

HET IS EEN FASE

Een
praktische
lifestylegids
voor je
eerste jaar
als
mama

RIEN DE MEY

Inleiding— waarom dit boek een boek werd

‘Niet bang zijn. De dokter komt eraan. Ze zal er alles aan doen om je baby erdoor te halen.’ Ik heb zeven centimeter ontsluiting. Alles ging goed. Tot alles niet meer goed ging. Er is blijkbaar een situatie. Een waar mijn baby *doorgehaald* moet worden. Wat? Plots begrijp ik waar ‘blinde paniek’ vandaan moet komen, want ik heb ogen die alle kanten willen opkijken. Tegelijk. De deur: is de dokter er al? Mijn buik: shit, wat voel jij daarbinnen? De blik van mijn vriend: is hij ook zo bang? Het cijfer op de monitor: hoeveel mag dat eigenlijk nog zakken? Mijn hoofd tolt. De *biep* die daarnet geruststelde, dreigt. Traag en dan nog trager. En net wanneer ik dacht dat hij niet trager kon. Nog. Trager. Ik denk het ergste dat een moeder kan denken. Ik ben doodsbang, maar nooit voor mezelf.

Zes minuten en een kunstverlossing (zoals dat dan heet) later ligt onze zoon op mijn borst. Eindelijk. Nog vierenvijftig minuten en we krijgen te horen dat hij oké is. Ook eindelijk.

Wij zijn druk bezig met elk stukje van onze baby te ontdekken, heel erg smoorverliefd en in een roes alles alweer vergeten, wanneer de gynaecoloog de verloskamer binnenstapt. Ze zegt dat ze straks zeker bij me langskomt, om de bevalling samen door te praten. Want dat ik het misschien nog een paar keer zal zien voorbijflitsen, op mijn netvlies. Ik ben dankbaar, voor haar heldendaad van net en het lieve aanbod van nu, maar wuif het weg. Ik besluit dan, daar, met onze lieve, gezonde baby op mijn borst, dat ik er vrede mee heb. Eind goed, al goed. Een oog van de naald en er dan netjes doorgekropen. Een stevig bevallingsverhaal om een saai moment tijdens het zoveelste babybezoek van wat suspense te voorzien. Meer zou het niet worden.

HET WERD MEER

Zes maanden later was ik nog steeds bang. Van alles. Ik was prikkelbaar en gejaagd, alsof ik permanent twaalf koppen koffie op had. Ging de deurbel, dan sprong ik een meter op. Wanneer de wasmachine piepte dat het programma klaar was, werd ik boos. Op een wasmachine. Ik wilde niet naar buiten, want daar was geluid en gedoe en gevaar. Ik kreeg een zenuwtic in mijn gezicht. Soms gingen mijn benen trappelen, zonder dat ik hen daar de opdracht toe gaf. En als ik dan beval dat ze moesten stoppen, deden ze dat niet. Ik kreeg paniekaanvallen die

me zo overspoelden dat ik niet meer wist waar ik was. Wie ik was. Ik googelde 'postnatale depressie', maar herkende niets. Ik wist dat ik hulp moest zoeken. Maar ik was bang.

Een snottende baby bracht het antwoord. De huisarts onderzocht hém, maar zag vooral mij. En symptomen. Ik wandelde buiten met twee diagnoses. Een virale infectie (de baby, *as usual*) en posttraumatische stress (ik, *hola*).

Ik dacht dat het iets voor oorlogsveteranen was, maar posttraumatisch stresssyndroom (PTSS) duikt soms ook op na een bevalling (in een tot drie procent van de gevallen). Dat wist ik niet. Het is kut. Dat wist ik wel. En het kon opgelost worden. Dat stelde gerust.

Drie sessies bij een psychotraumatoloog, die me behandelde met EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*), later, was het dat ook. Opgelost. Weg was de constante paniek, de angst, de prikkelbaarheid en hypersensitiviteit. Ik kon het nauwelijks geloven. Maar het was wel zo. 'Meer mensen zouden hierover moeten weten, over bevallings-trauma's en over EMDR', zei mijn beste vriendin aan de telefoon, opgelucht dat ik weer beter was. Ze had gelijk. Ik moest alleen nog even uitzoeken hoe ik het hen zou vertellen.

Het werd een boek. Het boek dat je nu in je handen hebt.

EEN BERG TIPS

Want als ik één ding leerde uit die maanden na de bevalling, dan is het wel dit: zoek hulp. Als je ergens – megagroot of superklein – niet uitkomt: zoek hulp. De oplossing ligt vaak dichterbij dan je denkt. Zoek. Hulp.

En dat deed ik vanaf dan dus de h́ele tijd. Wist ik niet welke kleren aan te trekken, met die hardnekkige babykilo's rond mijn taille, dan liet ik me stylen in de winkel. Viel mijn haar uit, dan liet ik mijn uitdunnend kapsel meteen fiksen door de kapper. Kon ik mijn drukke job maar moeilijk met twee drukke kiddo's combineren, dan zag ik een therapeut. Ik vroeg iedereen om tips en advies. Specialisten waarbij ik privé op gesprek ging, maar ook experts die ik – dankzij mijn job als lifestylejournalist – voor en na een interview even *off the record* uitvroeg. En vriendinnen. Hemeltje. *Bedankt* voor al die geweldige vriendinnen.

Zo zat ik dus, op de eerste verjaardag van Waldo – die lieve, rustige baby die zo hectisch op de wereld kwam – op een berg tips. En die wilde ik eigenlijk wel graag delen met de mama's rondom mij. Zij die nog aan dat eerste jaar moesten beginnen, zij die er middenin zaten. Maar zomaar ongevraagd adviezen krijgen, daar zat vast niemand op te wachten. Toch?

Tenzij ze er, net als ik, zélf naar op zoek wilden gaan.



ZO WORD JE EEN BEETJE MEER OCHTENDMENS (JA, DAT KUN JE LEREN)

Ochtendtype? Dan ben je net als veertig procent van de mensen liever 's morgens actief dan 's avonds. Vroeg opstaan en vroeg in bed kruipen (en dan ook effectief slapen) voelt voor jou goed en natuurlijk aan. Handig. Avondtypes (dertig procent – er bestaan ook middentypes, hun biologische klok is een beetje vis noch vlees) hebben het daar moeilijker mee. Ze gaan liever later slapen en staan ook liever later op. Een baby is het daar doorgaans niet zo mee eens: kinderen duwen avondtypes in een vervroegd ritme en dat wringt. Kun je in dat geval een ochtendmens worden? Ja. Of toch een beetje.

- Vroeg gewekt door de baby? Ga dan **zo snel mogelijk even naar buiten**. Hoe vroeger je 's morgens daglicht opsloopt, hoe vroeger de productie van het slaaphormoon melatonine op gang komt. Resultaat: je melatoninepeil zal veel vroeger op de avond pieken en je wordt sneller slaperig. Geef je – belangrijk! – op dat moment ook consequent toe aan die slaperigheid, dan beland je na een tijdje in een slaapritme dat meer lijkt op dat van een ochtendtype. Ochtendmensen die wat meer avondmens willen worden, kunnen het omgekeerde doen en net later op de avond nog wat zonlicht opzoeken.
- Probeer, voor zover de baby dat toelaat, zo veel mogelijk **vast te houden aan je nieuwe slaapvenster**: ga elke dag op ongeveer hetzelfde moment slapen, sta op ongeveer hetzelfde moment op.
- Neem je **baby mee op stap** 's morgens, zonlicht bezorgt ook hem meer ritme.
- Kruip niet in bed als je nog niet **slaperig** bent. Lig je te lang wakker, dan leren je hersenen je bed te associëren met 'niet kunnen slapen'. Dat is geen slim plan. Slapen doe je in bed, rusten en recupereren op de bank.

Wist je dat...

'(nachtelijk) zweten normaal is? Je basistemperatuur zakt een beetje nu je niet meer zwanger bent. Daardoor ga je transpireren. Ook door je veranderde hormoonbalans kun je last krijgen van symptomen die wat lijken op de opvliegers die we kennen uit de menopauze. Geen paniek: ook dit waait over.'

- DR. ELS DUFRAIMONT, GYNAECOLOOG



Bouncing back is bullshit (en lichaamsneutraliteit is het nieuwe zwart)

Wanneer ik zo'n dag heb waarop ik niet bepaald blij ben met mijn spiegelbeeld, moet ik altijd even terugdenken aan een uitspraak van De Beste Man van de Wereld. *Rewind* naar week twee na de bevalling: ik sta in mijn ondergoed voor de spiegel (alweer) en huil (alweer). Ik weet dat het erg *bon ton* zou zijn om te zeggen dat ik trots ben op mijn *warrior stripes* en mijn post-partumbuik. Maar dat ben ik niet. Ik bries tegen mijn vriend dat ik lelijk ben. Dat het, na deze tweede baby, sowieso nooit meer goed komt. *No way*, vergeet het maar. Eens een zoekoe, altijd een zoekoe. Mijn eigen schuld, zeg ik, dat is het. Moest ik nu per se weer negen maanden ononderbroken Marsrepen inhaleren? Mijn vriend onderbreekt de tirade. Hij kijkt me aan. Bezorgd, maar niet over de kilo's. 'Rien,' zegt hij 'wil je nu alsjeblieft eens stoppen met mijn lief te beledigen?' *Oh, juist ja. Op die manier. Lig jij ook even in de knoop met je spiegelbeeld? Zo leer je met een andere blik naar jezelf te kijken.*

AAN HET WOORD

**DANIELLE HEEMSKERK, LEERPSYCHOLOOG EN EXPERT LICHAAMSBEELD
(BUREAU BODY POSITIVE)**



Er is iemand aan het huilen en – tip! – het is niet de baby. Kraamtranen & co

De eerste dagen overleef je op adrenaline. Alsof je de wereld aankunt. Maar daarna – vaak op dag drie tot zes – nemen je hormonen een plotse duik. Of je nu fles- of borstvoeding geeft: het oestrogeen en progesteron dat je (toen je zwanger was en het nog in overvloed had) zo'n goed gevoel gaf, crasht na de bevalling. *The happy hormones have left the building.* Allemaal tegelijk. En dat mérk je. Kraamtranen? De vroedvrouw heeft tekst, uitleg en tissues voor je.

AAN HET WOORD

ELKE NOTEBAERT, VROEDVROUW (DE WOLK)

WEET DAT BABYBLUES NORMAAL ZIJN

Eigenlijk verandert je leven niet wanneer je een baby krijgt, je krijgt een heel ander leven in de plaats. Je moet dus wennen aan een nieuwe situatie en tegelijk afscheid nemen van iets vertrouwds. Dat kan even moeilijk zijn. Denk daar nog een verpletterend verantwoordelijkheidsgevoel en rommelende hormonen bovenop, en je begrijpt waarom drie op vier pas bevallen vrouwen last hebben van babyblues of kraamtranen.

Je kunt je plots om-bij-elkaar-te-vegen-beroerd voelen, je bent hyperemo ('Kijk wat we hebben *gemaakt!*'), je kunt tranen met tuiten huilen, faalangst hebben, megaprikkelbaar en totaal ontredderd zijn, maar een halfuur later weer gewoon vrolijk meelachen met het bezoek. Je *mood* swingt letterlijk van de ene kant naar de andere.

Soms duren babyblues een dag, soms een week, of twee, of vier. **Stop je gevoelens niet weg, maar praat erover.** Wat gaat er in je om? Je zégt wel dat het goed met je gaat, maar is dat ook echt zo? Laat de kraamtranen en de emoties gewoon stromen. Dat lucht op.



10 ONMISBARE BASICS VOOR JE POSTNATALE LOOK

Op zoek naar een paar outfits waarin je je wél goed voelt? Negeer voorlopig je 'gewone' kleerkast en stel een kleine capsulecollectie samen met deze tien lifesavers.

TRUE STORIES

'Vond ik toch ergens een zeldzaam leuk stuk waarin ik me mooi en goed voelde, kocht ik het meteen in drie kleuren.'

- EVA

'Een hete zomerdag? Ik droeg een borstvoedingsbeha met een pareo eroverheen.'

- JULIE G.

'Weet dat je bovenlichaam op min of meer elke foto zal staan die de grootouders de komende maanden van de op-jouw-borst/schoot-hangende-baby nemen. Doe jezelf dus een leuke halsketting cadeau, want die zal redelijk prominent aanwezig zijn in het familiefotoalbum. Koop niet van die rubberen bijtkettingen. Ik bedoel maar: je wilt je kinderen misschien liever niet aanleren dat het oké is om op je juwelen te kauwen?'

- LIESELOT

01 DE LOSSE TOP. Bij de borsten mag die aansluiten, bij de buik zit hij los. Flatterend en bovendien handig voor borstvoedende mama's: een V-halstop met veel stretch, een knoopjeshemd of een losse borstvoedingstop of -blouse. Mooie borstvoedingsmode (het bestaat!) wordt ondertussen zo slim ontworpen – bijvoorbeeld met subtiele ritsen – dat zo'n top er net als een gewoon bovenstuk uitziet.

02 DE ZWANGERSCHAPSJEANS. Draag je zwangerschapsjeans (of noem ze nu maar gewoon 'post-partumjeans', dat is misschien iets leuker voor je moraal) nog even door. Ze zit fijn – zonder knellende broeksknoop – en de elastische tailleband stroomlijnt je silhouet. Weet: ik zie in de winkel geen enkele vrouw die meteen na de bevalling weer comfortabel in haar oude denimcollectie past. Al was het maar omdat de heupen tijdelijk nog wat breder zijn.

03 DE PEPLUMTOP. Die zit aansluitend bij de boezem en gaat meteen daaronder wat wijder. Perfect camouflage-materiaal voor je buik, dus. Peplum is ook een heel dankbare snit voor een hemd. Match met je zwangerschapsjeans en je kunt zo de deur uit.

04 DE HEMDJURK. Een allrounder. De hemdjurk valt mooi recht naar beneden en is superhandig om borstvoeding te geven. Met of zonder taillelintje dat je op de voor jou meest flatterende hoogte kunt knopen. Omdat je deze stuks wel een tijdje wilt dragen (zonder ze beu te worden): ga voor effen kleuren of een simpel verticaal strepenpatroon.



Koken en eten met één hand?

Een haalbaar voedingsplan

Tijdens de eerste weken overleefde ik voor vijftig procent op de pralines en borrelhapjes voor het bezoek en bestond de andere helft van mijn voedingsdriehoek uit: koude koffie, al even koude kraamkost, snel belegde boterhammen (meestal salami), bananen en ‘niets’. Ik wist toen natuurlijk ook wel dat ik er niet de *béste* voedingsgewoonten op nahield. Maar goed: probeer maar eens groenten te snijden met een draagdoek-hatende baby op je arm. Of hete soep te slurpen boven dat snoezige hoofdje. Al zou ik tijdens een hypothetische derde keer misschien toch eens *een poging* doen om bijvoorbeeld ‘half gezond’ te eten. Want het is niet omdat je geen tijd hebt om ’s middags een zuiderse quinoasalade in elkaar te draaien, dat je de boel dan maar gelijk *helemaal* de boel hoeft te laten. Begrijp ik nu. Gezond en haalbaar? Wie weet kan het *écht*.

AAN HET WOORD

JENNIFER CNOPS, PRE- EN POSTNATAAL VOEDINGSDESKUNDIGE EN PERSONAL TRAINER

NODIG VOOR DE RECONSTRUCTIE: BOUWSTENEN A.U.B.

Eerst was het negen maanden lang druk bezig met het bouwen van een baby, daarna volgde de bevalling, de slopende kraamperiode en wie weet ook nog borstvoeding. Inderdaad, je lichaam heeft de afgelopen tijd wel wat doorstaan. Geen wonder dat je fysiek uitgeput bent. Neem die uitputting trouwens maar letterlijk. Want ook al heb je tijdens je zwangerschap supergezond gegeten, je voorraden met nutriënten (de groei- en bouwstoffen die belangrijk zijn voor je herstel) zijn nog nooit zo leeg geweest. Tijd om de reserves weer aan te vullen. En dat doe je door gezond te eten.

Maar let op: gezond betekent niet *light* en gaat al helemaal niet over afvallen. Je belangrijkste doel is aansterken, het natuurlijke herstelproces van je lichaam ondersteunen door het alle voedingsstoffen aan te reiken dat het nodig heeft.

Tussen roze en zwart: feeling all the post partum feels

Of roze of zwart? Het is heus niet zo dat er maar twee kleuren babywolken bestaan. Tussenin gebeurt er ook nog heel wat. Dat is misschien wel geruststellend. Net als 'ja, dit hoort er ook bij'. En 'nee, je bent écht niet de enige die'. Een stukje over post-partumgevoelens en mild moederschap.

AAN HET WOORD

NINA MOUTON, GEZINSPSYCHOLOOG



‘OH NEE, IK ZIT NIET OP EEN ROZE WOLK’

De roze wolk en de zeer ernstige post-partumdepressie zijn uitersten. In het kleurenpalet tussen roze en zwart zitten nog wel wat tinten. Loop dus niet vast in het idee dat je niet op een roze wolk zit. Weet dat de wolk simpelweg niet elke dag dezelfde kleur kan hebben. Soms is ze een keertje lichtgrijs of felroze, een andere keer gitzwart. Net zoals het leven. Dat is normaal, elke dag is een momentopname. Wees evenmin bang dat je je voor altijd zo zult voelen. Alles is tijdelijk en morgen is er een nieuwe dag.

Het is ook perfect normaal dat je je nu extreem vermoeid voelt, dat je sombere dagen hebt en dat je het even niet meer ziet zitten. Een postnatale depressie is heftiger. Het is een klinische stemmingsstoornis: de mama ervaart dan een langdurige, negatieve, sombere, zwarte stemming. Ze kan zich ook angstig en prikkelbaar voelen en last hebben van slapeloosheid. Het is, voor jezelf en je omgeving, niet gemakkelijk om in te schatten of je je nu ‘gewoon even niet zo goed voelt’ of dat er meer aan de hand is. Praat er al eens over met je vroedvrouw, zij heeft een luisterend oor en een geoefend oog.

‘EUHM. WAAR KOMT DIT PLOTS VANDAAN?’

Trauma's waarvan we dachten dat we ze een plaats hadden gegeven, de relatie met de eigen ouders, rouw, een aanleg voor paniekaanvallen, perfectionisme, depressie of burn-out? Vaak sluimerden er al wat dingen onder het oppervlak. Die waren perfect *manageable*, je kon ze aan. Maar een baby krijgen? Dat is per definitie *niét manageable*. En dus kunnen bepaalde kwetsbaarheden of persoonlijkheidstrekken nu plots (in alle kracht) komen bovendrijven. Dat kan schrikken zijn. Maar: je kunt dit aangrijpen als een kans, om eraan te werken.

‘BEN IK DE ENIGE DIE...?’

Een moeder die zich elke dag hypervrolijk voelt, de perfecte uitstapjes maakt en nooit roept tegen haar kinderen? Die bestaat niet. Of misschien enkel op Instagram. Je bent overigens ook niet de enige die hulp zoekt bij een psycholoog. Anders waren wij werkloos (en dat zijn we niet). Wie je goed kent, kan je goed helpen. Maar een blik van buitenaf is ook heel waardevol. Zeker omdat er wel wat taboes rond het moederschap bestaan. Ik hoor zo vaak die ene zin: ‘Dit heb ik nog nooit aan iemand durven te vertellen.’ Een niet-oordelende blik, nieuwe perspectieven op de situatie en iemand die je vertelt: ‘Je bent écht niet de enige’ of ‘Je hoeft geen supermoeder te zijn’: een therapeut of coach kan je ruimte geven om te zoeken.

‘IK KAN HET BEST ALLEEN’

De grootste mamavalkuil? Denken dat je alles alleen moet doen. Ik vraag moeders vaak: ‘Wat je me nu vertelt, weet je partner dat? Weten je vriendinnen dat? Weten je ouders dat?’. Vraag hulp. Als iedereen denkt dat je alles onder controle hebt, blijf je alleen met je onzekerheden.

Exit zwangerschapsgloed, enter onrustige huid. Een skincare-plan-van-aanpak

Een ‘vlekkeloze’ zwangerschap en nu plotseling acne? Meer fijne lijntjes? Of een gevoelige huid? Ook *dat* hoort er voorlopig even bij. Maar ook dat gaat – wanneer je dolle hormonen weer een beetje normaal gaan doen – uiteindelijk over. In de tussentijd kun je je huid kalmeren en mild verzorgen.

AAN HET WOORD

DR. JETSKA ULTEE, ONDERZOEKSAARTS IN DE COSMETISCHE DERMATOLOGIE

TOEN VS. NU

Een zwangerschap doet wat met je huid. Door veranderingen in de hormoonspiegel krijgen sommige zwangere vrouwen plots last van acne (door een verhoogde talgproductie), rode vlekken of couperose, pigmentvlekken, donkerdere sproeten of zelfs een zwangerschapsmaskeer. Anderen hebben dan weer meer geluk. Zij worden getraakteerd op de befaamde zwangerschapsgloed. Progesteron (dat tijdens de zwangerschap stijgt) heeft namelijk een verwijdend effect op de bloedvaten: je circulatie krijgt een ‘boost’ en dat vertaalt zich op je huid in een prachtige blos. Meer oestrogenen betekent dan weer een verhoogde collageenproductie. Dus: een sterkere huidbarrière en een betere vochthuishouding.

Maar dat was toen. En nu is nu. Want na de bevalling schommelt je hormoonspiegel wéér. En als je borstvoeding geeft, nog sterker. Daalt de hoeveelheid ‘mooimakende’ hormonen abrupt, dan verdwijnt je stralende gloed en kan je huid er plotseling dof uitzien. Door de verminderde aanmaak van collageen kun je ook fijne lijntjes zien verschijnen. De huidbarrière wordt bovendien opnieuw zwakker, waardoor allergenen, irriterende stoffen en bacteriën gemakkelijk de huid binnendringen. Tel daar een flinke dosis slaapttekort en stress bij op en je begrijpt waarom je na je bevalling ineens last kunt krijgen van een overgevoelige, geïrriteerde huid.

Wat kun je doen? Aan die hormonale veranderingen, niets. Maar houd vol! De meeste hormonale huidproblemen verdwijnen weer zodra je hormoonspiegel wat in balans is. Ondertussen kun je een onrustige huid wél goed verzorgen. En erger voorkomen.



VIJF DAGELIJKSE STAPPEN VOOR EEN MOOIE HUID

- 01 REINIG.** Met een milde cleanser. Weg met boosdoeners als opgehoopte dode huidcellen en bacteriën. Reinig 's morgens en 's avonds. Door te reinigen, blijft je huid schoon en voorkom je dat poriën verstopt raken en puistjes of andere onregelmatigheden ontstaan. Ga niet slapen met je make-up nog op. Restjes make-up kunnen huidproblemen en oogirritatie veroorzaken.
- 02 KALMEER.** Dat doe je met een toner. Die brengt vocht in je huid, beschermt en kalmeert. Je huid voelt superfris en de actieve stoffen van je moisturizer worden beter opgenomen.
- 03 EXFOLIEER.** Door regelmatig te exfoliëren met een milde exfoliant op basis van fruitzuur, glycolzuur of salicylzuur zal je huid ook flink opknappen. De zuren zorgen ervoor dat de dode huidcellen loslaten: zo krijgen ze minder kans om de poriën te verstopen en kan de nieuwe, frisse huid zich gemakkelijker laten zien.
- 04 VOEDEN.** Volgende in het rijtje is de moisturizer. Een crème met beschermende, kalmerende, verstevigende en vochtbindende ingrediënten laat je huid weer optimaal functioneren. Ook vitamine C, E en niacinamide helpen.
- 05 SUNCARE.** Smeer elke dag (ook wanneer het bewolkt is!) een goed zonnebrandproduct. Het is de allerbeste antirimpelcrème die er bestaat en het beschermt je bovendien tegen pigmentvlekken die ontstaan door hormonale schommelingen.



Zo fake je acht uur slaap (met make-up)

Een ononderbroken schoonheidsslaapje van een uur of acht? Wat niet is, kan vrij gemakkelijk gefaket worden. Nood aan een snelle oppepper? Nog een paar *quick wins* om aan je badkameroutine toe te voegen.

AAN HET WOORD

EVA TRAPPENIERS, VISAGIST (VON WINCKELMANN)

01 ZET JE WENKBRAUWEN AAN

Een sterke wenkbrauw opent en verfrist je blik. Wil je er dus een beetje wakkerder uitzien, ga dan aan de slag met **wenkbrauwpoeder**. Dat blijft goed zitten en oogt niet te hard (je wilt géén zichtbare streepjes zien). Kam je wenkbrauw omhoog met een wenkbrauwborstel en breng vervolgens het poeder aan. Daarvoor gebruik je een wenkbrauw penseel met schuine punt. Wees niet te kwistig, je wilt de kleur liever zachtjesaan opbouwen. Volg de natuurlijke bovenste lijn van de wenkbrauw – eerst omhoog, daarna omlaag. Mag het nog wat voller? Dan kun je ook de rest van de wenkbrauw opvullen met poeder.

02 GA VOOR GLOW UIT EEN POTJE

De parelmoerdeeltjes in een **highlighter** reflecteren het licht: ze laten je huid er superstralend en fris uitzien. Breng highlighter aan op je jukbeenderen, onder de wenkbrauwen en (als je geen vette T-zone hebt) in het midden van het gezicht: centraal op je voorhoofd, op de neusbrug, op de cupidoboog en op de kin. Vrouwen met een vette huid houden het op een mat highlightpoeder, vrouwen met een droge of normale huid mogen voor zo veel mogelijk glow en glans gaan. Crème, vloeibaar of gelltextuur: alles kan.

03 FAKE EEN PAAR UURTJES IN DE ZON

Breng wat **bronzer** aan onder de jukbeenderen (niet erop, dat plat ze af), op je voorhoofd langs de haargrens en eventueel op je neusbrug en sleutelbeenderen. Zo lijkt het net alsof je