

Het Nieuwe
ZWANGER
Worden



CLAUDIA SPAHR

Voor Last Minute en First Choice Moeders



Titel: Het Nieuwe Zwanger Worden

ISBN: 978-90-823376-0-0

Oorspronkelijke titel: Right Time Baby

Auteur: Claudia Spahr

Nederlandse vertaling: Ans Wegter

Foto's: Hannie van Veen

m.m.v:

Anne van Leussen met zoon Santi

Helga van Staveren, met zoon Mads

Sannah den Engelsen met zoon Tobias

Trudy van der Smit met zoon Jasper

Omslag: Michael Jaarsveld

Adviezen Technische vormgeving: Roland Mol

Eindredactie en vormgeving: Jeroen Morssink

Druk: Ten Brink, Meppel

Het binnenwerk is gedrukt op Bio-toppapier

Eerste uitgave: maart 2015

© 2015 Uitgeverij NewWorldBooks

I: www.newworldbooks.nl

E: info@newworldbooks.nl

Alle rechten voorbehouden. Korte citaten publiceren met bronvermelding is toegestaan. Verder mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Claudia Spahr

Het Nieuwe
ZWANGER
Worden



Uitgeverij NewWorldBooks

Maart 2015

Inhoud

Bij de Nederlandse uitgave	13
Dankwoord	15
Voorwoord	17
Inleiding	18
1. Ben je er klaar voor?	21
Grote veranderingen	23
Waarom uitstellen?	23
Mijn moeder zei...	23
Wachten op de juiste man	24
Nakomertjes	25
Voordelen voor oudere moeders	25
Voordelen voor jongere moeders	27
De bezorgdheid van de artsen	27
Misvattingen	29
Eenheid tussen lichaam en geest	29
Aanpassen aan veranderingen	30
Welke invloed heeft een baby op mijn carrière?	31
Baby Sabbatical	31
Een gelukkig gezin vormen	32
Welke invloed heeft een baby op mijn relaties?	33
Met z'n drieën	33
Vrienden en gelukkige gezinnen	33
De ultieme "Ben je er klaar voor?" test	34
Het aftellen	36
2. Je kansen op vruchtbaarheid verbeteren op een natuurlijke manier	37
Seks, seks, seks	39
Weet wanneer je vruchtbaar bent	39
Hoe je je aantrekkingskracht terug krijgt	41
Voedsel voor de vruchtbaarheid	42
Waarom zo belangrijk?	42
Wat moet je eten?	43
Vitamines	43
Mineralen	44
Essentiële vetzuren	44
Superfoods	45
Kruiden	45
Homeopatische middelen	46
Wat info over supplementen	46
Waarom kies je voor biologisch?	46
De rauwe revolutie	47
Zuurstof, water en zout	48
Voordelen op de lange termijn	49
Ontgiften	50
Overbelasting door gifstoffen	50
Vasten en ontgiften	50
Gifstoffen die je moet vermijden	52
Ontstressen	55
Waarom is stress slecht voor de voortplanting?	55
Stress neutraliseren	56
Fit voor vruchtbaarheid	58

De geest focussen	59	Heling en hoop	96
Denk positief	59	Vernieuwen	96
Bevestigen en visualiseren	60	Opnieuw proberen	97
Accepteren zoals het is	60	5. Zwanger: het eerste trimester	99
Aanvullende therapieën	61	De eerste kenmerken van zwangerschap	101
Acupunctuur	61	De avonturen van de baby	103
Ayurveda	61	En dan de mama zelf	105
Homeopathie	62	Stralend en gelukkig	105
Hypnotherapie	62	Het nieuws aan anderen vertellen	107
Voetreflexologie	63	Voeding	108
Zijn vruchtbaarheid	63	Houd van je eten	108
Spermacrisis	63	Een paar algemene punten	109
Wat hij vooral niet moet doen	64	Zo misselijk als een kat	109
Wat hij vooral wel moet doen	65	Wat kun je doen bij misselijkheid?	110
Het wonder van bevruchting	65	Rekken en strekken	111
3. Zwanger met een beetje hulp van de moderne wetenschap	67	Yogamama	111
Waarom worden we niet zwanger?	69	Ontspan	112
Panieksituaties	69	Mediterende mama	112
Een juiste diagnose	70	Een beetje geschiedenis en wetenschap over meditatie	112
Valse hoop	71	Probeer te stralen!	113
Getest worden	72	Vergeet het buikje	113
Alles over eitjes	73	Madonna en co.	114
Een kliniek kiezen	74	Liefde	114
Bij elkaar blijven	74	Zwangere papa	114
Medische behandelingen	75	Sexy mama	115
Reproductieve chirurgie	75	Werk	116
Intra-Uteriene Inseminatie (IUI)	76	Je ziek melden	116
Spermadonoren	77	Hoe je door kunt werken tijdens je zwangerschap	117
Gamete Intra-Fallopian Transfer (GIFT-Methode)	77	Maak je minder zorgen	118
In Vitro Fertilisatie (IVF)	78	Normale zorgen tijdens het begin van je zwangerschap	119
Het verbeteren van je kansen op een succesvolle IVF	79	6. Onderzoeken en beslissingen	121
Voor hem	80	Wel of niet testen?	123
Variaties op IVF	81	Prenatale zorg	123
Eiceldonatie	81	Onnodige routineonderzoeken	124
Gezondheidsrisico's bij vruchtbaarheidsbehandelingen	82	Streven naar perfectie	124
Draagmoederschap	82	Echografie	125
Thuis of in het buitenland?	82	Babyfoto's	125
Omgaan met teleurstelling	84	Hoe veilig is een echo?	126
Verder gaan	84	Combinatietest	127
4. Als er iets niet goed is	85	Dubbelzinnige resultaten	128
Zwangerschapsverlies	87	De vlokentest (chorionvillus-biopsie)	129
Het overkomt mij	87	Vruchtwaterpunctie	130
Verschillende scenario's	87	Een positieve testuitslag	131
Behandeling bij een miskraam	88	Down en trisomie	132
Late miskramen	89	Abortus	132
Het begrijpen van de oorzaak	89	7. Zwanger: het tweede trimester	133
Het risico op een miskraam omlaag brengen	91	Baby	135
Beperk de risico's	92	Ik	136
Verdriet en verlies	94	Pure tijd voor mezelf	136
Tijd om te huilen	94	Hoe jouw leven invloed heeft op dat van de baby	138
Als paar	94	Om over na te denken	139
Eenvoudige dingen die hij kan doen zodat zij zich beter voelt	95		
Het nieuws delen	95		

Voeding	139
Big is beautiful	139
Bolleboos-baby	140
Wat je beter niet kunt eten tijdens de zwangerschap	140
Waar je minder van zou moeten eten (en als het kan helemaal niets)	141
Rekken en strekken	142
Yogamama II	142
Ontspan	143
Mantramama	143
Straal	144
Verwen jezelf	144
Shoppen	145
Liefde	145
Geniet van alles	145
Werk	147
Uit de kast komen	147
Maak je minder zorgen	148
Maagzuur	148
Bloeddruk	148
Vocht vasthouden	149
8. Zwanger: het laatste trimester	151
Baby	153
Ik	154
Als een ballon	154
Voorbereiden op de baby	154
Babyspullen: wat heb je nodig?	155
Een naam kiezen en andere panieksituaties op het laatste moment	157
Voeding	158
Fantastisch eten voor de zwangerschap	159
Superfoods	159
Tanden en botten	160
Bistro mama	161
Rekken en strekken	162
Yogimama III	162
Ontspan	163
Visualiseer, adem, bevestig	163
Straal	164
‘Niet aan het haar komen!’	164
Massage en reflexologie	165
Aromatherapie	165
Liefde	166
Aanraken	166
Intiem met zijn drieën	167
Goed bedeed	167
Werk	168
Rustig aan nou!	168
Maak je minder zorgen	169
Beenkrampen	169
Diabetes	169
Aambeien	169
Vaginale infecties	169
Aftellen	170
Klaar voor de start ...	171
Begin niet met nagelbijten.	172
Ze willen de bevalling inleiden. Wat nu?	172

9. De grote gebeurtenis: de geboorte!	173
Bevallen door de eeuwen heen	175
Van de oertijd tot de oudheid	175
Vroege Christendom	175
Middeleeuwen tot 17e eeuw	175
18e eeuw	176
19e eeuw	176
20e eeuw	177
Onze technologische tijd	178
Veilige geboorte	179
Hoe normaal is een natuurlijke geboorte zonder complicaties?	179
Een vergelijking: Nederland en de Verenigde Staten	180
Van angst en pijn naar geluk	181
Mythes en angst	181
Perfect ontworpen	181
Pijnbeheersing	182
‘Het doet zo’n pijn’	183
In contact met je instincten	183
Geboortes bij inheemse volken	184
Zacht bevallen voor jou en je baby	184
De biochemische perfectie van liefde, weeën en geboorte	185
Hoe was het voor de baby?	186
Ruggeprik	186
Al die verschillende mogelijkheden om te bevallen	187
Thuis bevallen	187
Waterbevalling	189
Kraamhotel	190
Verloskundigen	191
Kraamhotel, kliniek of ziekenhuis?	192
Ziekenhuis	192
Dingen die de baby fijn vindt	193
Direct na de geboorte	193
Keizersnede en andere ingrepen	194
Inleiden en weeën-versterkende middelen	194
Het effect van medicijnen tijdens de bevalling op baby’s	195
Inknippen (episiotomie of epi)	196
Verlostang	196
Vacuümverlossing	196
Keizersneden	196
Je bevalling accepteren	197
Onbevreesd naar de toekomst kijken	197
10. Wat heeft de baby nodig?	199
Het begin	201
Wat moet je met een baby doen?	201
Tot over je oren verliefd	201
Groeien	202
De eerste weken	202
Rond de drie maanden	203
Al een half jaar	203
Negen maanden alweer	204
Eén jaar, gefeliciteerd!	204
Hechting	205
Alleen thuis	205
Babyboeken	205
Manieren om de hechting met de baby te bevorderen	205
Positief benaderen	206

Voeden	207
Voedingsdilemma's	207
Vloeibaar goud	208
De kneepjes van het vak leren	210
Zo gemakkelijk als wat	211
Mobiel voeden	211
Gefixeerd op borsten	211
Eten voor borstvoeding	212
Extra's die nodig zijn	212
Wat gaat er in de fles?	212
Spenen	213
Uitjes met de baby	214
Een kinderwagen uitzoeken	215
Verre reizen met de baby	215
De baby dragen	216
Het Continuum Concept	216
Slapen	217
Het sluimeren van een pasgeborene	217
Slaaprituelen	218
Slechte gewoonten-flauwekul	218
Huilen	219
Waarom een baby zou kunnen huilen	220
Heel hard huilen	222
Gezondheid	222
Huismiddeltjes	223
Het is maar een klein prikje	225
11. Wat jij nodig hebt	227
Het vierde trimester	229
Veertig dagen herstellen	229
Tijd vinden	230
Kleine details	231
Van 'ik' naar 'mama'	231
Terug naar jezelf	232
Vermoeidheid	233
Mist in je hoofd	233
Lichte opluchting	233
Hoe je je uitgerust kunt voelen zonder een goede nachtrust	234
Je depressief voelen	235
Waarom zo verdrietig?	235
Hoe herken je PND?	236
Een beetje gelukkiger	236
Weer in vorm komen	237
De carrière roept	238
Balans tussen werk en gezin	238
Wie zorgt er voor mijn schatje?	239
Relaties	240
Waar is de liefde gebleven?	240
Ouders hebben geen seks	242
Een gezin worden	242
En de rest van de wereld...	243
Nawoord	247
Referenties	249
Bibliografie	254
Actuele informatie	255

Bij de Nederlandse uitgave

Hoewel Claudia Spahr dit boek in eerste instantie geschreven heeft voor vrouwen die op latere leeftijd voor het eerst zwanger willen worden - en voor hun partner - zou het heel jammer zijn als alleen deze groep het boek zou lezen. Want de tips en aanwijzingen van Claudia zijn ongelooflijk waardevol bij de voorbereiding van iedere zwangerschap, hoe jong of minder jong je ook bent. In feite geeft dit boek het beste antwoord op de vraag: Hoe maak ik de kans op een gezonde zwangerschap en een gezonde bevalling zo groot mogelijk?

Aan de ene kant gaat het dus om het vergroten van de kans op zwangerschap als je partner en jij op de een of andere manier niet makkelijk zwanger worden. Dit boek geeft aan dat je dan helemaal niet direct de reguliere weg met hormoonkuren e.d. hoeft te volgen, met alle vervelende kanten die daar vaak bij komen kijken. Zowel jij als je partner kunnen eerst zelf een heleboel dingen doen om op een natuurlijke manier de kans op vruchtbaarheid te vergroten. En, dit is wel het grootste cadeau van dit boek - of moeten we zeggen van de natuur: De kans dat je langs natuurlijke weg zwanger wordt, door de aanwijzingen in dit boek op te volgen, is volgens onderzoek zelfs groter dan wanneer je het reguliere traject in een ziekenhuis volgt.

Daarnaast kun je, als het zwanger worden zelf geen probleem is, een heleboel dingen doen om er voor te zorgen dat je zwangerschap op een gezonde manier verloopt. Ook de kans op een makkelijkere geboorte kun je groter maken.

Kortom, iedereen die graag een kind wil hebben, doet er goed aan eerst dit boek te lezen. Misschien vind je het te lastig om alles op te volgen wat er hier beschreven wordt, maar elk advies wat je oppikt is meegenomen. Eén boodschap zal je in ieder geval heel duidelijk worden. Hoewel sommige specialisten ons dat willen doen geloven en zwangerschap en bevalling steeds meer in de medische hoek worden getrokken:

Zwangerschap en bevalling zijn geen medische ziektes, Het zijn natuurlijke processen waar wij zelf een grote invloed op hebben.

Als er onverhoopt iets mis gaat is het heerlijk dat er specialisten bestaan die je kunnen helpen. Maar onderzoek eerst eens wat je zelf kunt doen. En dat is echt veel meer dan je denkt!

Dankwoord

Mijn oprechte dank aan al die prachtige vrouwen, moeders en ouders die hun intieme en persoonlijke verhalen gedeeld hebben voor dit boek. Ik wil ook alle artsen en specialisten bedanken voor hun tijd en kennis. Zonder hen had dit boek niet geschreven kunnen worden. En ook wil ik het team bij Hay House bedanken, dat als een goede moeder mij hun vertrouwen gaf en de vrijheid om te vliegen.

Voorwoord

Voor een boek van deze omvang is een aanzienlijke hoeveelheid onderzoek nodig. Ik heb daarom veel gelezen over alles van vruchtbaarheid tot het opvoeden van kinderen. Ik heb ook veel interviews gehouden met autoriteiten en experts op het gebied van vruchtbaarheid, zwangerschap, bevallingen en de gezondheid van vrouwen. Mensen zoals Michel Odent, Ina May Gaskin en Christiane Northrup.

Soms, als het mogelijk was, heb ik ze persoonlijk ontmoet. In andere gevallen heb ik telefonisch interviews met ze gehouden. Daarnaast heb ik persoonlijke interviews gehouden met vijftig vrouwen, die allemaal na hun 35ste kinderen hadden gekregen. Deze interviews gaven me inzicht in de omvang van zorgen en problemen die oudere moeders tegenkomen. Door het boek heen heb ik uitspraken van deze experts en moeders gebruikt.

Ook heb ik informatie en statistieken verzameld door middel van een kwalitatief onderzoek. Ik heb een vragenlijst met dertig vragen verzonden. Zestig vrouwen hebben de vragenlijst ingevuld en hun meningen gegeven. Om het beheersbaar en minder gevoelig voor fouten te houden heb ik besloten de vragenlijst niet in een anonieme chatroom aan te bieden.

Ik geloof dat de antwoorden representatief zijn voor deze leeftijdsgroep en dat een groter aantal deelnemers een zelfde uitkomst had laten zien.

Je zult zien dat ik in het boek soms naar de baby verwijs als 'hij' en soms als 'zij'. Dat doe ik om geslachtsspecifieke kenmerken of constructies als 'hij/zij' te voorkomen. Ook heb ik het over baby, als in één baby, maar het betreft natuurlijk ook tweelingen. Ook heb ik het vaak over een 'partner' of 'man'. Ik ben me er goed van bewust dat veel vrouwen vrijgezel zijn of geen mannelijke partner hebben, dus voel je niet uitgesloten. Dit boek is ook voor jou.

Hoewel het advies dat ik geef over het algemeen gesteund wordt door meerdere onderzoeken, iets wat ik geleerd heb toen ik journalist was, vervangt het niet de medische behandelingen die je eventueel nodig zou kunnen hebben. Als je twijfelt, ga naar een goede arts. Om meer te kunnen lezen over het onderwerp heb ik links toegevoegd, die je terug kunt vinden in de Literatuurlijst en Referenties. Niet alle studies en bronnen staan echter vermeld, omdat het veel te veel bladzijden zouden worden en het is al een dik boek. Als je vragen hebt over iets wat ik geschreven heb, dan mag je altijd contact met me opnemen via mijn website.

Inleiding

Is het ooit het juiste moment om een baby te krijgen?

Wanneer je in de twintig bent, ontdek je jezelf en de wereld. Velen van ons zijn bezig met een of andere hogere opleiding en druk in de weer om hun baan te veranderen in een carrière. We willen lol hebben, vrij zijn, de hele nacht feesten en de hele dag slapen. Er is niets opwindender dan jong en onafhankelijk zijn terwijl het leven zich voor je uitstrekt als een rode loper. Het krijgen van een baby zou je alleen maar in de weg zitten, het zou je beperken en je zit vast aan iemand anders, tenminste dat dacht ik. Niemand zou mijn jeugd stelen. En er was nog zoveel te leren en zoveel onzekerheid.

En dan word je dertig. Je hebt een paar echte relaties achter de rug, je hart is een paar keer gebroken en je hebt geleerd dat niets eeuwig duurt. Maar je bent ook zekerder, slimmer, sexyer en beleeft de tijd van je leven. Soms voel je je een beetje gedesoriëteerd en ben je op zoek naar de diepere betekenis of het doel van het leven. Dit vind je dan vaak in je werk. Het zijn intense jaren en je geeft alles om iets te bereiken. Misschien dat er een man in de buurt is, maar hij is nog minder geïnteresseerd in het stichten van een gezin dan jij. En opeens ben je halverwege de dertig en is het tijd om je te gaan voortplanten. Niet omdat je alles bereikt hebt wat je wilde in het leven, of alle plaatsen bezocht hebt die je wilde zien, maar omdat iedereen zegt dat je nu moet opschieten. Het perfecte tijdstip om een baby te krijgen is al voorbij en je lichaam is al aan het aftakelen, zeggen ze. De klok tikt. Jij en je eierstokken worden oud. Je raakt in paniek. Misschien heb je een partner of man, maar die is er nog niet klaar voor. Misschien ben je nog alleenstaand en zoekende en zijn de leuke mannen waarin jij geïnteresseerd bent óf getrouwd óf niet in jou geïnteresseerd. Heeft iemand hun ooit verteld dat ze moeten opschieten en een leuke jonge vrouw moeten vinden om mee samen te wonen en een gezin te stichten? En hoe moet het met je baan? Is er genoeg ruimte in je leven voor een kind én geld verdienen? Dit zijn de tegenstrijdigheden waarmee vrouwen in de vruchtbare leeftijd te maken krijgen in onze wereld. Er is zoveel te doen, maar nooit genoeg tijd voor alles tegelijk.

En dan de droombaby's. Wat voor soort moeder hebben ze nodig?

Het uitstellen van het krijgen van kinderen zodat je eerst je balans gevonden hebt in het leven, of het nu is om eerst de juiste partner te vinden, of om een carrière op te bouwen, kan het kind alleen maar ten goede komen. Levenservaring laat zich goed vertalen naar een goede moeder zijn. Je bent stabiel, hebt meer vertrouwen en geduld. De hoge levensverwachting betekent dat je lang genoeg leeft om je kinderen oud te zien worden. De meesten van ons zijn vol leven en energie ook als we al een eind in de veertig zijn. Zeker niet te oud om te doen wat we altijd al wilden doen: zwanger worden en een gezond kind krijgen. Misschien heb je al kinderen uit een eerdere relatie en maak je je zorgen dat het deze keer anders zal zijn omdat je ouder bent.

Maar vergeet alle vooroordelen die je van alle kanten aan komen waaien. Kijk naar je kansen! Er is heel veel wat je kunt doen om je gezondheid te verbeteren. Er is genoeg wetenschappelijk bewijs dat het verband tussen de juiste voeding en een goede gezondheid

aantoont. Als je goed geïnformeerd bent kun je een actieve rol spelen in je eigen gezondheid. En dat is altijd belangrijk, of je nu op jongere of oudere leeftijd zwanger wordt. Maar gezondheid is meer dan alleen lichamelijke gezondheid. Het is ook onze manier van denken, onze emoties en ons spirituele pad. Wanneer we in balans zijn hebben we een opmerkelijk vermogen om te strijden tegen ziektes en onszelf beter te maken. Louise L. Hay, succesvol schrijfster en stichter van Hay House, de uitgever van de oorspronkelijke Engelse versie van dit boek, zegt: "De gedachten die je kiest om over na te denken en het voedsel dat je kiest om te eten staan in relatie tot je gezondheid."

Als journalist leerde ik om een kijkje achter de spiegel te nemen en als schrijver is het mijn taak om vragen te stellen over de huidige stand van zaken. Er zijn veel boeken op de markt die je standaard advies geven over zwangerschap en moederschap, maar er is zoveel meer. Daarom is dit boek anders. Ik heb het meest recente onderzoek naar nieuwe onderwerpen zoals celbiologie, foetale origine^[1], kwantumfysica en neurowetenschappen er in opgenomen. Ook heb ik de modernste ideeën over psychologie en voeding er in verwerkt. Dit betekent dat je veel informatie zult lezen die je niet gauw van een arts te horen krijgt, maar het betekent ook dat je alle informatie hebt en zelf kan beslissen. Als je eenmaal moeder bent, wil je toch het beste voor je kind. En wat de farmaceutische lobby of de algemene opinie voorschrijft, hoeft zeker niet altijd het beste te zijn. Als een baby geboren wordt, heeft het alleen nog maar basisbehoeften en daar kan iedere moeder aan voldoen. Het is goed om te weten dat er culturen zijn waar ze geen bevallingen inleiden, waar geen wiegedood voorkomt en ook geen postnatale depressie of peuterpuberteit.

Ik heb dit boek geschreven met één doel voor ogen: vrouwen de kracht te geven om het moederschap met open armen te ontvangen, ongeacht hun leeftijd. In dit boek vind je begrip en waardering voor de enorme verandering die je doormaakt. Ik heb het ook geschreven om je te stimuleren en aan te moedigen nieuwe keuzes te maken. Het soort advies dat een goed ingelichte vriendin met je zou delen, je weet wel, zo'n vriendin die alle wetenschappelijke boeken doorspint en jou dan in twee minuten op de hoogte brengt. Daarom heb ik maanden besteed aan het interviewen van specialisten en moeders, dagen doorgebracht in bibliotheken om boeken, artikelen en medische tijdschriften te lezen zodat ik jullie deze belangrijke informatie kan geven. Ik heb het boek geschreven dat ik graag zelf had willen lezen voordat ik moeder werd en ik kan je verzekeren dat ik alle opgedane kennis in de praktijk heb gebracht om nog meer baby's te maken. En zo kreeg ik na mijn eerste zoon, twee maanden voor mijn 40e, nog een zoon en dochter op mijn 42e en 45e.

Het boek is ook geschreven om je te vermaken. Moederschap op zich is al serieus genoeg en een beetje humor is noodzakelijk. Vergeet ook niet dat iedere vrouw, ieder kind en iedere situatie anders is. Mijn grootste wens is dat je je eigen intuïtie en de aangeboren wijsheid van je baby herkent en waardeert, nadat je 'Het Nieuwe Zwanger Worden' hebt gelezen en de informatie die voor jou belangrijk is tot je hebt genomen. Want dan heeft dit boek zijn doel bereikt en heb je de beste gids die je ooit nodig zult hebben.

[1] Met foetale origine bedoelt men het verband tussen de gezondheid van de foetus en de omstandigheden waarin deze opgroeit aan de ene kant en de ziektes die in het latere leven optreden, aan de ander kant.

1



Ben je er klaar voor?

Grote veranderingen

Moeder worden is een reis naar het onbekende. Het is een onomkeerbare verandering en ik heb nog nooit iemand gehoord die er spijt van had. Met de geboorte van iedere baby, wordt er ook een moeder geboren. En moeder blijf je, voor de rest van je leven. Of je dit avontuur nu op heel jonge leeftijd begint, of later wanneer je beter weet wie je bent, het wordt in alle gevallen een opwindende tijd.

Hoe je het moederschap ook tegemoet treedt, een kind verandert je prioriteiten. In feite neemt het je leven over, vooral in het intensieve eerste jaar. Je kunt dag zeggen tegen tijd voor jezelf (en alles wat daarmee verbonden is) omdat de verandering van 'ik' naar 'mama' je een plaats geeft onderaan de pikorde. Je kleine dreumes staat bovenaan de pikorde, vóór ieder ander, inclusief je nogal verwaarloosde partner. Het krijgen van een kind is het begin van een levenslange relatie met een ander menselijk wezen. Een relatie gebaseerd op een bloedband, en dat is de sterkste band die er is.

Er gebeuren rare dingen als we ouders worden. We maken ons vaker zorgen en we huilen meer, vooral als we kwetsbare kleine kinderen of dieren zien die verzorging nodig hebben. Velen van ons veranderen in hun eigen ouders, tenminste voor een tijdje, en maken zich onnodig druk. Ik veranderde in een strijder én een watje. Ik was vroeger nergens bang voor. Ik durfde te bungee-jumpen vanaf een kabelbaan boven een waterval. Nu maak ik me al zorgen als ik naast mijn partner in de auto zit. Ik moet toegeven, hij is Zuid-Europees en kan zo af en toe zeer opgewonden raken in het verkeer, maar toch...

Moeder worden doet ook veel goede dingen met je. Het maakt je ongekend gelukkig en vervult je met liefde. Je ontdekt een nieuw soort liefde, een liefde die nooit ophoudt en die onvoorwaardelijk is.

Moederschap is een van de oerinstincten die we hebben en de sociale druk is erg groot.

Als al je vrienden kinderen krijgen, kun je je als kinderloze vrouw buitengesloten voelen.

Om te begrijpen wat het betekent om vrouw te zijn hoeven we natuurlijk niet per se moeder te worden, maar het wonder van zwangerschap en geboorte en het absolute gevoel van geluk wanneer je een pasgeboren baby in je armen houdt, doet al het andere wel verbleken.

Het doorgeven van leven, is dat niet waar het allemaal om draait?

Waarom uitstellen?

Mijn moeder zei...

Als eerste generatie vrouwen die te maken kreeg met het dilemma wel of geen baby, hebben we weinig voorbeelden die ons de

goede richting kunnen wijzen. De meeste van onze moeders hadden niets te kiezen. Ze hebben hard gevochten voor vrijheid, maar hebben er zelf niet echt van geprofiteerd. Ze werden tegengehouden door het glazen plafond, hun huishoudelijke taken en het naar school brengen van de kinderen.

Hun vrije avonden brachten ze door met tupperware-party's en niet met netwerkborrels. In plaats van het realiseren van hun eigen mogelijkheden projecteerden ze al hun hoop en dromen op ons, hun jonge, slimme dochters. Wij studeerden, wij reisden, wij vierden feest en wij werkten. Vaak harder en beter dan mannen. Het stiekeme geroezemoes in de wandelingen van bedrijven bevestigde wat onze moeders ervaren hadden: carrière en Maxi-Cosi's gaan niet goed samen. Dus wachtten we op betere tijden. Maar het juiste tijdstip om een baby te krijgen komt nooit. Niet alleen onze moeders, maar iedereen die erover nagedacht heeft, zal je adviseren geen kinderen te krijgen wanneer je op je meest vruchtbare leeftijd bent. Er werd ons verteld eerst een carrière op te bouwen (in tegenstelling tot 'gewoon' een baan hebben) en geen genoeg te nemen met de eerste de beste man. Jonge vrouwen in onze moderne harde consumptiemaatschappij zijn minder idealistisch. Misschien zijn wij dus wel de laatste generatie die er nog romantische fantasieën op nahoudt.

Wachten op de juiste man

De meesten van ons zijn onafhankelijk en kritisch. Zo kritisch dat we onze 'beste jaren' doorbrengen met het zoeken naar de perfecte partner met wie we een droombaby kunnen krijgen. Het uitproberen van mogelijke vaders is leuk voor een tijdje, maar uiteindelijk wordt het vermoeiend, frustrerend en hartverscheurend. De mannen met wie we gaan samenwonen zijn net als wij jong volwassenen en nog lang niet klaar om zich te settelen. En wanneer jij de 'ik wil je baby'-fase bereikt met een van hen, omdat jouw biologische klok wat sneller tikt dan de zijne, dan is alleen al het verlangen in

je ogen reden voor hem om zijn spullen te pakken. De meeste van de mannen met wie we het bed delen zijn geen goed vadermateriaal. En waarom zouden we minder dan het beste accepteren? Er werd ons verteld dat het perfect moet zijn. Dus gaan we op zoek naar een betere versie. We zoeken een soulmate. Misschien is de volgende beste partner al wel in de buurt. Maar vaak komt hij tien jaar te laat. Tegen de tijd dat we ongeveer 35 jaar oud zijn, beginnen we een soort urgentie te voelen. Dezelfde leeftijd als Carrie in *Sex and the City* wanneer ze zegt dat ze nu 'officieel oud' is. Een van mijn vriendinnen beëindigde haar langdurige relatie nadat haar gynaecoloog tegen haar had gezegd dat ze erover moest nadenken zwanger te worden. Ze confronteerde haar partner met deze informatie en hij zei dat hij zeker geen vader wilde worden voor zijn 40e. Voor haar reden om een punt achter de relatie te zetten. Het is de klassieke reden voor vrouwen halverwege de dertig. Maar soms begint het aftellen nog vroeger. In *Friends* komt een scène voor waarin Rachel haar vriendje dumpt op haar 30e verjaardag. Ze kondigt aan dat ze kinderen wil hebben voordat ze 35 is. Ze vindt dat ze nu al met de man moet zijn met wie ze gaat trouwen, als ze wil dat haar vijfjarenplan werkt. Een interessant maar niet echt verrassend resultaat van mijn eigen onderzoek onder 60 vrouwen liet zien dat de meerderheid van vrouwen het krijgen van kinderen uitstelde omdat ze de tijd namen de juiste man te vinden. Voor veel vrouwen van mijn generatie was Madonna een rebels rolmodel. Ze werd zwanger van haar eerste kind, Lourdes, toen ze 38 was. Ik ben zeker tien jaar jonger dan Madonna en prikte het krantenbericht over haar zwangerschap op mijn prikbord. Het herinnerde mij eraan dat ik nog jaren de tijd had om van het leven te genieten. Nog tien jaar totdat het 'tijd' was. Het leven was mooi, veel te mooi om er iets aan

te willen veranderen. Nu kan ik gelukkig zeggen dat mijn voorspelling uitkwam. Toen ik 39 was, werd ik zwanger. Mijn eerste kind werd geboren twee maanden voordat ik 40 werd. Je zou je kunnen voorstellen dat ik mijn cellen 'geprogrammeerd' heb en dat ze daar naar geluisterd hebben.

Nakomertjes

Nu vrouwen gezonder zijn en langer leven, hebben ze er meer vertrouwen in om op latere leeftijd moeder te worden. Moeders die tenminste tien jaar na hun laatste kind nog een kind krijgen zijn een ander fenomeen. Omdat bijna 37% van alle huwelijken in een echtscheiding eindigt, zijn er veel

mensen die opnieuw trouwen of een nieuwe relatie beginnen. De helft van alle paren die een nieuwe relatie hebben, krijgt nog een kind. Als je eindelijk door de luiers heen bent, ze met hun schoolwerk en acne geholpen hebt, kan het een hele uitdaging zijn om opnieuw te beginnen met een baby terwijl de oudste al puberaal gedrag vertoont. Aan de andere kant kan een baby de banden binnen een gezin versterken. Oudere kinderen ontwikkelen hun eigen speciale band met hun nieuwe broertje of zusje. En vergeet niet dat babysitters tegenwoordig ook niet goedkoop zijn. Een dreumes die aandacht nodig heeft, is een geweldige manier om tieners bezig en uit de buurt van spelcomputers te houden. Je kunt zelfs alleen naar het toilet omdat er een stel betrouwbare handen voor je kleine zijn.

Voordelen voor oudere moeders

Elke leeftijd om kinderen te krijgen is prima, als je het tenminste geestelijk en lichamelijk aan kunt. Maar het krijgen van kinderen als je ouder bent, kan een groot aantal voordelen hebben, vooral ook voor de kinderen:

Gezondere baby's

Een studie van de universiteit van Texas toont aan dat oudere moeders gezondere baby's hebben dan jongere moeders.¹

Betere stemming

Een Italiaanse studie toont aan dat vrouwen ouder dan 35 minder lichamelijke klachten hadden, minder ongerust waren en zich krachtiger en vrolijker voelden tijdens hun zwangerschap.³

Proactieve gezondheidszorg

Van de onderzochte groep van zwangere vrouwen boven de 35 bleek 86% veel aandacht te besteden aan hun gezondheid door te letten op voeding, levensstijl en rust.

Ze vermeden bewust zoveel mogelijk schadelijke stoffen en veranderden hun sportgewoontes, werk en dagelijkse verantwoordelijkheden ten gunste van de zwangerschap.²

Oudere moeders geven langer borstvoeding

Omdat ze beter geïnformeerd zijn en meer tijd hebben, geven oudere moeders langer borstvoeding.⁴

Minder baby-blues

Studies tonen aan dat wat oudere moeders minder gevoelig zijn voor postnatale depressies dan vrouwen die op jongere leeftijd kinderen krijgen.⁵

Meer tijd voor de kinderen

Onderzoek bevestigt dat oudere ouders meer tijd doorbrengen met hun kinderen.⁶

Meer geld voor de kinderen

Studies tonen aan dat oudere ouders minder kinderen krijgen en meer geld tot hun beschikking hebben.⁷

Kinderen hebben een hoger IQ

Uit een onderzoek, gehouden onder 4.300 oudere moeders, bleek dat hun kinderen beter presteerden op school en zich beter gedroegen.⁸ De auteurs van het onderzoek zeiden dat de reden hiervoor biologisch kon zijn - oudere moeders letten beter op voeding tijdens de zwangerschap - en sociaal: het thuismilieu nodigde meer uit om te leren. (NB. Het zou natuurlijk ook kunnen zijn dat hoger opgeleide ouders in het alge-

meen later kinderen krijgen dan ouders met minder opleiding...)

Oudere moeders leven langer

Een groot aantal studies toont aan dat wanneer je later kinderen krijgt dit de levensverwachting van de moeder doet toenemen.⁹

Levensstijl voordelen

Vrouwen die later moeder worden zijn over het algemeen meer gesetteld en klaar voor het moederschap. Ze zijn beter voorbereid op alle emotionele en financiële aspecten en kunnen daardoor een stabielere omgeving bieden voor het kind. Veel van deze moeders vinden dat ze een betere ouder zijn dan dat ze zouden zijn geweest op jongere leeftijd. Ze zijn wijzer, hebben meer tijd en zijn geduldiger met hun kind.¹⁰

De meningen van een aantal experts

‘Veel vrouwen die op latere leeftijd een baby krijgen zijn dikwijls heel goede moeders. Er zijn veel positieve punten. Ze zijn toegewijd en genieten van hun kinderen, ze hebben geen financiële moeilijkheden en kunnen terugvallen op een groot netwerk. Ze vinden het niet erg om te stoppen met roken en uitgaan tot in de late uurtjes. Ze richten zich meer op het welzijn van hun gezin. Ze hebben de kans gehad zich te ontplooiën en weten nu dat ze er echt klaar voor zijn.’

DR. YEHUDI GORDON

‘Veel vrouwen hebben hun leven beter op de rails als ze een beetje ouder zijn en zijn dan ook psychisch beter voorbereid op het moederschap.’

ZITA WEST

‘Iets ouder zijn heeft veel voordelen omdat je levenservaring hebt, volwassen bent en een opleiding en carrière hebt. Oudere vrouwen steken meer energie in hun gezondheid en de voorbereiding van een zwangerschap. Ze maken de zwangerschap een prioriteit, dus wordt het naar alle waarschijnlijkheid een prettige ervaring.’

JANET BALASKAS

Een nog een paar oppervlakkige redenen

Zwangerschap kan een erg verjongend effect hebben en dat is iets waar de meesten van ons blij mee zijn. De hormonen die je lichaam produceert zorgen ervoor dat je haar sneller groeit en dikker wordt en je nagels worden ook sterker. Door de

toename van de hoeveelheid bloed krijg je een aantrekkelijke bloos op je wangen, de bekende zwangerschapsgloed, en je rimpels vervagen. Je borsten worden groter en je krijgt een wulpsere uitstraling.

‘Als een vrouw twintig is zal een baby haar lichaam bederven. Als ze dertig is houdt ze haar lichaam en als ze veertig is, maakt het haar weer jong.’

LEON BLUM, EX-MINISTER-PRESIDENT, FRANKRIJK

Voordelen voor jongere moeders

De bezorgdheid van de artsen

Als je jonger bent, is je lichaam sterker, je kunt meer aan en je hebt in het algemeen meer energie. En als je op tijd naar bed gaat - oeps, welke jongere doet dat? - herstel je misschien eerder van een gebroken nacht dan wanneer je vijftien jaar ouder bent. Men zegt ook dat de kans op medische complicaties tijdens de zwangerschap en de bevalling kleiner is als je jonger bent.

Oudere moeders kunnen wel heel veel doen om deze nadelen te verminderen of hele-

maal te laten verdwijnen. Ze zijn bijvoorbeeld veel minder geneigd zich onverantwoordelijk te gedragen¹¹ (vertel mij wat!). Loop maar eens een bar binnen en kijk wie van de Chardonnay nipt. Vaak zijn dat de jongere vrouwen. Toen ik een twintiger was daagde ik mannen regelmatig uit tot een wedstrijd tequila drinken. Dit vloeibare dieet heb ik volgehouden tot ik voor in de dertig was en heb het toen vervangen door chocolate martini's en Cosmopolitan cocktails in chique hotelbars samen met mijn vriendinnen. En nu? Ja, je zou me saai kunnen noemen, tegenwoordig haal ik mijn opwinding uit het mengen van lijnzaad door mijn fruit-smoothies.

‘Het is het mooiste verjaardagscadeau voor mijn veertigste verjaardag. Het is de beste tijd om moeder te zijn, zonder dat ik het gevoel heb iets te moeten opofferen. Iets wat ik wel gevoeld zou hebben als ik jonger was geweest. Mijn moeder zei: “Waarom zou je zo lang borstvoeding geven? Je kunt niet uitgaan en ook geen wijn drinken.”

Maar waarom zou ik nu nog willen drinken? Ik heb al twintig jaar gedronken. Je wilt toch niet de rest van je leven door blijven gaan alsof je nog steeds veventwintig bent?’

CLARE (kreeg baby's toen ze 40 en 41 was)

We leven in een cultuur waarin veel gepraat wordt over risico's. Oudere moeders worden constant gewaarschuwd dat ze een verhoogd risico hebben op baby's met een geboorteafwijking, omdat dit risico blijkbaar toeneemt met de leeftijd. Gebaseerd op computerstatistieken heeft een vrouw van veertig een kans van 1 op 100 om een baby met het Downsyndroom te krijgen. Dat betekent dat ze nog steeds 99% kans heeft een gezonde baby te krijgen. Ook andere zwangerschapscomplicaties zoals diabetes, zwangerschapsvergiftiging en hoge bloeddruk, worden soms geassocieerd met leeftijd, maar zijn statistisch niet bewezen. Mijn

eigen onderzoek toonde aan dat 83% van de oudere moeders helemaal geen complicaties ondervond, 3% van de vrouwen kreeg zwangerschapsdiabetes, 2% kreeg zwangerschapsvergiftiging en 5% kreeg een te vroeg geboren baby. Getallen die normaal zijn voor vrouwen van elke leeftijd. Een studie uit de Verenigde Staten¹² toont zelfs aan dat zwangere vrouwen van boven de vijftig geen hoger gezondheidsrisico lopen dan jongere vrouwen. En het toonde ook niet aan dat ze minder goede ouders zouden zijn vanwege hun lichamelijke en geestelijke gesteldheid of stress bij het opvoeden.

'Als je de bekende risico's uitsluit, is er geen spectaculair verschil bij vrouwen die later moeder worden. Ze hebben net zo'n grote kans op een gezond kind als ieder ander.'

DR. MICHEL ODENT

Angst en negatieve gevoelens zijn niet bevorderlijk voor een gezonde zwangerschap, vooral nu we weten hoe belangrijk de prenatale periode is. Hoofdstuk 6 bespreekt alle

testen en zorgen, zodat de hoofdstukken over zwangerschap over de leukere onderdelen kunnen gaan.

'Het grootste nadeel dat me opviel toen ik op latere leeftijd zwanger was, is de manier waarop anderen je behandelen als een groot risico. Natuurlijk zijn er wat risicofactoren, maar met de meeste oudere vrouwen gaat het erg goed. Hun grootste probleem is dat men verwacht dat er iets fout gaat vanwege hun leeftijd. En die onzekerheid zorgt ervoor dat ze zich angstig voelen.'

JANET BALASKAS

Een ander nadeel dat vaak genoemd wordt in verband met moeder worden op latere leeftijd is de hogere kans op een miskraam. Miskramen komen voor bij alle vrouwen, ongeacht hun leeftijd. Volgens meest recente onderzoeken kunnen we zelf veel doen om de kans daarop zo klein mogelijk te maken. Alle informatie hierover vind je in de hoofdstukken 2 en 4.

Dan hebben we nog de discussie over vruchtbaarheid, die zeer fascinerend is. Er zijn mensen die beweren dat de kans dat je op

je 40e nog zwanger wordt maar 1:20 is. Maar er zijn er ook die zeggen dat het verschil in de kans op zwangerschap tussen iemand van 27 of 39 niet zo groot is. Wat klopt is, dat onvruchtbaarheid tegenwoordig een mondiaal probleem is en dus iedereen aangaat, niet alleen vrouwen ouder dan 35. Het wordt gedeeltelijk veroorzaakt door de gifstoffen in ons voedsel en het milieu. In de volgende paragraaf 'Misvattingen' en in de hoofdstukken 2 en 3, bespreken we het ouder worden en de gevreesde afnemende vruchtbaarheid.

Levensstijl nadelen voor oudere moeders

Een groot aantal deelnemers aan mijn onderzoek zei dat vermoeidheid het grootste nadeel van laat moederschap was. Dit kun je moeilijk vergelijken. Zwangerschap en moederschap zijn hoe dan ook op elke leeftijd vermoeiend. Persoonlijk vind ik het nu makkelijker om midden in de nacht gewekt te worden dan toen ik als eind twintiger regelmatig tot halverwege de dag moest uitslapen. Volgens mij is het grootste nadeel van

zwanger worden op latere leeftijd dat het niet mogelijk is om een groot gezin te hebben. Je zult waarschijnlijk maar een of twee kinderen snel na elkaar krijgen als gevolg van de tijdsdruk. Het is belangrijk dat je na iedere zwangerschap en geboorte goed herstelt. Overigens: Veel mensen zijn daar verbaasd over maar een lagere sociale klasse is een hogere risicofactor is dan een hogere leeftijd.

Misvattingen

Eenheid tussen lichaam en geest

Als je een normale vrouw bent die opgroeit in een moderne maatschappij, dan word je continu gewaarschuwd voor het afnemen van je vruchtbaarheid naarmate je ouder wordt. Op ons yoga-resort hadden we een gast die vertelde dat haar gynaecoloog haar had aangeraden om snel zwanger te raken.

Ze was achter in de twintig. Haar antwoord was: "Maar ik ben er nog niet klaar voor, het gaat juist zo goed op mijn werk en trouwens, ik heb niet eens een vriend!"

Miljoenen vrouwen, in de twintig of in de dertig, zijn bang. Als je steeds hoort dat de kwaliteit van je eitjes achteruit gaat, dan ga je dat vanzelf geloven. Er wordt teveel gesproken over de beperkingen die er zijn en te weinig over de mogelijkheden die er zijn als je ouder bent.

'Als je naar je lichaam kijkt alsof het een tijdbom is, dan heeft dat zijn uitwerking op je fysiologie. Deze berichten zijn zo misplaatst en schadelijk voor vrouwen. Vanuit een wetenschappelijk oogpunt veroorzaakt het de toename van stress-hormonen en de manier waarop vruchtbaarheidshormonen werken. Je hypofyse zal signalen zenden naar je eierstokken. We beginnen nu pas te begrijpen wat de invloed van deze manier van denken op het systeem is.'

DR. CHRISTIANE NORTHRUP

De westerse wetenschap bevestigt de vooronderstelling dat je geest je gezondheid en verouderingsproces bepaalt. Ellen Langer, professor op Harvard, bewijst met succes in een groot aantal van haar

studies dat mensen los kunnen komen van bepaalde denkpatronen. Door slechts een subtiele verandering in denkpatronen, taal en verwachting aan te brengen, zien ze er jonger uit en hebben ze een langere levens-

verwachting.¹³ De schrijver Deepak Chopra beschrijft ook hoe je gedachten iedere cel in je lichaam beheersen en dat we als individu de macht hebben om het ouder worden te beïnvloeden en uit te stellen.

Dus als de algemene wetenschap erkent dat gezondheid voornamelijk bepaald wordt door onze gedachten, is het dan niet logisch dat onze vruchtbaarheid ook door onze gedachten bepaald wordt?

In mijn onderzoek zegt 68% van de oudere moeders dat ze zich jonger voelen dan hun eigenlijke leeftijd (niemand zegt dat ze zich ouder voelt). Dan kunnen we dus aannemen dat al deze vrouwen positieve gedachten naar hun lichaam sturen.

Het meest verrassende resultaat van het onderzoek was hoe snel vrouwen ouder dan 35 jaar, en zelfs boven 42 jaar, zwanger werden. Voor 65% van de paren duurde het drie maanden of minder om zwanger te worden. Veel sneller dan de gemiddelde acht maanden. Bij maar 15% van de paren duurde het zwanger worden langer dan acht maanden.

De meeste artsen brengen het als een feit dat het na je 35e moeilijker is om zwanger te worden. Daar is echter geen hard bewijs voor in de vorm van gecontroleerde, gerandomiseerde onderzoeken (die medische professionals altijd zo belangrijk vinden voor ze iets gaan geloven). Dit soort onderzoeken is ook vrijwel niet te doen bij iets dat zo complex en individueel is als de vruchtbaarheid van een vrouw. Je zou appels met peren gaan vergelijken. Het is ook moeilijk om de juiste getallen voor late zwangerschappen te bepalen omdat de meeste vrouwen van achter in de veertig niet actief proberen om zwanger te worden.

De waarschuwingen van artsen aan het adres van oudere vrouwen berusten dan ook op drijfzand. Sterker nog, artsen verwijzen vooral naar een beroemde studie die in 2004 in *Human Reproduction* werd gepubliceerd, terwijl deze studie gebaseerd is op Franse geboortecijfers tussen 1670 en 1830...

Dat was de tijd dat vrouwen in rieten huizen leefden zonder elektriciteit en gezondheidszorg en gemiddeld 40 jaar oud werden.

Een recentere studie toonde aan dat 78% van de vrouwen tussen de 35 en de 40 die sex hadden tijdens hun vruchtbare periode, binnen een jaar zwanger was. Voor vrouwen tussen de 20 en de 34 jaar was dit 84%. Die 6% vermindering is dus alles behalve een “snelle afname in vruchtbaarheid”.¹⁴

Een gevolg van deze vaak vertelde boodschap over afnemende vruchtbaarheid is het grote aantal abortussen bij vrouwen boven de 40, en zelfs boven de 50. In het Verenigd Koninkrijk is het aantal abortussen bij vrouwen in de leeftijd van 40 tot 44 net zo groot als het aantal abortussen bij meisjes onder de 16. De Family Planning Association zegt dat deze getallen suggereren dat de meeste van deze vrouwen er vanuit gingen dat ze niet meer zwanger konden worden.

Aanpassen aan veranderingen

Toen Sheila Kitzinger in 1982 haar eerste boek over moeder worden op latere leeftijd publiceerde was de titel ‘Birth over Thirty’. En wat was de titel van de heruitgave in 1994? “Birth over Thirty-Five”. Dit laat heel mooi zien dat er een verandering heeft plaatsgevonden in onze maatschappij. Er zijn nog nooit zo veel vrouwen geweest die kinderen krijgen als ze al ver in de dertig of zelfs in de veertig zijn. De gemiddelde levensverwachting in 1900 voor een vrouw uit de arbeidersklasse was 46 jaar.^[1] Tegenwoordig staan veel vrouwen op die leeftijd nog volop in het leven EN ze zijn nog steeds sexy EN ze krijgen nog kinderen. Als we lang genoeg leven om onze kinderen te zien opgroeien, is het dan niet logisch dat we langer vruchtbaar zijn?

[1] Hierbij moet je wel bedenken dat de gemiddelde leeftijd vooral zo laag was door de grote kindersterfte. Voor vrouwen boven de twintig was de levensverwachting veel hoger.

Celdeling beïnvloedt het natuurlijke verouderingsproces. Oude cellen stoppen met vermenigvuldigen en daarom heeft menselijk weefsel een bepaalde levensduur.

Ga je echter uit van een normale celdeling dan kunnen mensen 120 jaar leven. Dat is zeker oud genoeg om oma te worden, zelfs overgrootmoeder, als je kinderen krijgt op je 45e.

De basis van de evolutie is dat mensen, als soort, een groot aanpassingsvermogen hebben. Sommige wetenschappers beweren dat de menopauze een evolutionair gevolg is van het moderne leven. Vroeger gingen we dood voor de menopauze. Biologisch gezien heeft het geen zin om maar voor een beperkte periode in ons leven vruchtbaar te zijn. Wetenschappers denken dat, omdat het voortplantingssysteem van vrouwen veel ingewikkelder is dan dat van mannen, het nog niet aangepast is aan de hedendaagse levensverwachting.¹⁵

Gebaseerd op een studie van de universiteit van Sheffield zou je kunnen speculeren dat

de huidige trend om kinderen te krijgen op een latere leeftijd, betekent dat we zullen evolueren naar het krijgen van kinderen op latere leeftijd, omdat de vruchtbaarheids-genen worden doorgegeven.¹⁶

Nog een ander interessant feit: de Huichol indianen, afstammelingen van de Azteken, van wie veel nog leven in de afgelegen bergen van Noord-Centraal Mexico, krijgen traditioneel hun baby's tot ver in de veertig en vijftig. Ze worden ook behoorlijk oud. Een verklaring kan zijn dat ze anders sociaal geconditioneerd zijn dan wij. Een andere verklaring kan hun meer natuurlijke dieet zijn en het gebruik van Peyote als medicinale plant.

En dan nu mijn voorspelling: over tien jaar zullen vrouwen langer vruchtbaar zijn. Dat betekent wel dat we moeten stoppen met het indoctrineren van jonge vrouwen zodat ze ‘hun cellen kunnen herprogrammeren’. En we kunnen onszelf de-conditioneren door meer positieve gedachten. En daar beginnen we vandaag mee.

Welke invloed heeft een baby op mijn carrière?

Baby Sabbatical

Een derde van de vrouwen die betaald zwangerschapsverlof hebben keert niet terug naar hun werk. De belangrijkste redenen hiervoor zijn de tijden waarop ze moeten werken. De voorwaarden voor werkende ouders zijn de laatste jaren verbeterd, met meer parttime werk, flexibele uren en faciliteiten voor de kinderopvang. Maar, en dit is een bewezen feit, moeders van jonge kinderen worden nog steeds gediscrimineerd.

Het is geen verrassing dat landen als Zweden en Noorwegen, waar goede moeder- en vaderschapsregelingen zijn, de hoogste geboortecijfers van Europa hebben. De vraag of je het je kunt veroorloven om een tijd vrij te nemen om voor je baby te zorgen is dan ook een van de grootste strijdpunten in de ‘zullen-we-zwanger-worden-discussie’. Zuigelingen hebben hun moeder niet ALDOOR nodig, maar psychologen zeggen dat het beter is voor de ontwikkeling als er twee of drie vaste verzorgers zijn. Als jij je gelukkiger voelt door weer te gaan werken, dan is er geen reden om het niet te doen. Schuldgevoelens zullen er altijd zijn

maar als je er zeker van bent dat je kleine engeltje goed verzorgd wordt, is er geen reden om niet aan het werk te gaan. En vergeet niet, geen enkele beslissing hoeft voor eeuwig te zijn. Een groot voordeel voor oudere moeders is de onderhandelingspositie

die ze hebben op het werk voor wat extra vrije tijd. Veel van hen besluiten een tijd vrij te nemen omdat ze zich meer willen richten op het gezin, of ze verschuiven hun focus van vooral carrière naar hun gezin.

Een studie over dertig jaar in achttien geïndustrialiseerde landen toonde aan dat een langere periode betaald zwangerschapsverlof voor moeders, de kindersterfte aanzienlijk naar beneden bracht. Iedere extra tien weken zwangerschapsverlof bracht de kindersterfte met 2,6 procent naar beneden. In het Verenigd Koninkrijk zou de kindersterfte met 6,8 procent naar beneden kunnen worden gebracht als het zwangerschapsverlof zou worden verlengd tot een jaar.¹⁷

'Misschien denken mensen soms wel dat ik thuis vastzit met een baby, maar ik heb er bewust voor gekozen mijn carrière op een laag pitje te zetten. Ik vind dat als je wacht tot je achtendertig bent om je eerste kind te krijgen, het niet onredelijk is dat je de tijd neemt om er voor te zorgen. En om eerlijk te zijn, ik heb vijftien jaar keihard gewerkt en ik vind dat ik het verdien. Ik weet wel zeker dat als ik mijn eerste baby had gekregen toen ik nog ergens in de twintig was, ik mijn carrière niet had onderbroken of een stap terug had gedaan.'

KATE (kreeg kinderen toen ze 38 en 40 was)

Een gelukkig gezin vormen

Leven van één salaris, ook al is het voor korte tijd, kan betekenen dat je je leven grondig moet aanpassen. Behalve dat er minder geld binnenkomt, heb je ook veel meer uitgaven. De kosten van het opvoeden van een kind worden geschat op ruim 110.000 euro, vanaf de geboorte totdat ze 21 zijn.

Dit komt neer op ruim 5200 euro per jaar, of ongeveer 450 euro per maand. Kinderopvang is de grootste kostenpost.¹⁸ Ik heb vrienden die besloten hebben het roer helemaal om te gooien en anders te gaan leven en te verhuizen naar een goedkoper huis.

Uit studies blijkt overigens steeds weer dat mensen die eenvoudiger gaan leven, dit als zeer positief ervaren.

In het begin kan het moeilijk zijn je aan te passen aan het moederschap, vooral als je gewend bent aan je vrijheid en onafhankelijkheid. Voor een kind zorgen is hard werken en het houdt nooit op. Je moet geduldig zijn, sterke zenuwen hebben en een enorme hoeveelheid positiviteit bezitten. Ook kun je je ontzettend alleen voelen of buitengesloten. Dat is vaak de reden dat moeders besluiten een support-groep te beginnen. Toen ik als buitenlandcorrespondent voor de televisie werkte, moest ik omgaan met hoge werkdruk, muggenziftende redacteuren en wispelturige geïnterviewden. Desondanks vind ik het moederschap de

meest veeleisende baan die ik ooit heb gehad en waarschijnlijk ook de meest belangrijke. Ik geef toe, het kent monotone

en ondankbare klusjes, maar uiteindelijk geeft het veel voldoening. Je geeft je kind een liefdevolle basis voor het leven.

Welke invloed heeft een baby op mijn relaties?

Met z'n drieën

Een baby krijgen zal de relatie met je partner zwaar op de proef stellen. De stress die dit kleine hoopje mens veroorzaakt, door 24 uur per dag alle aandacht op te eisen,

is van zo'n niveau dat zelfs zen-leraren er zenuwtics van zouden krijgen. Veel studies tonen aan dat kinderen hun tol eisen in een relatie. Je bent moe, brengt samen minder tijd door, er is minder intimiteit, er zijn meer financiële zorgen en je hebt meer ruzies en onenigheid over het kind.¹⁹

'Het krijgen van een kind is alsof je een handgranaat in een huwelijk gooit

NORA EPHRON (schrijfster)

Een baby is een genetische combinatie van jezelf en van de man die het sperma verschaft. Het krijgen van een kind samen met iemand anders betekent volledige toewijding en er is geen weg terug. Als je echt bij deze persoon wilt zijn, kan een kind de liefde dieper maken. Het is een samensmelting van jullie tweeën in een heel nieuw uniek menselijk wezen. Als je op latere leeftijd moeder wordt, is je relatie waarschijnlijk stabiel en ben je beter voorbereid op een derde persoon. Maar het kan natuurlijk zijn dat je zo lang gewacht hebt omdat je de vader nog niet ontmoet had. Veel van mijn vriendinnen kwamen pas op latere leeftijd hun partners tegen en werden daarna zonder tijd te verliezen vrij snel zwanger. Door het krijgen van kinderen leerden ze hun partner echt kennen. De vaders van tegenwoordig zijn anders. Evolutionair gezien zijn ze verder ontwikkeld dan de vorige generatie vaders. Ze verlangen niet langer dat de kinderen al

in bed liggen en het eten op tafel staat als ze thuiskomen. Je kunt ze in de speeltuin vinden waar ze snotneuzen schoonvegen en alleen op ouderavonden omdat hun vrouw op zakenreis is. Je ziet ze met een schort in de keuken om een taart te bakken voor het eerste verjaardagsfeestje en ze gaan geduldig om met driftbuien. De gemiddelde vader van tegenwoordig brengt per dag een half uur door met zijn kinderen.²⁰ Dat is drie keer zoveel tijd als vaders van de vorige generatie (of 30 minuten meer dan mijn vader met me doorbracht...).

Vrienden en gelukkige gezinnen

Je kunt wel verandering verwachten wat betreft andere relaties in je leven. Je beste vriendinnen verdwijnen voor een drankje na het werk in het café en er komen nieuwe vrienden bij die je ontmoet in de speeltuin

of in het park. Dat kunnen andere mensen met jonge kinderen zijn of wie dan ook. Niet iedereen deelt jouw interesse in het vergelijken van babydoekjes of heeft het geduld om steeds dezelfde zin te herhalen omdat jouw kind het op een krijsen zet. Als je waarde hecht aan de vriendschap met je kinderloze vrienden, probeer ze dan te ontmoeten als je alleen bent en praat niet steeds over de baby. Toon een beetje begrip voor hun situatie. Misschien willen sommigen van hen ook wel kinderen maar zijn ze er 'nog niet aan toe gekomen'. Het krijgen van kinderen kan ook de band met je eigen ouders veranderen. Je vader vindt het meestal prachtig om gepromoveerd te worden tot opa. Je moeder vindt het geweldig om de nieuwe baby te knuffelen zonder de extra verantwoordelijkheid en gebroken nachten. Nadat je bevallen bent kan de band tussen moeder en dochter sterker worden. Je begrijpt nu veel beter wat ze doormaakte toen ze jou op deze aarde zette. Maar er kan ook onenigheid ontstaan. Je moeder overspoelt je met tips over spenen, verkoudheid en opvoeden. Misschien dat ze het anders deden in de jaren '70 en '80, maar opvattingen veranderen en er is sinds die tijd heel veel onderzoek geweest. Het beste wat je kunt doen is vriendelijk naar haar advies luisteren, haar bedanken en dan doen wat je zelf het beste

lijkt. Net als alle moeders bedoelt ze het goed (je zult dit gedrag in jezelf herkennen op het moment dat je zelf moeder bent). En laten we eerlijk zijn: het is waarschijnlijk het enige onderwerp waarvan zij vindt dat ze er meer van af weet dan jij. Niet alleen moeders geven je goede of slechte raad waar je niet op zit te wachten. Iedereen zal je lastig vallen met anekdotes over hoe hun kleintje aan de wc-borstel likte en je uit gaan leggen hoe je omgaat met een baby die tandjes krijgt. Echt iedereen, je collega's, je broers en zussen en zelfs de buurvrouw die je nog nooit eerder hebt ontmoet en die zelf geen kinderen heeft. Het feit dat je je nogal kwetsbaar voelt na de geboorte helpt niet. Het heeft ook niet echt zin om tegen deze mensen te gaan schreeuwen. Oefen in plaats daarvan een begrijpend knikje met je hoofd. Dat komt ook weer van pas als je kind een jaar of zes is en niet stil wil zijn. En dan nog het andere commentaar van mensen. Als je je zorgen maakt over wat de burens van je zwangerschap vinden of dat de moeders op het schoolplein denken dat je de oma bent, zeg dan regelmatig tegen jezelf: "Wat maakt het uit?" De maatschappij krijgt steeds meer begrip voor moeders die ouder zijn, maar houd er rekening mee dat er altijd wat minder tolerante mensen rondlopen. Dat is hun probleem, niet het jouwe.

De ultieme "Ben je er klaar voor?" test

1. Blijf een week lang iedere avond thuis, zelfs als je de meest aantrekkelijke uitnodigingen krijgt voor de meest opwindende feesten. Sluip zo ongeveer ieder half uur naar boven en kijk voorzichtig om de hoek van je slaapkamerdeur. Als je aan het eind van de week nog niet gek geworden bent, gefeliciteerd! Je bent geslaagd voor de eerste test.
2. Vraag iemand om steeds op je krant of boek te slaan als je zit te lezen. Als je kalm kunt blijven, bravo! Ga door naar de volgende beproeving.

3. Probeer eens een gesprek te voeren met een vriend, terwijl er iemand steeds "mama, mama" roept. Om het helemaal af te maken zou je er voor kunnen zorgen dat iemand tegelijkertijd steeds aan je mouw trekt. Als je het voor elkaar krijgt om je zinnen af te maken en te luisteren naar je vriend, zonder dat je hoofdpijn krijgt, mag je door!
4. Verlaat je huis op de volgende manier: Open de voordeur, doe de voordeur weer dicht, doe de voordeur opnieuw open en wanneer je net buiten bent, ga terug naar binnen! Loop daarna het pad af, stop bij een blaadje, pak het op, draai het rond en laat het vallen. Kijk omhoog en wijs. Loop dan terug naar de voordeur. En als je bijna bij de voordeur bent, keer je dan om en loop naar het tuinhekje. Herhaal hetzelfde als wat je bij de voordeur deed. Je kunt dit het beste proberen als je al laat voor een afspraak bent. Als je er niet heet of koud van wordt, ben je klaar voor test 5.
5. Zoek of maak een geluidsopname met pratende kinderen en huilende baby's. Speel dit op je iPod af, met het volume zo hoog mogelijk en probeer dan auto te rijden, de keuken schoon te maken of naar het journaal te kijken. Als je er geen last van hebt, probeer je het nog een keer en zet je het volume nog hoger.
6. Ga onder de douche met de deur en het douchegordijn open en houd de andere kant van de badkamer goed in de gaten. Als je je ingezeept hebt, spring je onder de douche vandaan en ren je, zonder uit te glijden naar de andere kant van de douche. Blijf tenminste twee minuten onder de douche vandaan. Ga er weer onder staan en spoel snel de zeep af, maar hou je aandacht gericht op de andere kant van de badkamer. Droog jezelf niet goed af en kleed je zo snel mogelijk aan. Als je nu schoon bent, dan weet je dat je in staat bent om een baby te hebben EN te douchen.
7. Balanceer met iets zwaars op je heup en probeer met één hand het volgende te doen: een drie-gangen menu koken, make-up opdoen, e-mails schrijven, naar de wc gaan. Als je dit met succes gedaan hebt, probeer het allemaal dan nog een keer, maar nu ook nog met iemand die aan je been hangt. Als je dit allemaal kan zonder vals te spelen, ben je bijna klaar voor het moederschap.
8. Heb op geen enkel moment spontane seks tijdens de testperiode. Wanneer je seks hebt, stel je dan voor dat er net iemand de kamer is binnengekomen. Als je dat doet vlak voor een orgasme, is het pas echt realistisch. Niet teruggaan naar de seks (dus geen orgasme).
9. Probeer eens te eten (het liefst iets lekkers wanneer je echt honger hebt) met een gillend, wriemelend beest op schoot. Een biggetje is daar wel geschikt voor. Als je het voor elkaar krijgt je eten op te eten zonder de helft te morsen, dan kun je eten met een peuter.
10. Laat iemand je 's nachts iedere drie uur wakker maken en aan je tepels trekken totdat ze pijn doen. Om 7 uur sta je gewoon op ook al ben je hondsmoe. Herhaal dit iedere nacht en ochtend tijdens de testperiode.

Als je al deze punten in de vingers hebt, ben je theoretisch gezien klaar voor een baby. Maar bereid je wel voor op nog veel meer verrassingen als de praktijkfase aanbreekt.

Het aftellen

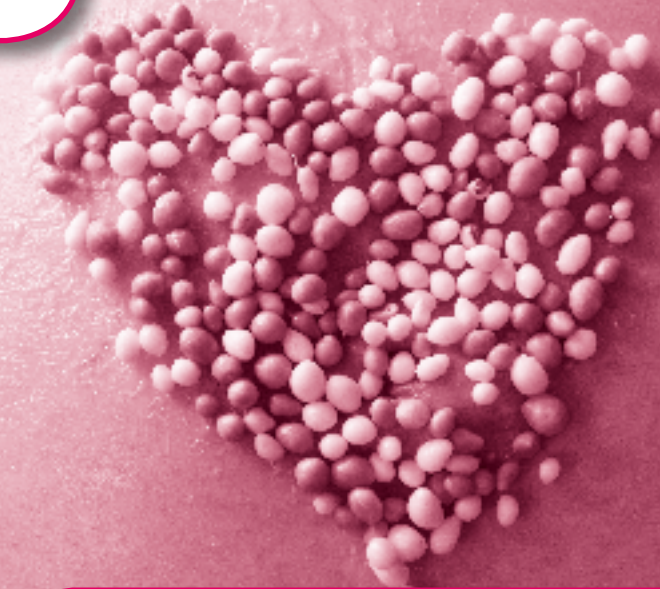
Hoe gezonder je bent, des te vruchtbaarder zul je zijn. Ik kan dit niet genoeg benadrukken. Goede voeding en een gezonde levensstijl zijn voor latere ouders nog belangrijker, omdat dit het verschil kan maken bij zwanger worden, een zwangerschap helemaal uitdragen, herstellen na de geboorte en opnieuw zwanger worden, als je dat zou willen. Ik zou daarom jullie, en ieder ander stel willen aanraden om pro-actief te handelen en drie maanden voor je probeert zwanger te worden serieus aan de slag te gaan jezelf te ontgiften. Tijdens ons leven slaan we namelijk allerlei gifstoffen op in ons lichaam en naarmate we ouder worden, wordt dit meer en meer. Behalve dat deze giftige stoffen het zwanger worden kunnen beïnvloeden, bereiken ze ook de foetus. Zware metalen bijvoorbeeld worden via de placenta doorgegeven en kunnen het zich ontwikkelende zenuwstelsel van de baby aantasten.

Er komt steeds meer bewijs dat de tijd die we doorbrengen in de baarmoeder invloed heeft op de rest van ons leven. Het is echter niet alleen de omgeving van de baarmoeder die belangrijk is. Onderzoek in het nieuwe vakgebied van epigenetica heeft aangetoond dat het DNA van de vader niet alleen de gezondheid van het kind beïnvloedt, maar ook die van de kleinkinderen. Het is dus zeer aan te raden om tenminste drie maanden voordat je gaat proberen zwanger te worden te stoppen met roken en minder alcohol te drinken, want zo lang duurt het voordat sperma vernieuwd is en eitjes gerijpt zijn. Ook zou je minder koffie, frisdrank en bewerkte levensmiddelen moeten gebruiken en dat vervangen door volwaardige voeding, verse groente en fruit. In het volgende hoofdstuk gaan we in detail in op welke voedingsmiddelen goed zijn voor de vruchtbaarheid en welke je moet vermijden.

De meeste zorgaanbieders bevelen foliumzuur aan voordat je zwanger wordt, om het risico op spina bifida te verkleinen. Hier zou je nog eens goed over na moeten denken. Inderdaad komen er minder open ruggetjes voor sinds het slikken van foliumzuur in gebruik raakte. Maar, daar moeten twee dingen bij opgemerkt worden: Ten eerste, 30 - 40% (sommigen zeggen zelfs 60%) van de vrouwen heeft een (MTHFR)-gedefect waardoor ze het synthetische foliumzuur niet kunnen afbreken tot de natuurlijke vorm. De opstapeling van foliumzuur bij deze vrouwen wordt in verband gebracht met misselijkheid, constipatie en zelfs een hogere kans op kanker. Het tweede is dat de natuurlijke, goed opneembare vorm (folaat genoemd) aanwezig is in groene bladgroenten als sla, spinazie, in asperges en in het loof van rapen en mosterd, in peterselie, boerenkool, broccoli, bloemkool en linzen. Als je je een aantal maanden voor je zwanger wordt op een gezond dieet zet vol van deze groenten (jaja, meer dan je gewend bent, maar doe gewoon een paar maanden alsof je een gorilla bent), dan zul je niet snel tekort komen.

De periode van 'preconceptie-zorg' is bijna net zo belangrijk als de zwangerschapsperiode zelf. Het meest ideale is als je je zowel lichamelijk als psychisch kan voorbereiden. Laat je oude gewoontes los en maak ruimte voor een nieuw leven. Volgens de Ayurveda kent gezondheid bij de mens verschillende lagen, waarbij spirituele gezondheid de kern is. Spirituele gezondheid betekent dat je in harmonie leeft met je ware doel. Het vormt de basis van je mentale, emotionele en fysieke gezondheid. Een goed dieet, veranderingen in je levensstijl en mindfulness kunnen een persoon terug in balans brengen zodat een zwangerschap iets wordt van het hele lichaam, inclusief geest en ziel.

2



Je kansen op
vruchtbaarheid
verbeteren op een
natuurlijke manier