

sofie vanherpe
met illustraties van
emma thysen

IK WORD
MAMA



SOS-reminderlijstjes, tips & steun
in bruisende babydagen

YES!

JE WORDT EEN

- mama*
- moeder*
- moeke*
- mams*
- mutti*
- ma*
- ma-mama*

Voor je aan dit boek begint, is een kleine inleiding op zijn plaats. Waarom dit boek, eerst en vooral? Verwacht geen theoretisch meesterwerk vol wetenschappelijk onderbouwde feiten, maar wel een handig, grappig en ontspannend hulplijnboekje vol weetjes over je zwangerschap die niemand (of toch heel weinig mensen) je ooit zal (zullen) vertellen.

Vóór ik zelf kinderen kreeg (ik heb intussen twee meisjes), was ik zo iemand die dacht: 'Pff, zo moeilijk kan dat toch niet zijn, zwanger worden en een baby krijgen? Je krijgt een dikke buik, je bevalt en hupla: *life goes on.*'

En toen werd ik zwanger van mijn eerste dochter. En besepte ik dat de werkelijkheid iets minder zwart-wit in elkaar zat. Zo groeide niet alleen mijn buik, maar namen ook andere delen van mijn lichaam onverwachte proporties aan (ik wist écht niet dat de vetlaagjes op je achterwerk zo flexibel konden zijn). Mijn hersenen leken het nog maar voor de helft van de tijd te doen en voor ik het wist, werd dat kindje in mijn buik mijn dag- en nachttaak, mijn hoofdbekommernis, mijn alles. En toen was ze zelfs nog niet geboren.

Om maar te zeggen dat zo'n zwangerschap enorm veel impact heeft op wie je bent. En toch wordt daar bijna niet over gesproken. Iedereen doet zo'n beetje stoer, want een vrouw is nu eenmaal gemaakt om kinderen te krijgen, toch? Je zeurt er dus maar beter niet te veel over.

Toch zitten veel vrouwen met vragen en twijfels, omdat mama worden eigenlijk allesbehalve vanzelfsprekend is. Het is een fantastisch wonder, maar het is ook verwarrend, overweldigend en soms loodzwaar. En dan helpt het als je wat kunt relativeren.

Daarom is er dus dit boek. En daarom is er ook www.mamabaas.be, een onlinemagazine voor en door mama's dat ik samen met mijn vriendin-uitgeefster Evelien Kayaert heb opgericht. Omdat mama's zich soms ontzettend alleen kunnen voelen en een herkenbaar verhaal al wonderen kan doen...

Sofie



DEEL 1



VOOR
DE



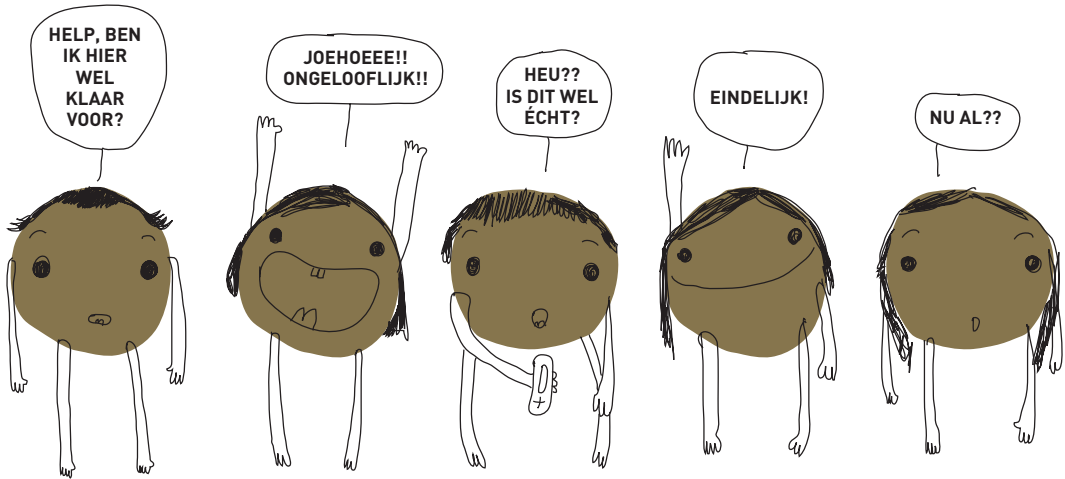
BABY



Zwanger
zijn:
een paar
basis-
begrippen

JOEPIE, JE BENT ZWANGER

Applaus! Proficiat! Juij!



OOK APPLAUS VOOR:

- **JE PARTNER**

(want die heeft toch ook een belangrijke duit in het, euh, zakje gedaan...);

- **JE OUDERS**

(want die hebben je tenslotte ook op de wereld gezet. O ja, en ook omdat ze nu oma & opa worden natuurlijk...);

- **JE EVENTUELE BROER(S) & ZUS(SEN)**

Niet dat zij er, technisch gezien, voor iets tussen zitten, maar ze worden nu wel oom(s) & tante(s). Hoera! (Lees: ook eventuele babysits voor je kleintje);

- **DE TOEKOMSTIGE PETER/METER VAN HET KIND**

Op dit moment heb je waarschijnlijk nog geen FLAUW idee wie dat zou kunnen worden, maar relax, je hebt nog wel eventjes de tijd om iemand uit te kiezen;

- **JE HORMONEN**

Want die mogen na al die jaren eindelijk de hoofdrol spelen...

VOOR HET EERST

Zwanger

Als je voor de eerste keer zwanger bent, dan loop je waarschijnlijk op roze wolkjes en droom je 's nachts van lieve, schattige sokjes.

Dit zijn vijf van de symptomen die de meeste prille aanstaande mama's vertonen:

— ① —

De helft van de tijd lijken je handen aan je buik te plakken. Troost je, het gebeurt meestal onbewust en andere toekomstige mama's doen dat ook heel vaak, let er maar eens op.

— ② —

Al na de eerste weken staan de doktersafspraken in grote hoofdletters en omcirkeld met markeerstift in je agenda. Onnodig te zeggen dat de uitgerekende datum een extra streep markeerstift en een paar grote pijlen krijgt.

— ③ —

Je partner weet maar beter EXACT hoeveel weken je zwanger bent en vermeldt idealiter ook meteen het aantal dagen. Zo niet krijgt hij een boze blik toegeworpen en trek je meteen 1 punt af van zijn 'goede vader'-kaart. 'Hoezo, wéét jij dat dan niet?!'

— ④ —

Maar eigenlijk sukkel je stiekem zelf een beetje met dat tellen in maanden en weken... Een zwangerschap duurt negen maanden. Of veertig weken. Of gemiddeld 266 dagen. Maar dat is dan toch negen maanden + een week...?? (Kijk op p. 16 voor meer uitleg.)

— ⑤ —

De eerste maanden van je zwangerschap bereken je voortdurend de uitgerekende datum, want je wilt toch wel écht zeker zijn dat je vroedvrouw/gynaecoloog zich niet vergist heeft.

— ⑥ —

Gedurende negen maanden is het alles Mister of Misses Baby wat de klok slaat. Hij/zij is **ALTIJD** in je gedachten.

ZWANGER VAN EEN TWEEDE, DERDE... KINDJE

Joepie, er is een broertje of zusje op komst! Hoewel het allemaal even spannend is als die eerste keer, zul je nu veel minder tijd hebben om er voortdurend mee bezig te zijn. Een aantal typische symptomen...

1

Je telt niet meer zo nauwkeurig in weken. Bij je eerste kon je te allen tijde exact zeggen hoeveel weken en dagen je zwanger was, bij je tweede, derde... moet je al even nadenken... 'Euh, ergens in de vierde maand, schat ik?'

2

Concreet wil dat ook wel zeggen dat, als alles goed gaat, je zwangerschap veel sneller zal vooruitgaan dan bij je eerste kindje. Hiep hoi! Vooruit met de geit!

3

De baby speelt nog altijd een ongelooflijke rol in je leven en zal áltijd in je gedachten zijn. Maar hij/zij moet dat begeerde plekje delen met zijn/haar broertjes of zusjes. En met al je andere bezigheden... Met andere woorden, je hoofd zal nog iets voller zijn met to-dolijstjes, taken en zorgen.

4

Dat wil ook zeggen dat je er nog ietsje, ahum, **vermoediger** zult bijlopen dan bij je eerste zwangerschap.

5

Je zult vooral 's avonds kunnen genieten van dat nieuwe leven in je buik, als de rest van het kroost al in bed ligt.

6

Maarrrr, je hebt ook al een voorsprong: je hebt al veel spulletjes in huis van je vorige zwangerschappen en je hebt een beter idee van wat je te wachten staat.

SURVIVALLIJSTJE:

ZWANGER VOOR GEVORDERDEN (LEES: MET ANDERE KIDS)

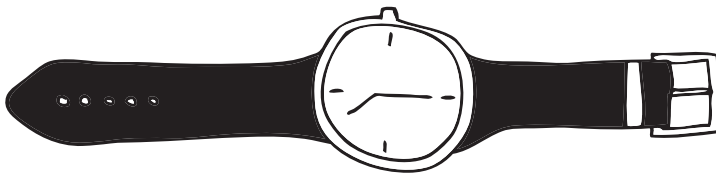
- 1 Durf, als je moe bent, het werk te laten liggen.
- 2 Probeer niet altijd perfect te zijn. Het is oké als het huis er wat rommelig bij ligt. Maar dat zullen je andere kinderen je waarschijnlijk al wel geleerd hebben...
- 3 Schakel zo veel mogelijk je partner in om je te helpen.
- 4 Als je eens kunt rusten, geniet er dan van.
- 5 Hang je al mobiele kindertjes eens aan een kapstokje [*just kidding*], trek je even terug op het toilet (gewoon, om even alleen te kunnen zijn) of schakel een babysit in als het je te veel wordt.

ZWANGER ZIJN

hoe doe je dat?

Het antwoord op die vraag is eenvoudig: zodra je zwanger bent, onderga je gewoon het hele magische circus. Het grootste werk is voorlopig gebeurd (zijnde de bevlekte ontvangenis), dus nu is het vooral wachten... En wachten... En, o ja, ook nog... wachten...

Er zijn een paar mogelijkheden om de tijd van je zwangerschap nuttig door te brengen. Die volgen later in dit boek (praktische zaken, zoals de voorbereiding van de babykamer), maar je kunt ook een aantal dingetjes doen die op het eerste gezicht iets minder nuttig of 'normaal' lijken om de tijd te doden. En toch zijn ze perfect te verantwoorden, want je bent ZWANGER. Dat wil zeggen: je bent een volledige MENS aan het bouwen. Als je je NU al niet eens iets héél geks mag veroorloven, wanneer dan wel?



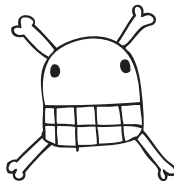
EEN PAAR PERFECT VERANTWOORDBARE VORMEN VAN TIJDVERDRIJF:

Op onverwachte tijdstippen brabbelen tegen je (soms nog onzichtbare) buik.

Als een gek alle mogelijke merken van kinderkledij opzoeken en op Pinterest een moodboard maken van je favorieten.

Koosnaampjes verzinnen voor je kleine wonder. 'Toetsiefroetsie', bijvoorbeeld, of 'snollewolleke'... Nu ja, we zeggen maar iets.

Een paar afspeellijsten samenstellen van je favoriete wiege- en kindertiedjes. Een mens kan er niet vroeg genoeg mee beginnen en uiteindelijk zul je er toch véél naar moeten luisteren.



WAT JE VOORAL NIET MOET DOEN:

Doelloos surfen op het internet en de verschrikkelijkste horrorverhalen lezen over zwangerschappen of bevallingen. Als je je toch verveelt, kun je beter wat lezen in dit boekje (op www.mamabaas.be surfen kan natuurlijk ook).

ZWANGER ZIJN = TELLEN VOOR GEVORDERDEN

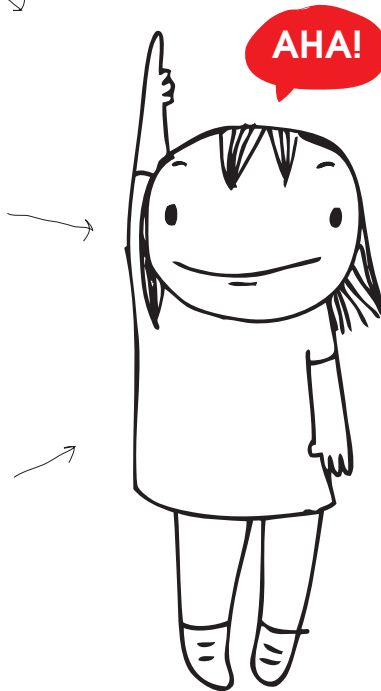
////////// HET MYSTERIE VAN DE WEKEN & DE MAANDEN //////////

In de knoop met het tellen in weken en maanden? *Believe me*: het ligt niet aan jou... Je hele leven al heb je gehoord dat een zwangerschap negen maanden telt. En dan zit je bij de dokter en ineens begint hij/zij te tellen in weken. Hallo? Waarom doen ze dat in hemelsnaam? Wel, niet elke maand telt evenveel dagen, dus is het nauwkeuriger om in weken te tellen...



AHA-MOMENT 1:
dokters tellen vanaf de eerste dag van de laatste menstruatie. Maar dan ben je eigenlijk nog niet zwanger. Aha nr. 1.

AHA-MOMENT 2:
de eigenlijke zwangerschap begint gemiddeld zo'n 14 dagen na de eerste dag van de laatste menstruatie, op het moment van je eisprong. Aha nr. 2.



AHA-MOMENT 3:
in feite groeit de baby dus gemiddeld 38 weken in je buik en krijg jij er twee 'gratis' weken bovenop. Zo kom je aan die 40 weken. Aha nr. 3.

Tss, je zou voor minder in de war raken.

In de praktijk wil dat zeggen dat, als je nu acht weken zwanger bent, de eisprong zes weken geleden gebeurde en Little Miss of Mister in feite nog maar zes weken oud is. Maar dankzij de speciale rekenkunde van je dokter krijg je twee extra weekjes cadeau. Joepie!

////////// JE UITGEREKENDE DATUM //////////

Wil je snel je uitgerekende datum berekenen, doe dat dan als volgt:



Bijvoorbeeld:

19 maart - 3 maanden = 19 december + 7 dagen = 26 december.

Je zult zien, in een mum van tijd word jij een wizard in het tellen in weken. En toch zullen de mensen in je omgeving (de buurvrouw, je grootmoeder, tantes of collega's) blijven vragen 'hoeveel maanden' je nu bent. Daarom een handig overzichtje:

2 maanden = 8 weken + 5 dagen
3 maanden = 13 weken
4 maanden = 17 weken + 2 dagen
5 maanden = 21 weken + 4 dagen
6 maanden = 26 weken
7 maanden = 30 weken + 2 dagen
8 maanden = 34 weken + 4 dagen
9 maanden = 39 weken

WANNEER VERTEL JE

HET?

Over één ding zijn we het intussen eens: je hebt een broodje (of misschien zelfs meerdere) in je oven zitten. En als we eerlijk zijn: of we nu voor de eerste of voor de derde keer zwanger zijn, we willen het nieuws zo snel mogelijk met iedereen delen.

DE THEORIE

De theorie wil dat je wacht tot na de eerste 8 à 12 weken zwangerschap, omdat het risico op een miskraam dan afneemt. Eenvoudig gezegd: als het toch nog fout zou lopen, dan hoef je dat aan veel minder mensen uit te leggen.

DE PRAKTIJK

Maar als jij vindt dat je het overweldigende nieuws vroeger wilt delen, dan moet je dat vooral doen. Het is een wisselwerking tussen je hart en je verstand.

De werkelijkheid is nooit zo zwart-wit als de theorie. **Mensen die je heel goed kennen, zoals je zussen, je moeder of je beste vriendinnen hebben meestal een zesde zintuig voor dergelijke dingen, zeker als dit niet je eerste zwangerschap is...**

Je ziet er soms gewoon heel moe of wat bleek uit (door de misselijkheid), met dank aan dat leger hormonen in je lichaam. En als het dan toch nog fout loopt, dan hoef je tenminste niet helemaal alleen je verdriet te verwerken...

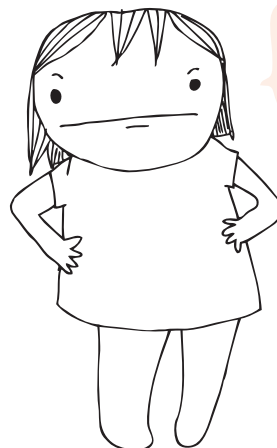
Ingeval je het toch nog even wilt geheimhouden, dan zijn er een aantal smoesjes die je kunt gebruiken...

X
HOE
HET
NIET
TE
DOEN:



Tja, ik weet ook niet waarom die buikgriep nu al 12 weken duurt...

✓
HOE
HET
WEL
TE
DOEN:

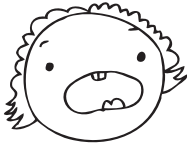


BEDOEL JE DAT IK VERDIKT BEN?

HOE TACKEL JE LASTIGE FAMILIELEDEN/VRIENDEN?

Top 5 van de beste smoesjes voor vrienden/familie

Tante X: ↴



'Zou het kunnen dat jij... zwanger bent?'

'Je bent toch niet zwanger?'

Jouw antwoord:

1



'Maar nee, ik heb buikgriep.'

[Besef dat je dit slechts maximaal een week kunt volhouden.]

2



'Ik heb iets verkeers gegeten.'

[look beperkt in tijd]

3



'Pff, ik slaap zo slecht de laatste tijd.'

[altijd van toepassing]

4



'O, ik heb veel stress op het werk, je zou er voor minder moe uitzien.'

5



'Ik heb wat ruzie gemaakt met X (je partner), dat weegt gewoon even op mij. Maar nu is alles weer goed, hoor.'

[Hierbij voelen de nieuwsgierige aagjes zich al gauw schuldig en ze durven doorgaans geen vragen meer te stellen.]

HOE GA JE OM met alcohol

Ben jij iemand die amper een glas alcohol drinkt? Sla dan gerust deze paragraaf over. Of ben jij iemand die normaal gezien nooit 'nee' zegt tegen een glaasje cava of wijn? *Houston, you have a problem.* En dan vooral wanneer je op een feestje of een familiebijeenkomst bent en moet doen alsof er niets aan de hand is.



tip 1

DE MAAK-JE-PARTNER-DRONKEN-TACTIEK

Toe te passen op: restaurant, feestjes, recepties, familiefeest/-bezoek

Spreek van tevoren met je partner af dat hij in je buurt blijft en af en toe van jouw glas drinkt. Op het einde van de dag neem je dan wel een heel vrolijke partner mee naar huis (onnodig erbij te vermelden dat jij mag rijden!), maar intussen heeft niemand door dat je alcoholconsumptie drastisch is verminderd. Aha!

tip 2

DE WISSEL-TACTIEK

Toe te passen op: feestjes, recepties

Wissel stiekem je volle glas met het legere glas van iemand anders. *Easy peasy*: drop gewoon je glas op een volle tafel en kies een ander uit (let erop dat het een redelijk schoon glas is!).

tip 3

DE KAMERPLANT-TACTIEK

Toe te passen op: familiebezoek

Deze tactiek lijkt makkelijk, maar vergis je niet: het is er eentje voor gevorderden. Vooral omdat het ongelooflijk lachwekkend is om stiekem een glas alcohol in een kamerplant te gieten. Want daar draait het om: je zoekt de dichtstbijzijnde sanseveria of hyacint en giet er razendsnel maar toch netjes je glas wijn in uit. Ook leuk zijn tuinfeestjes. Giet heel snel je glas champagne achter je schouder weg. Check wel even of er niemand achter je staat... Geen tactiek voor beginners, met andere woorden.

tip 4

DE DOE-ALSOF-TACTIEK

Toe te passen: overal

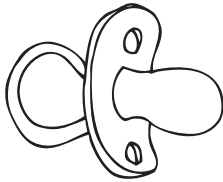
Misschien nog wel de handigste tactiek, geven we toe: je doet gewoon alsof je af en toe nipt aan je glas zonder er ook effectief van te drinken. Geen kat zal merken dat je in feite niet drinkt.

HOE VERTEL JE HET?

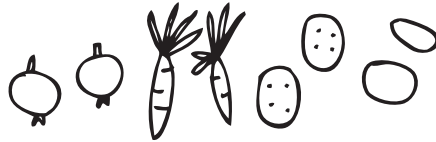
Het is heel belangrijk om te beseffen dat je maar x aantal keer in je leven aan je partner, familie, vrienden en collega's kunt vertellen dat je zwanger bent... Zeggen dat het een *big deal* is, is dus nog zacht uitgedrukt. Het staat zo'n beetje naast andere grote levensmededelingen zoals: 'We gaan trouwen.' of 'We gaan samenwonen.'

We willen je natuurlijk niet te zenuwachtig maken of de druk nog meer verhogen, we zijn er om je een handje te helpen. Daarom doen we een aantal suggesties voor hoe je het blijde nieuws kunt melden.

6 leuke manieren om je PARTNER te vertellen dat je zwanger bent



Leg een fopspeen op het hoofdkussen van je partner net voor hij gaat slapen...



Je stelt een boodschappenlijstje samen voor je partner met daarop: babyworteltjes, melklam, jonge prei, minitomaatjes, baby mozzarella, kikkerbiljetjes, eitjes...



Leg, als je partner het eten moet opwarmen, een briefje klaar met daarop: 'Verwarm de oven voor op 37 graden. Laat sudderen gedurende 40 weken. 9 maanden dus. Yep. O ja, vergeet niet om de tijd in te stellen op 15 maart!'



Zet 's ochtends twee kopjes koffie voor jullie klaar en zet er een flesje (mèt fopspeen) melk naast.

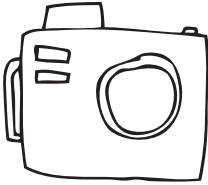


Trek een nieuw jurkje aan en vraag hem: 'Zie ik er niet te zwanger uit in deze jurk?'

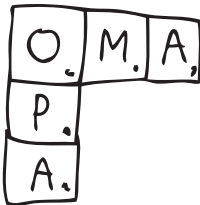


Stuur een vergaderverzoek voor de dag van de uitgerekende datum met als titel: 'Meeting @ kraambed. Agendapunt: papa worden.'

5 leuke manieren om het te vertellen aan je FAMILIE



Zeg dat je een foto wilt nemen van het hele gezin (moeder, vader, zussen, broers, eventuele nichtjes, neefjes), want dat dat veel te weinig gebeurt. Net op het moment dat iedereen verzameld is en vlak vóór je op de knop drukt, vertel je het grote nieuws.



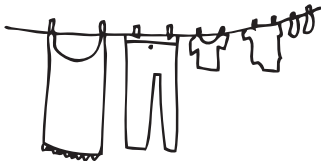
Speel scrabble met de toekomstige grootouders en leg een wel heel speciaal woord: 'oma'/'opa'.



Verjaardagen of feestdagen zijn het ideale excuus om het met een cadeau te zeggen. Verpak de echo in een klein doosje en stop dat in een telkens iets grotere doos. Surprise!



Heb je al kinderen, stuur hen dan op de grootouders af en laat hen de boodschap overbrengen.



Foto's...

- van een wasdraad met daaraan een van jouw jurken, een van je partners broeken en snoezige babykleertjes met als ondertekening: 'Straks draait onze wasmachine op volle toeren...'
- van broer(s) of zus(sen) voor een krijtmuur met vlak boven zijn/haar hoofd de tekst: 'Nr. 1 (geboortedatum), nr. 2 (geboortedatum), nr. 3... (wordt verwacht op 25 januari)'
- van je partner die geveld op de vloer ligt (flauwgevallen) met de zwangerschapstest nog in zijn handen en jij die met je armen in de lucht op de achtergrond staat...
- van jouw schoenen, die van je partner, die van de eventuele broertjes of zusjes en die van baby x...

VERTEL JE WAT 'HET' WORDT?

Alsof je al niet genoeg te doen hebt (hallo, je bent een méns aan het bouwen!), moet je ook nog eens nadenken of je al dan niet verklapt of het een jongetje of een meisje wordt. Je hebt dus een communicatiestrategie nodig. Daarmee bedoelen we: hoe ga je spreken over De Baby/Het/Mini-Me/...?

MOGELIJKHEID 1:

Je kiest er bewust voor om het geslacht niet op voorhand te kennen. De kans dat je je kunt verspreken, is nihil, dus sla maar snel deze hele rimram over.

MOGELIJKHEID 2:

Voor jouw part mag de hele wereldbevolking zo snel mogelijk weten wat 'het' wordt. Uiteraard is deze pagina dan niet aan jou besteed.

MOGELIJKHEID 3:

Je kiest voor de tussenweg. Je wilt het geslacht zelf wel weten, maar je vindt niet dat de rest van de bevolking er iets mee te maken heeft. Tenslotte wil je wel weten of je de komende maanden al je spaargeld in stoere jongens- of superschattige meisjeskleren moet pompen. Je hebt een plan nodig. Een waterdicht plan, want familieleden, vrienden en collega's zullen als hongerige gieren rond je zwangere hoofdje cirkelen: wordt het een meisje of wordt het een jongen?

TIP
1

BEREID JE VOOR OP DE VOLGENDE UITSPRAKEN:

'Ze jij nu net: "ZE beweegt veel vandaag"?? Zie je wel, zie je wel! Het wordt een meisje!!'



(collega X bij het fotokopieerapparaat)

'Oei, je draagt naar voren... Dat wordt vast een jongetje!'



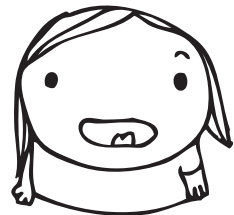
(buurvrouw bij de bakker, met een betweterige blik)

'Heb je al kleertjes voor hem gekocht?'



Lees:
'Aha, het wordt dus een jongen?'

'Jaha, je bent overal wel wat aan het bijkomen, hé? Ik had dat ook toen ik zwanger was van Fien. Bij Thomas was dat helemaal anders!'



Lees:
'Ik heb geen echografie nodig. Ik zie zo ook wel dat je zwanger bent van een meisje.'



TIP
2

**BESEF DAT JIJ
HET BETER WEET!**

1 Besef dat het pure **blufpoker** is, elke keer opnieuw. *They know nothing!* Je ziet ze elke keer wachten tot je rood aanloopt, maar besef goed dat ze helemaal niets weten (tenzij ze natuurlijk op illegale wijze de echo's hebben gezien en zelf in staat zijn om het geslacht te herkennen). Zet dat stalen gezicht dus maar op en geniet van het feit dat jij het beter weet!

2 Verzin op voorhand een goed antwoord om genadeloos toe te slaan. Een doodoener van formaat is de volgende: 'Oei nee, ik ben eigenlijk niet zo bezig met dat geslacht. Het **belangrijkste** is dat **de baby gezond is.**' Daarmee leg je zelfs de meest nieuwsgierige tante het zwijgen op.

TIP
3

**VERZIN EEN GOEDE
CODENAAM VOOR DE BABY.**

Plan B

Ons afgeleid product

Sam/Jules/Alex/Robin/Dominique: namen die je zowel voor een jongen als een meisje kunt gebruiken

Mini-mens/Mini

Ons kindeken/kindje/experimentje

Wat je ook kiest, let wel altijd op wanneer je de naam in een zin gebruikt en zeg niet per ongeluk: 'Sam zal dan slapen in haar wiegje.'

Gebruik in geval van paniek altijd 'het'.



Voor E. & A. + B. mijn a tot z

www.lannoo.com

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



Tekst: Sofie Vanherpe

Vormgeving en illustraties: Emma Thyssen

Als u opmerkingen of vragen hebt, dan kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com of
info@mamabaas.com

© Uitgeverij Lannoo nv, 2015

D/2015/45/148 - NUR 450

ISBN 978 94 014 2592 6

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