

Nina Manning

De club van  
vermoeide  
moeders

Boldwood

BOLDWOOD BOOKS NL

AMSTERDAM

2024

*Voor alle gebroken moeders. Ik zie jullie.*

# 1

## SOPHY

Het was precies zeventien minuten na middernacht op vrijdag 15 februari toen Sophy uiteindelijk alle controle over haar darmen verloor. Het voelde niet als loslaten – zoals haar stilletje was geadviseerd door oudere familieleden die al eerder bevallingen hadden doorgemaakt – maar meer als een anusexplisie. Een van de twee vrolijke maar strenge vroedvrouwen die een paar minuten eerder in Sophy's woonkamer waren aangekomen, begon met het schoonmaken van het bevalbad en ondersteunde Sophy terwijl ze haar been over de rand trok. Jeff, Sophy's vriendje – die met zijn nek tegen de rand van het bevalbad lag, met zijn hoofd naar achteren, zijn ogen dicht en zijn mond een beetje open, zijn armen over de rand alsof hij in een bubbelbad in een vakantiehuisje zat, sprong razendsnel uit het water. Het water veranderde in modderig bruin net toen Sophy eruit werd getild en op de bank werd gelegd.

Baby Max kwam een halfuur later ter wereld, tegelijkertijd met wat de verloskundige 'een klein scheurtje' noemde. Terwijl Sophy stil en enigszins geschokt op de bank lag en de verloskundige haar perineum weer aan elkaar hechtte, dacht ze dat ze Jeff hoorde fluisteren: 'Zorg ervoor dat het allemaal mooi strak zit,' maar Sophy had een hele tank gas en lucht ingeademd en had het zich waarschijnlijk verbeeld.

Uiteindelijk, dertien uur na haar eerste wee, zat Sophy rechtop

in bed, in de grootste onderbroek die ze ooit had gehad, ingelegd met een maandverband zo groot als een peutermatras en met haar gloednieuwe zoon in haar armen.

Gisteren was ze Sophy West, een drieëndertigjarige social-media-influencer en gezondheidsgoeroe. Vandaag was ze een moeder.

\*\*\*

'Hallo, gezonde lijfjes! Ik ben Sophy, nog steeds hier met heel veel goede tips om fit en gezond te blijven, ook al heb ik iets meer dan twee weken geleden een whopper uit mijn onderbuik geduwd. Nee, het was niet glamoureuus en het deed veel meer pijn dan ik had verwacht. We hebben een paar heerlijke weken thuis gehad, alleen ik, Max en Jeff, en nu ben ik klaar om jullie weer in vorm te krijgen.

Je denkt misschien dat zodra je bevalt van die prachtige grootogige replica van jezelf, al het gezonde eetregime het raam uit moet, maar geloof me, er is een manier om het vol te houden. Het heet uithoudingsvermogen. Denk aan die glanzende buikspieren en dikke biceps waar je zo hard voor hebt gewerkt, je moet het VOLHOUDEN.

Luister, ik weet hoe moeilijk het is en mijn leven is net een stuk moeilijker geworden, want ik heb nu een kleine baby die letterlijk het leven uit me zuigt en dus zal ik extra hard moeten werken. Maar ik doe het voor jullie, omdat ik van jullie hou en jullie er deze hele zwangerschap voor me zijn geweest met jullie tips en jullie algemene steun en liefde. Ik zal ook niet zo'n moeder zijn die eindeloos veel foto's van haar baby post. Max zal misschien af en toe een cameo zijn in deze vlogs, maar verder blijven het gewoon jij en ik. En weet je wat? Na wat ik net heb meegemaakt, weet ik dat we sterker zijn dan we onszelf ooit voorhouden, dus doe die deksel van de broodtrommel er weer op en zet de koekjes achter in de kast. Zoek je quinoa, verse groenten, notenboter en zakken amandelen, want ik ben terug en ik ben klaar om je alle hulp te geven die je nodig hebt om dat

perfecte lijf te behouden. Mwwaaahh!’

Sophy blies een kus naar de camera en slaakte toen een enorme zucht. Ze wreef over haar gezicht waar ze een uur eerder nog smeteloze make-up had aangebracht en trok de roze sportlegging uit die in haar heupen sneed. Ze keek naar de rode plekken die hij had achtergelaten rond haar middel en heupen – twee delen van haar lichaam die ze nauwelijks meer herkende – en liep weg uit de hoek van de slaapkamer die ze had omgetoverd tot vlogruimte. De slaapkamer was haar ruimte en hoezeer Jeff ook voortdurend klaagde over hoe rommelig het was, hij was er alleen maar om er aan het eind van de dag in slaap te vallen en had nooit geholpen met de inrichting en zeker niet met het schoonmaken, dus ze vond dat hij geen recht van spreken had.

Sophy plofte op het bed in haar enorme onderbroek, die nog steeds gevuld was met een dik zwangerschapsverband. Het genezingsproces duurde veel langer dan ze had verwacht. Ze had zich voorgesteld dat ze nu weer de oude zou zijn, lange wandelingen zou maken met Max in zijn kinderwagen, met een bos op haar wangen en stralend van moederlijke vitaliteit. Niet meer iedere keer pijn lijden als ze hoestte, of nog beter, niet meer in bad hoeven plassen met de douchekop tussen haar benen om het branden tegen te gaan.

Ze herinnerde zich een foto die ze een paar maanden geleden op Facebook had gezien van een oude schoolvriendin die poseerde voor een grijze Silver Cross-kinderwagen met het strand op de achtergrond. De foto was gemaakt door haar man en daaronder had hij geschreven: ‘Net drie dagen na de bevalling – wat een vrouw!’

‘Dat zal ik zijn!’ had Sophy aan Jeff aangekondigd toen ze hem de foto en het onderschrift had laten zien. En ze had het echt geloofd.

‘Honderd procent, schat,’ had Jeff tegen haar gezegd.

Sophy dacht dat ze nu toch wel weer op de been zou moeten zijn, veertien dagen na de bevalling van Max? Maar ze vond het nog steeds moeilijk om zich in de slaapkamer te bewegen, laat staan dat ze een kinderwagen over het strand kon slepen en voor foto’s kon

poseren. Waarom ging het niet zoals ze zich had voorgesteld? Dit was niet hoe het hoorde te zijn.

Sophy keek om naar de camera en besepte dat ze die niet had uitgezet en dat de lamp haar nog steeds aanstaarde. Ze gebruikte hem om het dure flamboyante behang te benadrukken dat ze had gekozen om die ene muur te versieren; haar muur. Die ene muur waardoor het leek alsof ze in een aparte kamer was – een kantoor misschien – en niet in een van de slechts twee slaapkamers in dit kleine rijtjeshuis in Clapham. Ze hees zichzelf weer overeind, deed de fotografielamp uit en legde de camera op het bed – twee apparaten die haar behoorlijk wat geld hadden gekost en waarvan Jeff het nodig vond om zo nu en dan de prijs te noemen. Grappig hoe hij nooit had geklaagd over de trip naar Barbados die ze vorig jaar hadden gemaakt en die ze cadeau hadden gekregen van een voedingsbedrijf in ruil voor een week aan stories en posts als onderdeel van een samenwerking. Daar hadden ze Max verwekt. Tot dan toe had Sophy het moeilijk gehad. Sinds haar eenendertigste verjaardag was ze van de pil af, maar het mocht niet baten. Ze stond net op het punt om zich te laten onderzoeken toen de vakantie begon en boem, ze was zwanger.

‘Ik wist dat die verdomde zwemmers werkten! Yes!’ waren Jeffs feliciterende woorden toen ze hem de test had laten zien waarop ‘twee-drie weken zwanger’ stond.

Sophy trok haar vest uit, trok een comfortabel wit katoenen t-shirt aan en kroop in bed. Het was net na 19.00 uur en Max sliep al meer dan een uur. Wie wist wanneer hij weer wakker zou worden voor een voeding? Ze gaf uitsluitend borstvoeding. Ze haatte het om die term te gebruiken, maar zo veel mensen hadden haar gevraagd of ze binnenkort flesvoeding zou gaan geven. Nou ja, ze zei *mensen*, maar het was vooral Wendy, Jeffs moeder die het ook weleens wilde ‘proberen’ en haar grootmoederlijke talenten was gaan aanprijzen; dat ze een baby in één keer een hele fles kon laten drinken. Sophy wilde het liefst borstvoeding geven aan Max totdat hij groot genoeg

zou zijn om een lepel in zijn hand te houden en zichzelf te voeden.

Sophy begon slaperig de video te bewerken, waarbij ze vakkundig de *ums* en *errs* en pauzes eruit knipte tot hij foutloos was en de perfecte lengte had voor haar fans. Ze had nog maar een paar foto's van Max gepost sinds zijn geboorte en ze begon al paniek te voelen over wat er met haar account zou kunnen gebeuren als ze niet bleef posten. Ze had veel moeite gedaan om er goed uit te zien voor de video, ook al was ze een beetje trillerig van vermoedigheid. Ze zou het op Instagram in haar verhaal plaatsen, omdat ze wist dat alle andere influencers dat ook deden, maar ze was nog steeds zo nerveus op sociale media dat ze zich beter voelde als ze de video eerst had gemonteerd. Op die manier had ze totale controle.

Sophy pakte de camera en laptop en borg die op in de hoek van de kamer, keek nog even in het wiegje naar de nog slapende Max, klom toen in bed, trok het dekbed over zich heen en sloot haar ogen. Net toen ze op het punt stond om van het randje van bewustzijn af te vallen in het land van de slaap, hoorde ze een klein gejammer, dat snel uitgroeide tot een volwaardig gehuil. Sophy ging rechtop zitten en trok Max uit zijn SnuzPod – een wiegje dat Wendy ertoe had aangezet Sophy te vragen wat 'co-sleeping' precies was. In haar tijd werden baby's in hun eigen bed gelegd en verwachtten ze dat ze zouden slapen, en daar was niks mis mee. Op dat moment keek Sophy naar Jeff, die met de ene hand zijn cameratelefoon op zijn gezicht had gericht en met de andere zijn haar naar achteren streek, terwijl hij achteruit liep naar het beste licht en bijna struikelde over de wasmand.

Sophy voelde hoe melancholie haar lichaam overspoelde toen ze haar t-shirt optilde en een zware, gezwollen borst uit haar zwangerschapsbeha trok. Ze voelde haar hele lichaam aanspannen toen ze op Max neerkeek, met zijn kleine mond in een o-vorm, klaar om zijn maaltijd te ontvangen. Hij had geen idee hoeveel pijn hij haar die paar korte minuten deed voordat hij goed had aangelegd en ze allebei in een flow raakten. En ze was zo moe. Korte vlagen van

paniek overvielen haar. Hoe zou ze morgen weer functioneren? Ze haalde diep adem en huiverde van de pijn toen Max zich gulzig aan haar tepel vastzoopte. Ze dacht dat de rechter inmiddels was begonnen met genezen, maar te oordelen naar de naaldachtige prikken die nu door haar lichaam pulseerden en haar tenen deden krullen, en er een kleine kreet aan haar lippen ontsnapte, beseftte ze dat dit niet het geval was. Hoe moest ze in hemelsnaam wennen aan deze ontoring? En zou de pijn ooit ophouden?

Uiteindelijk had Max goed aangelegd en begon de pijn af te nemen. Sophy voelde hoe haar tenen en haar buikspieren zich ontspanden. Hier genoot ze van, een van de weinige dingen van het moederschap waar ze naar uitkeek. Maar dat zou ze Jeff niet vertellen. Om de een of andere ondoorgroendelijke reden vond Sophy dat ze Jeff moest laten voelen dat borstvoeding geven een enorm ongemak was en dat hij niet één keer had geholpen met voeden. Jeffs reactie was compleet verbijsterd.

‘Wat wil je dat ik doe, schatje? Een paar tieten laten groeien?’

Dus een paar dagen na de geboorte van Max, wat aanvoelde als een jaar, besloot Sophy haar gloednieuwe superturbo-kolfapparaat uit te proberen. Maar niets kon de melk zo goed op gang brengen als Max’ zuigkracht en dus had Sophy er alleen maar een pijnlijke borst en een drupje melk aan overgehouden. Jeff had haar met grote ogen aangekeken in een poging medeleven te tonen, maar het kwam meer over als ‘ik zei het toch’. Toen Sophy de turbo-kolf met alle draden en onderdelen er nog aan in de richting van Jeffs hoofd had geslingerd – waar hij miste en de slaapkamermuur raakte – besloot ze zich te concentreren op uitsluitend zelf borstvoeding geven aan Max. Al het andere in haar wereld voelde zo oncontroleerbaar en dit was het enige waar ze controle over had. Niemand anders kon het en Max had haar nodig.

\*\*\*



Een paar uur later werd Sophy wakker van Max die weer probeerde aan te leggen, ze trok hem dicht tegen zich aan en ontspande zich tijdens het voeden. Of in ieder geval probeerde ze zich te ontspannen, ondanks de tornado van geluid die haar oren mishandelde. Ze draaide haar hoofd en keek naar Jeff, die plat op zijn rug lag te snurken. Ze had hem niet in bed horen komen, maar nu Max haar wakker had gemaakt – misschien was het Jeffs gesnurk dat Max wakker had gemaakt – wist ze zeker dat ze niet meer in slaap zou kunnen komen.

Na de voeding lag Sophy daar voor wat voelde als een eeuwigheid, terwijl ze probeerde weer in slaap te komen. Af en toe gaf ze Jeff een duwtje waardoor hij even stil werd, maar een paar seconden later begon hij weer met zijn onophoudelijke gesnurk.

Uiteindelijk begon ze zich misselijk te voelen van vermoeidheid en zwak van de honger. Ze had twee grote voedingen gedaan in vier uur tijd, dat stond toch gelijk aan een zware training? Sophy stopte Max veilig in zijn bedje, schoof haar voeten in haar pluizige pantoffels en liep naar beneden. De klok op de digitale oven knipperde 03.02. Sophy voelde een golf van paniek – dat had ze de laatste tijd wel vaker. Waarom was ze op dit tijdstip wakker? Max zou over een paar uur weer wakker zijn en dan moest ze het huishoudelijke werk doen, wassen, boodschappen doen en eindeloos bij Max zitten omdat hij overdag soms wel uren achter elkaar wakker bleef. Hij deed overdag alleen maar korte dutjes, waardoor ze heel weinig tijd overhield om iets voor zichzelf te doen, laat staan meer content maken voor haar sociale media.

Jeff vertrok zoals gewoonlijk om halfacht 's ochtends om naar zijn werk te gaan bij makelaarskantoor Haddon's, dat hij al meer dan tien jaar bezat – hij had het toepasselijk naar zichzelf vernoemd – en was dan pas om 18.00 uur terug. Ze was altijd heel dankbaar als hij terugkwam, gewapend met pad Thai afhaalmaaltijden of curry. Dan haatte ze zichzelf voor hoe ze hem door het huis volgde met Max in haar armen, terwijl hij zich ontspande, zich omkleedde, het eten

klaarzette en zichzelf zijn dagelijkse gin-tonic inschonk, die al dan niet overging in een derde of vierde, wat hem onmiddellijk in coma bracht. Hij werd dan in de vroege uurtjes wakker, sleepte zich naar bed en snurkte de rest van de nacht. Er was maar één andere kamer in het huis en dat was de kinderkamer van Max, dus ze kon nergens anders slapen, tenzij ze daar op de vloer ging liggen. Het was een prachtige kamer en heel uitnodigend, met een groot wit kinderbed en lichtgrijze muren. Er was kleur aangebracht door middel van een vloerkleed in de vorm van een regenboog, een paar kleurrijke prenten van dieren en een blauwe deken die over de achterkant van het ledikant was gedrapeerd. Max sliep hier nog niet – Sophy kon het niet opbrengen om hem erin te leggen. Bovendien wilde Max alleen dicht bij haar zijn, zelden bij iemand anders. Jeff nam Max elke avond een uur uit Sophy's handen terwijl zij in bad ging en haar nagels lakte. Hoe moe ze ook was, ze moest haar onderhoud op een bepaald niveau houden. En ze wist dat het niet alleen voor haarzelf was. Jeff had vlak voor de geboorte van Max een terloopse opmerking gemaakt over moeders die een stukje van zichzelf verloren na de geboorte van hun baby. 'Hoewel ik zeker weet dat jij dat niet zult zijn, schat. Je ziet er altijd goed uit,' had hij er daarna aan toegevoegd.

Maar als Sophy zich al 'heet' voelde, kwam het door de hormonen: ze had opvliegers gedurende de nacht en elke keer dat ze Max probeerde klaar te maken, zichzelf aankleedde of een tas inpakte. Vorige week had ze zich in het zweet gewerkt toen ze een zak Kettle-chips open probeerde te maken, waarna haar beide borsten haar topje doordrenkten met melk die ze aan Max moest geven, die drie uur achter elkaar had geslapen. Tot groot vermaak van Jeff, en haar eigen vernedering. Ze was er de rest van de dag van streek door geweest.

Sophy had het gevoel gekregen dat niet alleen Max uit haar was gevloeid op de dag van de bevalling, maar dat ook een groot deel van haarzelf was weggeglip en ze had dagelijks het gevoel alsof ze