Nu*,
maar zijn voor dit boek door de auteur bewerkt en aangevuld.

Deze uitgave kwam mede tot stand door bemiddeling van
Sebes & Bisseling Literair Agentschap Amsterdam.

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen
volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen
zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen
met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel
van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor Douwe en Ijsbrand

Er waren eens twee beren, Grote Beer en Kleine Beer.
Grote Beer was de grote beer en Kleine Beer was de kleine beer.

*Uit: Welterusten, Kleine Beer van
Martin Waddell en Barbara Firth*

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
De zwangerschap	
Je mag niet naar de sauna als je zwanger bent	17
In de zomer worden meer baby's verwekt	22
Gember helpt tegen de misselijkheid	26
Een koosnaampje zorgt voor een hechtere band met je ongeboren baby	29
De neuspeer helpt je snotterige baby (en moet dus op de uitzetlijst)	33
Op je rug slapen is gevaarlijk voor de foetus	36
Je cravings vertellen wat jouw zwangere lijf nodig heeft	40
Meisjes houden van nature van roze	44
Vrouwen kunnen het geslacht van hun baby voorspellen	47
Via je dieet kun je het geslacht van de baby bepalen	51
Voornamen zijn in de loop der jaren een stuk diverser geworden	56
Een man kan niet én een aantrekkelijke partner én een goede vader zijn	60
Door de zwangerschap krijg je grotere voeten	64
Een man kan 'meezwangeren' met zijn vrouw	68
Je kunt je ongeboren baby al leren om gezond eten lekker te vinden	72
Dolfijnen weten wanneer een vrouw zwanger is	76

De eerste letter van een kindernaam beïnvloedt latere levenskeuzes	78
Je komt nooit meer van je zwangerschapsbrein af	82
Misselijkheid tijdens de zwangerschap is een goed teken	86
Het krijgen van een kind maakt ongelukkiger	89
Je huid krijgt tijdens de zwangerschap een prachtige gloed	93
Een baby kalmeer je met wiegeliedjes die je voor de geboorte al zong	95

De bevalling

Je moederkoek opeten voorkomt een postnatale depressie	101
Muziek helpt een baby in stuitligging om te draaien	105
Seks helpt de bevalling op gang	109
De bevalling wek je op door je tepels te masseren	113
Poeppen is onvermijdelijk tijdens een vaginale bevalling	116
Na een keizersnede is het slim om je baby in te smeren met vaginaal vocht vanwege de goede bacteriën	119
Na de bevalling kunnen er tanden in je vagina gaan groeien	122
De pijn van de bevalling vergeet je snel helemaal	125

De babytijd

Pasgeboren baby's lijken sprekend op hun vader	131
Moeders herkennen baby's beter aan hun gehuil dan vaders	134
Vrouwen kunnen beter tegen gebroken nachten dan mannen	137
Koolbladeren helpen tegen gezwollen borsten	140
De muziek van Mozart maakt baby's slimmer	143
Borstvoeden met pindakaas op je tepels voorkomt een pinda-allergie bij je kind	146
Scheer het donshaar van je baby voor een vollere haardos	150
Een baby krijgt via de moedermelk krampjes door wat zijn moeder eet	153

Elk kind kost een tand	157
Baby's slapen op kunstvoeding eerder door	161
Hoe vroeger je kind door muggen wordt geprikt, hoe beter	164
Moeders die borstvoeding geven vallen sneller af	168
Kinderen die naar de crèche gaan zijn vaker ziek	172
Baby's zijn bang voor gras	176
Een dagelijkse dosis vitamine D is niet echt nodig	180
Je kind wordt eerder wakker van jouw stem, dan van een rookmelder	184
Wegwerpluiers zijn slechter voor het milieu dan wasbare luiers	188
De liefde voor auto's zit bij jongens ingebakken	191
Als je gevallen voedsel snel oprapt kun je dat nog prima aan je kind geven	194
Hoe dikker je billen, hoe slimmer je kind	198
Vaginaal stomen is een verrijking voor je vagina	201
Je kunt koorts bij je kind met de hand vaststellen door de voorhoofdcheck	204
Je baby wel op willen vreten is een normaal verschijnsel	207
Je doet je kind tekort als het geen broers of zussen krijgt	211

De peutertijd

Te veel schermtijd is funest voor de ontwikkeling van je kind	217
Een korte plastraining maakt je kind het snelst zindelijk	221
De badeend is een gevaar voor de gezondheid van je kind	225
Neem een hypoallergene hond voor je allergische kind	228
Je kunt een verkouden kind beter de neus laten ophalen dan snuiten	232
Hoe meer speelgoed in huis, hoe beter voor je kind	236
Alle kinderen krijgen een stinkplas van asperges eten	240
Bij dwars gedrag helpt het om je kind een time-out te geven	244

Bij luizen in het haar van je kind moet je het hele huis schoonmaken	248
Geef een waterpokkenparty als je peuter die ziekte nog niet heeft gehad	252
Suiker maakt kinderen hyper	256
Nawoord	261
Dankwoord	268
Bronnen	271

Voorwoord

‘Zou je dat nou wel doen?’ Als zwangere vrouw krijg je een boel vragen en adviezen naar je buik geslingerd. Professionele adviezen van artsen en verloskundigen, maar ook goedbedoelde raad van vrienden, familie, kennissen, collega’s, burens, vrienden-van-vrienden en ga zo maar door. Het lijkt in geval van zwangerschap wel alsof iedereen een deskundige is. Dat is met baby’s tot op zekere hoogte ook zo: zelfs mensen die geen kinderen (in hun omgeving) hebben, kunnen vaak prima putten uit een waaier aan wijsheden van hún moeder. Het lastige van dit soort adviezen is dat ze vaak erg stevig klinken maar nauwelijks onderbouwd zijn.

Mijn eerste goedbedoelde advies kreeg ik al vóórdat het gelukt was zwanger te worden. Een goede vriendin raadde me af straks nog de sauna in te gaan. Ik zou dat arme kind in mijn buik nog koken! Het bleek een voorproefje van de vele verhalen en adviezen die ik zou gaan horen toen ik eenmaal in verwachting raakte van mijn zoon IJsbrand. Als ik mijn omgeving moest geloven zou ik nu te kampen krijgen met reuzenvoeten, loszittende tanden en een haperend brein. Ook rond de bevalling en in de babytijd stapelden de adviezen zich op. Van klassiekers als ‘scheer het donshaar van je baby voor een volle dos’ tot moderne mantra’s als ‘voorkom een depressie, eet je moederkoek’.

Vaak moest ik erom gniffelen, maar soms werd ik er ook onzeker van. Deed ik het wel goed, als (aanstaande) moeder? Wat klopte er eigenlijk van al die verhalen en wijze raad? En wat was simpelweg dikke bullshit? Ik besloot te doen wat ik ook in mijn werk als

wetenschapper het liefste doe: uitzoeken wat waar is en wat niet. Of een beetje waar. Mijn ambities waren meteen torenhoog. Ik zou er tijdens mijn verlof wel even een boek over schrijven. Ja, hoor, tuurlijk! Alsof ik met zo'n kleine niks anders te doen had. Het werd welgeteld één column. Die verstuurde ik heel voorzichtig naar *Ouders van Nu* met de begeleidende zin – en ik citeer – ‘om te testen of mijn brein het nog doet’. Daar werd vervolgens mijn eigen rubriek uit geboren. Mede op basis van die columns ligt er nu, bijna vier jaar later, dan eindelijk dit boek.

Voor dit boek las ik honderden wetenschappelijke publicaties, woog het bewijs en rekende soms zelf dingen na. Ik kwam erachter dat er over de zwangerschap, bevalling en babytijd veel dingen stellig worden beweerd, maar dat die stelligheid zelf vaak bullshit is: van een stevige wetenschappelijke onderbouwing is zelden sprake. Nu onderzocht ik voor dit boek natuurlijk ook niet de algemeen bekende adviezen, maar juist de dingen die mij te goed, te slecht, of te vreemd in de oren klonken, zoals ‘stoom je vagina na de bevalling voor een spoedig herstel’ en ‘geef borstvoeding met pindaakaas op je tepels om een pinda-allergie te voorkomen’. Als ik op zo'n opvallende uitspraak stuitte, gingen acuut de alarmbellen van mijn bullshitradar rinkelen. Hoewel sommige uitspraken klopten en andere faliekante onzin bleken, was het onderzoek vaak niet eenduidig. Aan de ene kant is die onduidelijkheid frustrerend, zeker als je het liefst – net als ik – een wetenschappelijke handleiding zou hebben voor het ouderschap. Aan de andere kant is het ook rustgevend. Want als de één verkondigt dat het zus moet, en de ander roeptoetert dat het zó moet, dan maakt het dus waarschijnlijk niet zo veel verschil hoe je iets aanpakt. De kunst is dus om te leren voorzien wanneer iets belangrijk is en wanneer niet echt.

Tijdens het schrijven van dit boek ontdekte ik dat de zoektocht vaak net zo leuk is als het uiteindelijke antwoord. Telkens wanneer

mijn bullshitradar iets vreemds signaleerde, bracht me dat op een nieuwe ontdekkingsreis. Zo deed ik in de afgelopen jaren allerlei vakgebieden aan, van biologie en psychologie tot geneeskunde. Ik leerde over genen, hormonen en bacteriën. Dook in de wereld van poep, melk en huilen. En verdiepte me in verschillen tussen jongens en meisjes, en tussen vaders en moeders. Ik zag van dichtbij hoe ingewikkeld het is om sommige vragen goed te onderzoeken en hoe wetenschappers creatieve oplossingen verzonnen. Zo las ik over wetenschappers die gummibeertjes op besmette tegels gooieden, nepplanten in elkaar knutselden, snuffelden aan vruchtwater, en luizen van kussenslopen plukten. Ook zag ik wetenschappers met veel geduld tientallen baby's observeren, honderden ouders interviewen, en duizenden vragenlijsten invoeren. Ik zag hun soms ingewikkelde berekeningen en las hun verslagen, die naast een (voorlopig) antwoord altijd weer nieuwe vragen opriepen. Dat kronkelige pad naar kennis is het frustrerende en mooie van de wetenschap. Ik kijk ernaar uit om jou mee te nemen op die reis.

Dit boek *Babybullshit* bestaat uit hoofdstukken waarin telkens één boude bewering centraal staat, zoals 'de badeend is een gevaar voor de gezondheid van je kind'. Elk hoofdstuk begint met een quizvraag met drie antwoordmogelijkheden, zodat je kunt testen of jij weet wat een feit is of juist complete onzin. Schaam je vooral niet als je het fout hebt! Niemand is immuun voor bullshit, ook ik niet. Sterker nog, ik bleek zelf een superspreader te zijn van sommige fabels, terwijl ik andere feiten juist niet serieus had genomen. Neem bijvoorbeeld deze twee uitspraken: 1) 'Suiker maakt kinderen hyper' en 2) 'Elk kind kost een tand'. Voor welke van de twee uitspraken is er meer bewijs, denk jij? Ik had het zelf dus hartstikke mis, maar misschien werkt jouw bullshitradar wel beter dan de mijne. In elk verhaal zet ik de belangrijkste feiten op een rij. Zo krijg je in korte tijd zicht op *hoe het echt zit*. Ondertussen zie je

Ijsbrand uitgroeien van een kleine garnaal in mijn buik tot een zelfbewuste peuter.

De hoofdstukken zijn expres niet al te lang. Zo kun je ze ook lezen als je aandachtsspanne – net als die van mij – tijdens de zwangerschap net wat korter is of als je na de bevalling – net als zo veel ouders – weinig tijd hebt. Dan zijn het hopelijk fijne verhalen voor tussendoor of als fabeltje voor het slapengaan. Ik vertel je ook wat ik uiteindelijk met het advies heb gedaan. Wat jij ermee wil, dat is natuurlijk helemaal aan jou. Ik hoop in ieder geval dat je met dit boek beter geïnformeerd je keuzes kunt maken.

Het boek is geschreven vanuit mijn perspectief als moeder. Onderwerpen als borstvoeding en zwangerschapskwalen komen dus uitgebreid aan bod. Maar ik hoop dat het boek interessant is voor alle ouders. Mijn man verschijnt ook meerdere malen ten tonele, soms als lijdend voorwerp ('een man kan niet én een aantrekkelijke partner én een goede vader zijn') en soms als bron van opmerkelijke uitspraken. Ik heb er veel plezier aan beleefd zijn beweringen te factchecken en hem die van anderen voor te leggen. Ook jij kunt met dit boek de bullshitradar van je partner, moeder, of vriendin testen door middel van de quizvragen.

Ik hoop dat het lezen van dit boek je bullshitradar activeert, zodat je niet van de wijs wordt gebracht door verhalen van de vrouw-van-de-broer-van-de-buurvrouw, of door opzienbarende tips op sociale media. Maar bovenal hoop ik je met dit boek te vermaken. De zwangerschap en babytijd vormen samen een wonderlijke periode waaraan veel te ontdekken valt. En dat, lieve mensen, is een feit.

De zwangerschap

van krimpende hersenen tot groeiende voeten



Je mag niet naar de sauna als je zwanger bent

Ik ben het tegenovergestelde van een binnenvetter. Als iets mij bezighoudt, dan flap ik dat er meestal zo uit. Dus toen ik een jaar of vijf geleden met een goede vriendin in de sauna zat, hoorde ik mezelf ineens tegen haar fluisteren: ‘We gaan het proberen.’ Met mijn handen maakte ik een bolle buikbeweging. ‘Je weet wel, een kindje maken.’ Ze glimlachte en stak haar duim omhoog. Ik genoot van de stille belofte die in de hete lucht tussen ons in bleef hangen. Een baby, dat zou fantastisch zijn. Nooit gedacht dat ik dat eens zou denken. Ik vond baby’s best leuk, hoor – voor anderen. Maar nu was ook bij mij de spreekwoordelijke knop om.

Ik staarde naar de houten wand met de zandloper. Hij hing een beetje scheef, vielen de korrels daardoor misschien trager? Ze kwamen nog niet eens tot het vijfminutenstreepje en ik had het al bloedheet. Terwijl de stroompjes zweet over de armen van mijn vriendin liepen, kwam er bij mij – zoals altijd – maar weinig op gang. Mijn hartslag rees ondertussen wel de pan uit. Dus voordat alle zandkorrels waren gevallen stond ik al puffend buiten en pas een minuut of tien later kwam mijn vriendin in serene rust naast me staan. ‘Dat wordt straks geen sauna voor jou. Je kookt dat arme kind in je buik nog.’

Van dat beeld raakte ik pas écht van de kook. De sauna staat toch niet op de lijst van zwangerschapsverboden?

WAT ZEGT JOUW BULLSHITRADAR?

Moet je de sauna mijden tijdens je zwangerschap?

- a Jazeker, zo'n sauna is al snel veel te heet. Die hitte verstoort de bloedstroom en dus de aanvoer van voedingsstoffen naar de foetus
- b Ja, vooral in het eerste trimester is het gevaarlijk, omdat de hitte dan de aanleg van de hersenen van de foetus kan ontwrichten
- c Nee, een sauna warmt je lijf doorgaans niet zo hevig op en er is ook geen hard bewijs dat een saunabezoek impact heeft op de foetus

Bij koorts draait het lichaam zelf de thermostaatknop omhoog, als reactie op een infectie. Maar je lichaamstemperatuur stijgt ook als je te lang in een hete omgeving blijft, zoals in de tropen, de sauna of het bubbelbad. Als je omgeving warmer is dan jijzelf dan is het moeilijk om je warmte kwijt te raken. Gelukkig heeft je lijf een slim koelsysteem: zweten. Door te transpireren laat je de hitte voor een deel verdampen, maar dat gaat lastig bij een hoge luchtvochtigheid. De lucht zit dan al zo vol waterdamp, dat de druppels van je zweet er nog amper bij passen. Hierdoor heb je het in een stoomcabine sneller smoorheet dan in een droge sauna.

Als je lichaamstemperatuur omhoogschiet, verwijden je bloedvaten zich. Daardoor kun je meer warmte afgeven, maar daalt ook je bloeddruk. Je hart moet dan veel harder werken om het bloed rond te pompen. Als je hersenen niet genoeg bloed krijgen kun je daar duizelig van worden of zelfs flauwvallen. Dat is natuurlijk niet zo prettig voor jezelf, maar volgens sommige wetenschappers kan oververhitting ook schadelijk zijn voor de foetus. Vooral het eerste trimester – wanneer immers alle organen en de hersenen worden gevormd – zou een kwetsbare periode zijn. Gedacht wordt

dat een stijging van de lichaamstemperatuur boven de 39 graden het risico op aangeboren aandoeningen vergroot. Er zijn veel theorieën over hoe dat werkt. Zo zou door hitte de bloedstroom in de baarmoeder afnemen, waardoor de foetus minder voedingsstoffen krijgt. Maar geen van deze theorieën is bewezen. Waar komt de fabel dan vandaan?

De sauna-angst van mijn vriendin (en die van een heleboel baby-websites) blijkt terug te voeren op één onderzoek, uit 1992. Amerikaanse wetenschappers hadden aan ruim 23 duizend zwangere vrouwen gevraagd of ze in het eerste trimester van hun zwangerschap in een sauna hadden gezeten. De vrouwen die daarop 'ja' zeiden, vormden samen de saunagroep. De groep vrouwen die 'nee' zei was de controlegroep. De onderzoekers wilden weten of er in de saunagroep meer aangeboren afwijkingen voorkwamen die dus door blootstelling aan hitte veroorzaakt zouden zijn. Ze keken specifiek naar welke baby's een 'neuralebuisdefect' hadden. Dat is een ernstige aandoening die al vroeg in de zwangerschap ontstaat wanneer de schedel of de rug niet goed dichtgroeit (zoals bij een open ruggetje). De onderzoekers berekenden dat baby's van vrouwen in de saunagroep hier bijna driemaal zo veel kans op hadden, vergeleken met de controlegroep. Van dat getal schoten veel mensen in de stress, maar het is goed om te weten dat 'drie keer zo veel' nog niet betekent dat het ook vaak voorkomt. Ter relativering: in de saunagroep kreeg een half procent van de moeders een baby met een neuralebuisdefect (tegenover 0,2 procent in de niet-saunagroep). Bovendien valt te betwijfelen of een saunabezoek de oorzaak is van dit verschil.

Ten eerste wisten de onderzoekers niet precies wanneer de vrouwen een sauna hadden bezocht. Alleen als dat heel vroeg in het eerste trimester was gebeurd zou dat volgens deze theorie een impact gehad kunnen hebben. Dertig dagen na de bevruchting is de neurale buis namelijk al gesloten. Ten tweede is het onzeker of

de vrouwen in de saunagroep überhaupt warmtestress hadden ervaren: naar de temperatuur van de sauna en naar verschijnselen van oververhitting was niet gevraagd. Ten derde kunnen allerlei andere verschillen tussen de groepen het resultaat verstoren. Stel bijvoorbeeld dat de saunagroep geen foliumzuur had geslikt en de controlegroep wel. Omdat een foliumzuurtekort de kans op een kind met een aangeboren aandoening vergroot, zou dát (en dus niet het saunabezoek) het verhoogde risico kunnen verklaren. Het niet slikken van foliumzuur is weliswaar een bekend risico, dat de onderzoekers mee hadden gewogen, maar er kunnen ook onbekende factoren meespelen. Daarom kunnen de onderzoekers andere verklaringen niet uitsluiten.

Kortom, het is niet duidelijk óf er een verband is tussen saunabezoek en aangeboren aandoeningen. Sterker, het is nog maar de vraag of een sauna de lichaamstemperatuur van een zwangere vrouw gevaarlijk doet stijgen. De Australische Ollie Jay, Professor of Heat and Health, bekeek met zijn onderzoeksteam twaalf studies naar de invloed van hitte op de lichaamstemperatuur van zwangere vrouwen. De studies waren heel verschillend van opzet: bij de een zaten vrouwen rustig in een hete sauna of bubbelbad, bij de ander stampten ze in een warm bad op de trappers van een aquafiets. Toch kwamen de resultaten behoorlijk overeen: bij geen van de zwangere vrouwen werd de 39-gradengrens overschreden. Hoewel er te weinig onderzoek is gedaan om een specifiek advies te geven, kunnen volgens de Australische hitteprofessor zwangere vrouwen prima tot een minuut of twintig in een hete sauna (van maximaal 70 graden) blijven zitten.

No worries, dus. Er is geen hard bewijs dat de sauna op de zwarte lijst thuishoort. Nu is het ene lijf natuurlijk het andere niet. Zo duurt het bij mij tergend lang voordat mijn koelsysteem aanspringt en ik begin te zweten. Die bovengrens van twintig minuten

hield ik dus in niet-zwangere toestand al niet vol. Mijn advies zou dan ook zijn: luister vooral goed naar je lichaam en ken je grenzen. Gezien mijn lage warmtegrens, heb ik de sauna – toen ik eenmaal zwanger was – toch maar op mijn persoonlijke lijstje met don'ts gezet.

HET ANTWOORD

Vooralsnog lijkt het erop dat de sauna tijdens de zwangerschap niet per se vermeden hoeft te worden (antwoord c). Er is geen hard bewijs dat saunabezoek de lichaamstemperatuur van een zwangere vrouw gevaarlijk laat stijgen of dat het de kans op aangeboren aandoeningen vergroot. Maar een echt goed onderbouwd advies valt niet te geven, want daar is nog te weinig onderzoek voor gedaan. Je kunt dus twee kanten op: op safe spelen en de sauna even laten voor wat het is. Of, als jij het niet zo snel heet onder de voeten krijgt, gewoon gaan en het een beetje rustig aan doen. Voelt het toch niet goed, dan zijn er in zo'n wellnessresort altijd wel een ligbed en een koel drankje in de buurt.

In de zomer worden meer baby's verwekt

Op een koude dinsdagmorgen zag ik al fietsend de weerspiegeling van mijn wrevelige winterzelf in een winkelruit. Een streepmond op weg naar het station in een stad vol fronshoofden. Ik was ervan uitgegaan dat zwanger worden vanzelf zou gaan. Al vroeg op de middelbare school was ik immers gewaarschuwd: het kan in één keer raak zijn. Maar nu ik wilde dat het raak was, gebeurde het niet. Die ochtend had ik, voordat ik de deur uitging, een zwangerschapstest gedaan. We hadden alles goed getimed, dus dit moest het moment zijn. Maar na een paar minuten vol hoop verscheen er maar één streep op het staafje.

Mijn teleurstelling reageerde ik af op de trappers van mijn fiets en dus waren mijn chagrijn en ik veel te vroeg op het station. Op zoek naar een beetje warmte liep ik de kiosk binnen. Daar prijkte op een lage plank in de hoek een reeks bouquetromannetjes met op de kaft nieuwe liefdes die elkaar diep in de ogen kijken. De titels zinspeelden op hete, onvergetelijke, zinderende zomers vol liefde en seks. Nu weet ik best dat het leven geen liefdesroman is, maar wie voelt zich in de zomer níét net iets lossier? Met de *Sexy zomerbundel deel 7* in mijn hand vroeg ik me af: zouden er tijdens het zomerseizoen dan ook meer baby's worden verwekt?

WAT ZEGT JOUW BULLSHITRADAR?

Worden er in de zwoele zomermaanden meer baby's verwekt?

- a Nee, dat gebeurt juist iets vaker negen maanden daarvóór, mogelijk doordat ouders het liefst in de (na)zomer een kind op de wereld willen zetten
- b Ja, zon op de huid verhoogt het libido van mensen, met een geboortepiek negen maanden na de zomer als gevolg
- c Nee, zomerse temperaturen zijn niet goed voor de kwaliteit van het zaad en dat dempt het effect van de toename in seksuele activiteit

Als de mens een vast broedseizoen zou hebben dan zou je dit snel moeten kunnen zien. We kunnen immers landen op ons noordelijk halfrond vergelijken met landen op het zuidelijk halfrond, waar de seizoenen tegengesteld zijn (zo valt onze zomer samen met de Australische winter). Daaruit blijkt al snel dat mensen niet een duidelijk broedseizoen kennen zoals de meeste andere diersoorten. Er zijn wel seizoenspatronen in geboortes gevonden, maar die verschillen niet alleen tussen landen, maar ook tussen groepen binnen die landen. Bovendien veranderen de patronen door de jaren heen. Zo was er – volgens cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) – in Nederland in de jaren vijftig, zestig en zeventig van de vorige eeuw vooral in de lente een babyboom. Dat komt overeen met een climax van hoogtepunten in de voorgaande zomermaanden. Maar terwijl zomervakanties in de jaren tachtig en negentig langer werden en de bestemmingen exotischer, is die geboortepiek negen maanden later juist verdwenen.

Ik staar naar de geboortegrafiek in het CBS-rapport: het recentste lijntje gaat over de periode 1990-1994. Sinds die tijd is er al een heel nieuwe generatie moeders opgegroeid, maar een nieuw rap-

port heeft nog niet het licht gezien. Wel stuit ik op de online databank van het CBS, mét nieuwe gegevens! Na wat bewerkingen in een Excelsheet heb ik een maandoverzicht van geboortes over de recentste 5 jaar (2013-2017). Ook daar is geen lentepiek te zien. De meeste geboortes vinden nu plaats in de zomer en nazomer, met een lichte piek in september, die op meer bevruchtungen in de decembermaand wijst.

Nu is het dus niet zo dat de hele schoolklas zijn verjaardag rond hetzelfde moment viert. Het seizoenspatroon is subtiel. Toch wordt er hartstochtelijk gebroed op verklaringen voor die piek in bevruchtungen rond de kerst. Zo zeggen sommigen dat we een inwendige liefdesklok hebben die in december geprikkeld wordt door de winterwende (wanneer de Noordpool op het verst mogelijke punt van de zon staat en het koud en donker is). Weer anderen geven er juist een culturele wending aan. Zo keken onderzoekers naar de zoekopdrachten op Google in verschillende landen, en zagen dat het woord 'seks' piekte in de week van kerst. Niet alleen in landen op het noordelijk halfrond – zoals Nederland – maar ook in landen op het zuidelijk halfrond. Ook al is het daar de 25e december juist volop zomer.

Voor mij is kerst als *sexy time* een nieuw begrip. Bij ons thuis zitten de feestdagen eerder vol met familiebezoek en dat soort verplichte nummertjes. Maar misschien gaat het Nederlandse vrouwen ook niet zozeer om de kerst, maar om het plannen van de geboorte: wat vinden ze daar de beste tijd voor? Het ontstaan van de zomerpiek vanaf de jaren zeventig valt samen met een toename van anti-conceptiegebruik. Misschien is de huidige zomerpiek dus het resultaat van een bewustere planning door te stoppen met anti-conceptie. En kijken vrouwen er inderdaad naar uit de zomer door te brengen met een nieuwe liefde: hun pasgeboren kind. Een mooie gedachte, al blijft zwanger raken natuurlijk niet altijd plan-