



WELKOM, LIEVE LEZER

Ik nodig je graag uit voor een wilde rit op de rollercoaster die Ongetemd Ouderschap heet. Dit boek is mijn persoonlijke verhaal. Een ongefilterde kijk op zwanger zijn en alle herrie die daarna komt. Alles wat je vriendinnen en familie je vooraf waarschijnlijk niet – of niet volledig – hebben verteld. Dingen die je wellicht ook niet *wilt* weten, maar je bent nu toch begonnen met lezen, dus... *buckle up and thank me later!*

Want als je dacht dat het ouderschap een instagramwaardige aaneenschakeling van perfect gechoreografeerde momenten was, dan ben je waarschijnlijk aan het verkeerde adres. Ook als je denkt dat je de ideale handleiding voor ouders in handen hebt, moet ik je helaas teleurstellen – maar met een glimlach. In dit boek geef ik je een ongcensureerde blik in de warboel van luiers, slapeloze nachten en de onvermijdelijke zoektocht naar jezelf als ouder.

Gedeelde smart is echter halve smart. En dus deel ik graag mijn ervaringen, gedachten en tips met jullie (spoiler alert: er zijn geen tips, behalve misschien de raad om je voor te bereiden op het ergste, dan kan het alleen maar beter meevallen). Omarm de chaos, omhels de onvoorspelbaarheid en lach om de momenten waarop je je afvraagt of je überhaupt weet wat je aan het doen bent. Zonder schaamte. Omarm het allemaal, de goede en de slechte momenten horen erbij. Huil of lach erom, maar vooral: doe gewoon lekker wat je zelf wilt.

Neem een kop koffie. Of beter nog: een kop wijn (laten we eerlijk zijn, soms heb je dat gewoon nodig). En duik in mijn wereld van het ouderschap zonder filter!

MOEDERS VROEGER VERSUS MOEDERS NU

Vaak vragen mensen me waar ik de inspiratie haal voor de content die ik breng op mijn sociale media. Ik zeg dan altijd 'jeugdtrauma', met een lach. En ja, ik lach wel, maar die strenge moeder van vroeger was ook wel degelijk mijn moeder.

Het dagelijkse leven en het besef dat we er niet alleen voor staan, zijn een grote troost. Soms heb ik echt de indruk dat we allemaal hetzelfde leven leiden. Dat vind ik fantastisch.

Samen via sociale media verhalen en tips en tricks delen, vind ik zo leuk. Het is een hart onder de riem: zien dat veel mama's en papa's in hetzelfde schuitje zitten. We klagen veel over de onlinewereld van vandaag, maar laten we niet vergeten dat die wereld ook veel voordelen biedt. Het zou heel mooi zijn als we allemaal eens wat liever voor elkaar zouden kunnen zijn.

'MAAR ZOALS IK ALTIJD ZEG: ER SCHUILT EEN KAREN IN IEDER VAN ONS.'

Dit is zowat mijn levensmotto.

Veel mensen vragen me: 'Wie ben jij eigenlijk? Een moeder van nu of die van vroeger?' Goh, ik ben een mix van de twee. Soms praat ik tegen mijn kind en denk ik bij mezelf: 'Oh my God, mocht iemand je nu horen praten, dan denkt die dat je gestoord bent.' Dan moet ik lachen met mezelf. Andere keren verlies ik mijn geduld en denk ik terug aan mijn eigen moeder. De appel valt niet ver van de boom zeker?

Er bestaat geen perfect ouderschap. We doen gewoon maar ons best. Het belangrijkste is liefde en er zijn voor je kind. Je kind wil ook niets liever. Je kind is je allergrootste fan, ook al maakt hij of zij je soms gek.

Ook op de moeilijke periodes zul je later terugkijken met een nostalgisch gevoel. Ik vind dat de tijd tien keer sneller gaat sinds ik een kind heb. Dat maakt het soms eng. Genieten we wel genoeg op het moment zelf? Moeten we soms niet iets meer in het 'nu' leven?

HOOFDSTUK 1

ZWANGERSCHAP

1.1. ZWANGER WORDEN

IK WIL GEEN KINDEREN!

Voor je het weet, bereik je een bepaalde leeftijd. Dé leeftijd. De leeftijd waarop bijna iedereen die vraag stelt.

‘En? Nog geen kinderen?’

‘Euh, neen.’

‘O, dat komt nog wel. De biologische klok tikt hé.’

Maar wat als ik nu eigenlijk geen kinderen wil? Heb ik wel zo’n ‘klok’? Al zolang ik me kan herinneren, erger ik me dood aan het geschreeuw van kinderen. Of het nu geroep van blijdschap, verdriet of woede is ... Ik kan dat drama niet aan.

Is dat iets slechts? Maakt dat van mij een slechte vrouw? Wat als ik nu echt geen kinderen wil? Ben ik dan meteen een soort buitenbeentje in onze maatschappij? Ah ja, want ik ben een vrouw en vrouwen dienen nu eenmaal kinderen te baren.

Ik had zelfs al tegen mijn partner gezegd dat de kans erin zat dat ik nooit aan kinderen zou beginnen. Met zijn engelengeduld maakte hij daar nooit een probleem van. Maar diep vanbinnen wist ik: de liefde van mijn leven wil wél papa worden. Wie ben ik om hem die droom af te nemen? **BAM!** Opnieuw een grote verantwoordelijkheid op mijn schouders. Alsof vrouw zijn soms al niet zwaar genoeg is.

Nu, ik ben blij dat ik een vrouw ben. Maar moeten wij echt kinderen baren? *Why, nature? WHY?*

Ik herinner me dat ik als kind een soort trauma opliep als ik vrouwen zag bevallen in films. Of weet je nog, dat tv-programma *Babyboom*? Wat was me dat?! Krijgende vrouwen, huilend: **‘IK GA DOOD’, ‘IK KAN DIT NIET AAN’**. Euh oké, een ware nachtmerrie, dat bevallen.

Als er dan zo’n bevallingsscène voorbijkwam in een film of reality-programma, zei ik tegen mijn moeder: ‘O nee, ik zal nooit kindjes maken. Dat

doet blijkbaar veel te veel pijn'. Maar er is toch zoiets als een epidurale? Heb je die naald al eens bekeken? Laat net naalden ook een van mijn angsten zijn. Bloed laten nemen? Ik eet nog liever een hele week stenen!

Je ziet ... kinderen, niets voor mij. Maar ik was intussen 28 jaar. Leeftijdsgenoten werden een voor een zwanger. Het leek wel alsof het in de lucht hing en besmettelijk was. Die mooie plaatjes op sociale media. Die zeemzoete teksten en quotes over hoe prachtig het ouderschap wel niet is.

Was ik jaloers? *Hell no!* Doe maar lekker op, hoor! Ik slaap wel lekker uit iedere ochtend. Een kind hebben? Dat betekende voor mij nooit meer vrijheid, nooit meer weggaan, nooit meer uiteten, nooit meer slapen, nooit meer dit, nooit meer dat. Ja, zo zag ik het. Eén negatieve wolk. Ik wil **LEVEN**. Ik wil **VRIJ** zijn. Ik wil lekker doen wat IK wil. Egoïstisch? Goh ja, zo kun je het wel noemen.

En dan ... plots. Daar was die verrekte klok ineens.

JE RAAKT NIET MEER VAN ME AF

De beslissing is niet genomen na één nachtje slapen. Ik heb lang nagedacht over alles. Ik heb mezelf voorbereid op het leven met een kind. Mentaal dan toch. Maar ik had geen flauw idee. Ik had me wel heel veel situaties voorgesteld waarmee ik rekening zou moeten houden.

Ik zei tegen mijn partner: 'Als we dit doen, raak je niet meer van me af. Dit is voor het leven.' Want in mijn hoofd wilde ik natuurlijk het perfecte plaatje: papa, mama en kindje. Het zou een nachtmerrie zijn als ik er alleen zou voor staan.

Of beter gezegd: als ik er 'mentaal' alleen zou voor staan. Want mijn vriend werkt tussen 14 en 16 uur per dag. Natuurlijk stond ik er alleen voor. Dat wist ik. Ik zou 95 procent van de opvoeding op mij nemen. Dat was de deal natuurlijk.

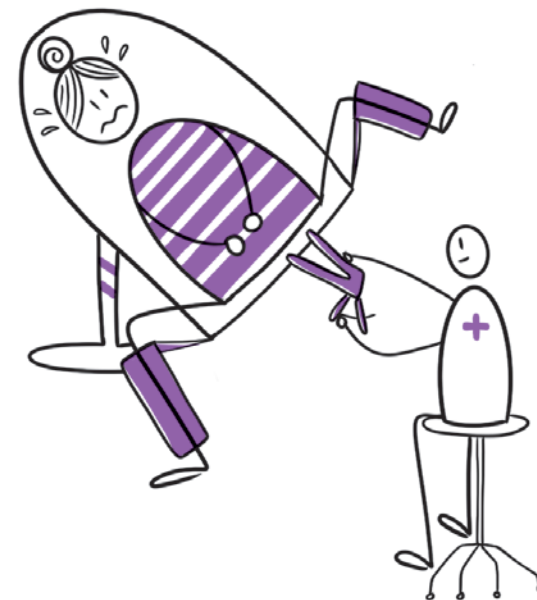
Maar ik was er klaar voor! Laten we in het diepe springen. *We can do this, I can do this.* Denk ik toch ...

'DE ECHTE VRAAG IS NIET OF JE ER KLAAR VOOR BENT, MAAR OF JE BEREID BENT OM KLAAR TE ZIJN VOOR WAT ER OOK OP JE PAD KOMT.'

ALLES OKÉ DAAR VAN ONDEREN?

Voor we zouden 'starten', wilde ik toch langsgaan bij de gynaecoloog. Kwestie van even te checken of alles daar beneden in orde was. Het was al een tijdje geleden dat ik nog eens naar de gynaecoloog was geweest.

Een bezoek aan de gynaecoloog is niet echt een pretje. Je zit daar halfnaakt op een stoel met je benen wagenwijd open. Ik denk zelfs dat manlief me nog nooit zo bekeken heeft van onderen. We moeten eerlijk zijn, het is geen prachtig gezicht, toch? Een penis trekt op niet veel, maar een vagina die 'open ligt', is nu ook niet bepaald het mooiste wat er is.



Best gek eigenlijk, gynaecologen. Hoe meer ik erover nadenk. 'Ik wil mijn hele leven kijken naar vagina's'. Dat is de job waarvoor je kiest.

'Hé schat, hoe was het op je werk vandaag?' 'Nou, kut!' Ja, zeg dat wel. Wat is je persoonlijke voorkeur? Een mannelijke gynaecoloog of een vrouwelijke? Mij maakt het niet uit. Ik heb al jaren een man als gynaecoloog, maar ik heb al veel vrouwen gehoord die alleen een vrouwelijke gynaecoloog willen.

Ik zit in de wachtzaal in het ziekenhuis en zie allemaal vrouwen zitten. 'Moeten die mensen ook allemaal met hun benen open gaan liggen voor de gynaecoloog?'

Gekke gedachte toch? De dame naast me ruikt naar een mengeling van sigaar en zweet.

'Hoe zou het bij haar van onderen dan gesteld zijn?'

Sorry, ik kan er niets aan doen, mijn gedachten slaan weer op hol. Arme gynaecoloog ... Ik was mij altijd volledig als ik naar de gynaecoloog ga. Zelfs een scheerbeurt moet dan gebeuren. Ik ga daar toch niet als een behaarde mossel liggen? Het hoeft niet, maar het is iets wat ik wel doe. Je kiest dat natuurlijk helemaal zelf.

En die ene keer dat er een stagiaire bij zat. Ja natuurlijk, het is nog niet *awkward* genoeg. Laten we er een jong gastje bij halen. Hij moest de eendenbek plaatsen en vond blijkbaar het gat niet. Zo leek het toch, maar ik denk dat hij de eendenbek niet durfde in te brengen. Serieus? Kan ik miraculeus verdwijnen alsjeblieft? Als die gynaecoloog in spe zich al ongemakkelijk voelt, hoe moet ik mij dan voelen?

Ach ja, ik ben toch blij dat er gynaecologen bestaan. Alles was oké. Op dat schaamtegevoel na dan toch.

MOEDERS VROEGER VS. MOEDERS NU:

VROEGER

Gaan naar de gynaecoloog

NU

Benen scheren, schaamstreek scheren, oksels scheren, teennagels lakken, vagina zuiveringsritueel ...

Want wie weet ziet de gynaecoloog mijn ongelakte teennagels wel ... Wat dan? Wat een schande!

BYE BYE, PIL! OF TOCH NIET?

De verpletterende verantwoordelijkheid van mama worden start eigenlijk al op het moment dat je er werkelijk voor gaat. Alles wat je vanaf dat moment doet, kan een effect hebben op de baby. En die is er eigenlijk nog niet eens!

Want ja, hoe weet je wanneer je zwanger bent? Voel je het wel meteen? Mijn moeder en zussen praten erover alsof het helemaal niets is.

Bye bye, anticonceptiepil! Leuk toch? Niet meer dagelijks een pilletje slikken. O nee?

De dokter vertelde me dat ik al foliumzuur zou moeten slikken. Om een open ruggetje te voorkomen. Een open wat? Wat is dat nu weer? Even googelen uiteraard en de meest gruwelijke foto's zien. Leuk, weer een bezorgdheid erbij. Slikken dus die handel. Vergeet je ook je vitaminepilletjes niet? De pil nemen was één pilletje slikken en nu eindigde ik met een hele medicijnkast op mijn nachtkastje.

ONGEFILTERD

IK EET NOG LIEVER KATTENKAK

Foliumzuur slikken is één ding. Maar dan moet je ook bloed laten nemen. Even checken of alles 'in orde is' en of je moet opletten voor toxoplasmose.

Ik heb altijd katten gehad, dus ik hoopte zo hard dat ik het al had gehad. Zo kon ik ook lekker groenten eten zonder paranoïde te worden.

Behalve de angst voor 101 ziektes heb ik ook nog altijd angst voor naalden en bloed. Viel ik bij die eerste bloedafname toch niet bijna flauw zeker? Mijn vriendin bleef intussen in de auto wachten.

'Amai dat duurde lang?'
'Yeah, I almost died!'

#DRAMAQUEEN

Natuurlijk had ik toxoplasmose nog niet gehad. Dat betekende dat ik moest 'opletten'. Want toxoplasmose oplopen tijdens de zwangerschap kan zware gevolgen hebben voor je ongeboren kind.

BAMI! Weer een enorme druk en verantwoordelijkheid.

Wat is dat eigenlijk, 'toxoplasmose'? Het blijkt iets te maken te hebben met ... kattenkak. Ah, leuk, ik heb thuis niet één, maar twee katten rondlopen. Wel een voordeel: manlief mocht de komende maanden de kattenbak proper maken.

Maar ... ik eet nog liever kattenkak waar die verrekte parasiet in zit zodat ik de antistoffen heb, dan negen maanden lang bij elk stukje groente te panikeren.

PIPI OP EEN STOKJE

Ik stopte met de anticonceptiepil, maar moest vier maanden wachten op mijn menstruatie. Ik nam dan ook al elf jaar de pil. Blijkbaar waren mijn hormonen wat in de war. Dat was op zich geen probleem, het was niet dat ik haast had of zo. Vroeger hadden ze gewoon seks en als het zover was, zou je het wel weten.

Natuurlijk bestaan er in deze tijd allerlei hulpmiddeltjes om te weten wanneer je je eisprong krijgt/hebt. Goedkoop zijn die testjes niet, maar handig vond ik ze wel. Er zijn ook apps waarin je je hele cyclus kunt bijhouden. Die laten je dan weten wanneer je vruchtbare dagen vallen, wanneer je het best seks hebt enzovoort. Lekker romantisch, niet?

Ik dacht altijd dat ik pas moest plassen op een stokje wanneer ik al werkelijk zwanger zou zijn. Woopsie, ik ben al een soort 'moeder van nu' geworden. Wanneer er een smiley op dat ding komt te staan, weet je dat je je eisprong hebt gehad. Berichtje naar mijn vriend: 'Vanavond moet het zeker gebeuren.' *knipoog*

**'PLASSEN OP EEN STOKJE EN DAT VERVOLGENS
JAREN BIJHOUDEN IS EEN VAN DE VELE WALGELIJKE
DINGEN DIE JE ZULT DOEN ALS MOEDER.'**

1.2. ZWANGER ZIJN

SHIT, IK KAN NIET MEER TERUG

Na ongeveer zes maanden proberen kreeg ik meer het gevoel 'het zal wel gebeuren wanneer het moet'. Mijn vriend liep het coronavirus op en was heel erg ziek. Ik had de ovulatietest de afgelopen maand niet gedaan. En iets in me zei: 'Het is niet zo erg als het nu niet gebeurt. Ik wil nog even genieten van het alleen zijn.'

Guess what? Dat was net de maand waarin het gebeurde. Drie weken later voelde ik me ziekjes. Je kent vast dat gevoel van een startende buikgriep ... Lichamelijk gewoon niet honderd procent oké. Maar ik had totaal geen verband gelegd met zwanger zijn. We hadden die maand dan ook maar één keer gevreeën. Maar dat slechte gevoel ging maar niet weg. Zou het dan toch?

Paolo zat in de keuken een koffie te maken. 'Goh, laat ik even een test doen', dacht ik. Terwijl ik mijn tanden poetste, deed dat ding zijn werk. Ik pakte de test weer op en zag ineens duidelijk een tweede streepje.

Euh? Wat!?! Nog eens even de verpakking nalezen ... zie ik het goed? Ik riep meteen mijn partner en rende naar beneden. Hij wist natuurlijk hoe laat het was.

IT'S HAPPENING. IK BEN ZWANGER. Blijdschap en paniek door elkaar heen. Shit, ik kan niet meer terug nu. *I'm going to be stuck for life now.* Waarom voel ik me niet extreem blij? Was ik er dan toch niet klaar voor?

JA LAP, HET IS AL GEDAAN

Ik was vanaf dag één al helemaal in paniek. Ik had vaak gelezen dat je na twaalf weken zwangerschap pas echt 'zeker' kon zijn van je zwangerschap. Zo nam ik het toch op. In de eerste twaalf weken is er nog een grote kans op een miskraam.

Dus, wat deed ik? Ik zat me mentaal voor te bereiden op een miskraam.

Bij ieder beetje afscheiding dat ik voelde, dacht ik: 'Ja, lap, 't is al gedaan.' Extreem negatief, ik weet het, maar het was sterker dan mezelf. Piekeren, daar ben ik goed in.

Dan maar meteen een eerste afspraak gemaakt bij de gynaecoloog en de dokter. De gynaecoloog zag natuurlijk dat ik in een vroeg stadium van mijn zwangerschap zat en zei dat ik drie weken later nog eens terug moest gaan. Volgens het bloedwerk was ik vier weken zwanger. 'Amai,' dacht ik ... 'vier weken.' Ik weigerde het aan iemand te vertellen. Ik wilde echt wachten tot die grens van twaalf weken. Ondertussen werd ik zo ontzettend ziek. Ik kon amper rechtstaan op sommige momenten.

Ochtendmisselijkheid? I wish. Noem het gerust een constante buikgriep gecombineerd met een voedselvergiftiging. Ik startte iedere ochtend met goede moed aan de dag, maar 's avonds tegen een uur of vijf kon ik het nog moeilijk trekken. Ik huilde, omdat ik mezelf niet was. Ik was zo ziek dat werken zelfs moeilijk werd.

Op school moest ik redelijk wat trappen doen. Na tien treden was ik al helemaal buiten adem. En dan ook nog met dat rotte mondmasker! Ik ben zelfs een paar keer bijna flauwgevallen. Maar ik wilde niemand laten weten dat ik zwanger was, want je weet maar nooit dat ik alsnog een miskraam zou krijgen. En dát nieuws wilde ik helemaal niet brengen.

Vanwaar komt die schaamte eigenlijk? Is het nog steeds een taboe om hierover te praten? Of was het meer ik die gewoon de hele rompslomp errond niet wilde ervaren?

INSTAGRAM VS. REALITY

HOPELIJK LEEFT HET NOG

We gingen eten bij mijn ouders. Mijn moeder had puree gemaakt en daar deed ze aan het einde een rauw ei bij. Paniek! Want dat mag toch niet, rauwe eieren als je zwanger bent? Maar ik was te koppig om even te vermelden dat ik op dat moment acht weken ver was. 'Jezus, wat een idioot', denk je? Ja. Zo denk ik nu ook.

'Je mag het echt wel vertellen aan je ouders, hoor!' zei de gynaecoloog na tien weken. We konden ook voor de eerste keer de hartslag horen. Je kent dat wel: een superemotioneel moment waarbij mama en papa in tranen uitbarsten van geluk.

#BABYONTHEWAY

#PREGGO

#PREGGOLIFE OF

#PREGNANTLIFE

#BABYLOVE

#MOMMYTOBE

Ja ... zo ging het dus niet bij mij. Oké, leuk, het leeft. Inderdaad, het enige wat ik kon denken was: 'Het leeft.' Ik bekeek mijn zwangerschap door een soort wetenschapsbril. Bij iedere afspraak bij de gynaecoloog dacht ik maar één ding: hopelijk leeft het nog.

IS DE KAT ZWANGER?

Oké, *here we go*. Tijd om het maar te melden aan de familie zeker? Ik was namelijk tien weken ver. Toch keek ik er tegenop. Ik wilde eigenlijk echt wachten tot de twaalf weken voorbij waren.

Maar ja, de feestdagen stonden voor de deur. Het zou opvallen, want ik kon mijn ziekte niet verbergen. Nee, daarmee bedoel ik dus niet de foetus, wel het immens grote 'buikgriepvoedselvergiftigingsgevoel'.

Je ziet online altijd van die prachtige aankondigingen voor de familie. Ik had op dat moment geen geweldige inspiratie en dacht: 'Hé, we laten gewoon een foto zien van de echo.' Dat was wel leuk: niemand van de familie had een vermoeden. Ah nee, ik was diegene die géén interesse had in kinderen. Mijn ouders verkeerden in totale shock en mijn schoonouders dachten dat een van de katten zwanger was toen wij onze echo van de baby toonden. 'Is de kat zwanger?' Hilarisch, al zeg ik het zelf.

Maar even serieus. Die echo's, wat is me dat? Ik herken daar dus geen hol in. Ken je die mensen die een foto posten van een echografie, met als caption: 'Helemaal de mama/papa' of 'Het heeft mijn neus'. Euh ... Ik kan nog niet eens de vorm van een neus eruit halen. Ik zie letterlijk een soort alien. Bon, het zal aan mij liggen waarschijnlijk.

DE VERSCHILLENDE SOORTEN ZWANGERE KOPPELS

WIJ ZIJN ZWANGER. EXCUSEER, WIJ?

Bij onze aankondiging aan de buitenwereld wilde ik graag met iets 'origineels' naar buiten komen. De afgelopen jaren zag ik niets anders dan zwangerschapsaankondigingen voorbijkomen op mijn sociale media.

Dan stuurde ik vaak een bericht naar mijn beste vriendin: **'OMG, KIJK ****'** is gewoon zwanger! Haha! Tot ik doorhad dat het doodnormaal is om op je 27ste voor kinderen te gaan. Ik was echt blijven hangen in mijn mindset van 15-jarige puber over zwanger zijn.

De ene pakte het al wat origineler aan dan de ander. Eigenlijk hangt er weer sociale druk aan vast: 'Hoe kan ik origineel uit de hoek komen met mijn zwangerschapsaankondiging?'

Zwanger zijn is nog niet stressvol genoeg.

Hoe deed ik het? Met humor natuurlijk. Aangezien ik mijn maag er bijna uit kotste en het leven van mijn vriend gezellig verder ging, dacht ik: 'Kom op, we doen daar iets rond.' Het werd een aankondiging zoals ze een film aankondigen, een soort van filmposter. Of hoe noem je dat? Ik met een emmer voor mijn neus, aan het overgeven; hij lekker chill biertje drinken en chips eten, maar ondertussen toch zo nobel zijn om mijn haar vast te houden, zodat het niet onder de kots zou hangen. Voilà, top! *Ready, set, post!*

De koppels van nu praten vaak in de wij-vorm: 'wij' zijn zwanger. Excuseer? **WIJ?** *Oh hell no!*

'ZWANGER WORDEN IS GEEN WEDSTRIJD
EN NIET VOOR IEDEREEN ZO VANZELFSPREKEND!
LATEN WE DAT OOK EVEN ONTHOUDEN.'

IK ben zwanger. **IK**. Overduidelijk **IK!** IK ben diegene met huilbuien, kots-sessies op het toilet, slapeloze nachten, een extreme gevoeligheid voor geuren en hormonen die van mij een monster maken. IK verdien alle credits. IK ben dat mens aan het maken, oké? Maar begrijp me niet verkeerd, ik zou meteen ruilen met manlief als het kon.

Kijk naar de grote sterren in de Verenigde Staten. Die laten hun kindjes steeds vaker 'maken' door een draagmoeder. Handig, toch? Ze gaan naar het ziekenhuis en pikken er hun kind op wanneer het 'klaar' is. Alsof ze een afhaalmaaltijd sushi gaan afhalen. Oké, ik zeg het misschien wel heel simpel. Maar hoe meer ik erover

nadenk... Je kindje kunnen dragen is toch wel iets ontzettend moois (en kut tegelijk). Maar terwijl ik mijn maag eruit zit te kotsen, lijkt een afhaalbaby opeens toch wel heel aantrekkelijk. *Ping*, je baby is klaar!

Vroeger zeiden mensen gewoon tegen elkaar 'Hé, ik ben zwanger' en daarmee was de kous af. Nu moet alles precies één groot feest zijn. Ik vind het eigenlijk best leuk.

Waar we misschien wel beter op kunnen letten, is het feit dat er ook veel koppels zijn bij wie het niet zo gemakkelijk lukt om zwanger te raken. Dan is scrollen doorheen een **'KIJK, WIJ ZIJN ZWANGER'**-feed niet zo aangenaam natuurlijk.