

# Mama worden

Alles wat je moet weten over  
zwangerschap en bevalling

Onder begeleiding  
van prof. dr. Spitz  
en zijn team  
van het UZ Leuven

**Lannoo**



# Inhoud

## INHOUD 5

### OVER MAMA WORDEN 9

- Roze wolk vs. real life 9
- De vele kleuren van het moederschap 10
- Goede informatie vs. mythes 10
- Over dit boek... 10
- Zwanger- en ouderschap: leren loslaten 11
- Het nieuwe ouderschap: *empowerment* 12
- Tot slot: de experts 13
- De mama's 13
- Mama Baas 13

## 1 Het plan baby

### WANNEER BEN

#### JE ER KLAAR VOOR? 16

- Gepland en verantwoord ouderschap 16
- Wanneer worden we gemiddeld zwanger? 16
- 'Het juiste moment' bestaat niet 18
- Iedereen vult het anders in 19
- Hoe laat je dat in hemelsnaam lukken? 19
- Wanneer ben je klaar voor nog een kind? 20
- Vroeger vs. nu 21
- Jij & je partner 22
- Ken jezelf 22
- Maak *hot topics* bespreekbaar 24

### WE GAAN ERVOOR! 27

- Hoe bereid ik me voor op een zwangerschap? 27
- Gynaecologisch vooronderzoek is goud waard 27

### ZWANGER WORDEN 31

- De menstruele cyclus: wat gebeurt er? 31
- Herken de signalen van je lichaam 32
- FAQ rond zwanger worden 33

## 2 Zwanger!

### JE EMOTIES 43

- Een positieve zwangerschapstest 43
- Iedereen beleeft een zwangerschap anders 44
- Wanneer je het grote nieuws vertelt 44
- Angst dat er iets fout loopt 45
- Invasie van hormonen 46
- Zwangerschap = een groeicrisis 48
- Zwangerschapsdementie: *urban legend* of realiteit? 49

### DE ZWANGERSCHAPSDUUR 50

- Hoe lang duurt een zwangerschap? 50
- Hoe kun je zelf de verwachte bevallingsdatum berekenen? 50
- Wat bij langere / kortere cycli? 51

### HET PRENATALE ONDERZOEK 52

- Hoe vaak moet je op onderzoek? 52
- Vroedvrouw, huisarts of gynaecoloog? 53
- De echografie: wat wordt er onderzocht? 53
- Waarop wordt er gelet tijdens de consultaties? 56
- Samengevat: de onderzoeken bij een normale zwangerschap 64
- Wat houden de prenatale testen in? 67

### JE BABY PER TRIMESTER 75

- Trimester 1: week 1 tot en met week 12 75
- Trimester 2: week 13 tot en met week 27 78
- Trimester 3: week 28 tot en met de bevalling 80
- Als je zwanger bent van een tweeling 81

### JE ZWANGERSCHAP: WEEK 0 TOT WEEK 20 87

- Je weekoverzicht
- Week 0 tot week 4 87
- Week 4 tot week 8 88
- Week 8 tot week 12 92
- Week 12 tot week 16 96
- Week 16 tot week 20 96
- Je kwaaltjes 99
- Je SOS-momenten 109

### JE ZWANGERSCHAP: WEEK 20 TOT WEEK 40 119

- Trimester 2 119
- Trimester 3 119
- Hoe bereid je je voor? 123
- Je weekoverzicht
- Week 20 tot 24 127
- Week 24 tot 28 127
- Week 28 tot 32 129
- Week 32 tot 36 131
- Week 36 tot 40 132
- Je kwaaltjes 136
- Je SOS-momenten 147

## ALGEMEEN: FAQ 153

1. De zwangerschapstest: hoe werkt het en hoe betrouwbaar is het? **153**
2. Mag ik nog iets optillen? **155**
3. Mag ik mijn huis nog schoonmaken met agressieve producten? **155**
4. Kan sport kwaad tijdens de zwangerschap? **156**
5. Wat als ik een ongeluk heb tijdens de zwangerschap? **158**
6. Wat als ik op reis ga (met het vliegtuig?) **159**
7. Wat doe ik bij extreme warmte of koude of bij veel lawaai? **161**
8. Mag ik nog mijn haar laten bleken of kleuren? **161**
9. Wat is het effect van roken tijdens de zwangerschap? **162**
10. Kost elk kind een tand? **163**
11. Wat mag ik wel/niet eten? **164**
12. Mag ik nog een glaasje alcohol drinken? **169**
13. Kan koffie drinken kwaad? **170**
14. Wat als ik niet immuun ben voor toxoplasmose? **171**
15. Moet ik extra vitamines innemen? **175**
16. Wat doe ik met reguliere medicatie? **177**
17. Wat als ik schildklierproblemen heb? **178**
18. Hoe gevaarlijk zijn koortsblaasjes (herpes)? **178**
19. Wat als ik een negatieve resusfactor heb? **179**
20. Wat als ik niet immuun ben voor het cytomegalievirus? **181**
21. Moet ik me laten vaccineren tegen de griep? **184**
22. Moet ik me laten vaccineren tegen rubella of rodehond? **184**
23. Moet ik me laten vaccineren tegen de windpokken (waterpokken)? **184**
24. Moet ik me laten vaccineren tegen kinkhoest? **186**
25. Wat met covid en mijn zwangerschap? **187**
26. Hoe zit het met seks tijdens de zwangerschap? **189**
27. Hoe zit het met soa's en zwangerschap? **192**
28. Kan stress kwaad voor mijn baby? **193**
29. Werken tijdens de zwangerschap: kan het kwaad? **195**
30. Wat moet ik in orde maken of doen voor de geboorte? **196**
31. Wat heb je nodig met een kersverse baby in huis? **197**
32. Bevallingsverlof: wat moet ik weten? **200**
33. Hoeveel tijd zal de baby straks in beslag nemen? **200**

## HET LEUKSTE EN MINST LEUKE VAN EEN ZWANGERSCHAP 202

### 3 De bevalling

#### DE VOORBEREIDING 207

- De laatste weken **207**
- Hoe bevallen vrouwen in Vlaanderen en Nederland? **208**
- Over mythes en bijgeloof **210**
- Het geboorteplan **211**
- Je bevallingskoffer: wat neem je mee? **212**
- Je partner en de bevalling **214**

#### HET IS ZOVER 217

- Hoe weet je dat het begonnen is? **217**
- Wat gebeurt er als je in het ziekenhuis aankomt? **220**
- De ligging en plaatsing van de baby **221**

#### DE FASES VAN EEN NATUURLIJKE BEVALLING 229

- Fase 1: de ontsluitingsfase **229**
- Fase 2: de geboorte van je baby **231**
- Fase 3: de geboorte van de placenta **234**

#### FAQ OVER DE ARBEID 237

1. Kan je baby de stress van de bevalling aan? **237**
2. Hoe lang duurt een arbeid en bevalling gemiddeld? **239**
3. De pijn: hoe draag je die? **240**

#### EEN MEERLINGENBEVALLING 249

#### BEVALLEN MET EEN MEDISCHE INGREEP 251

- De knip **251**
- Een keizersnede **253**
- Een ingeleide bevalling **260**
- De kunstverlossing **261**

#### METEEN NA DE BEVALLING 262

- Huid-op-huidcontact **262**
- Afdrogen en eerste controle **264**
- Afnavelen **264**
- Apgar-score **265**

## SOS-MOMENTEN 266

Te vroeg bevallen 266

Een noodbevalling 270

Een navelverzakking 271

## FAQ 273

1. Zal er stoelgang meekomen tijdens de bevalling? 273
2. Mag ik eten/drinken tijdens de bevalling? 274
3. Wat is een navelstrengbloeddonatie? 274
4. Wat als ik overtijd ga? 276



# 4 Na de bevalling

## JE EMOTIES 281

Voor het eerst mama 281

Nog eens mama 283

Drie tips voor die eerste weken 285

## HOE JE OMGAAT MET JE NIEUWE ROL 289

Een beetje droef: de babyblues 294

Als je meer dan babyblues hebt 296

## JE PARTNER EN JIJ 299

Je partner als ouder 299

Als koppel 300

Tips voor de partner: dit kun je beter niet zeggen tegen een recent bevallen vrouw 301

## FAQ JIJ EN JE LICHAAM 303

1. Waarom heb ik naweeën? 303
2. Hoe snel krimpt mijn baarmoeder? 303
3. Wanneer mag ik weer sporten na de zwangerschap? 304
4. Komt het weer goed onderaan? 305
5. Wanneer is seks weer toegelaten? 306
6. Is seks nog zo leuk als voor de bevalling? 306
7. Hoe lang duurt het bloedverlies na de bevalling? 308
8. Wanneer krijg ik mijn menstruatie opnieuw? 308
9. Wanneer ben ik weer vruchtbaar? 308
10. Ben ik vruchtbaar als ik exclusief borstvoeding geef? 309
11. Welke contraceptie is mogelijk in de periode na de geboorte? 309
12. Waarom verlies ik haar na de zwangerschap? 310

## JE BABY: EEN WONDER EN EEN MYSTERIE 311

De gewoontes van je baby in schema 312

## HET ABC VAN DE BABY 317

Ondersteuning van het hoofdje 317

Slaap, wakkere tijden en hoeveelheid huilen 317

Ontlasting en plasluiers 318

Het gewicht van je pasgeborene 319

Voeding algemeen 320

## BORST OF FLES? 323

Borstvoeding 323

Flesvoeding 329

## FAQ OVER KERSVERSE MAMA EN BABY 333

1. Hoe geef ik een badje? 333
2. Mag mijn baby alle dagen in bad? 334
3. Hoe verzorg ik het naveltje? 335
4. Hoe troost ik mijn baby? 335
5. Wat is een hielprik? 337
6. Wat als mijn baby geel ziet? 337
7. Kan het geven van een fopspeen kwaad? 338
8. Hoe reinig ik het best na een vuile luier? 339
9. Hoe voorkom ik wiegendood? 339
10. Hoe herken ik baby-uitslag? 340
11. Wat moet ik doen bij luieruitslag? 340
12. Wanneer is er sprake van een 'huilbaby'? 341
13. Hoe weet ik dat mijn baby het warm genoeg heeft tijdens het slapen? 342
14. Wanneer heeft mijn baby koorts? 343
15. Mag ik de nagels van mijn baby knippen? 343
16. Wat moet ik praktisch/wettelijk in orde brengen na de geboorte? 343
17. Hoe zit het met religieuze geboorterituelen? 343

## MAMA WORDEN 347

## NUTTIGE ADRESSEN 351

## INDEX 353

**HYPERMAMA  
TURBOMAMA  
ULTRAMAMA  
TOPMAMA  
WERELDMAMA  
MAMA**



VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 0.9 OLV ASSE GYNECOLOGIE  
80179039 GA=16w6d 15.0cm / 1.9 / 17Hz Tib 0.5 24.02.2015



VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 1.0 OLV ASSE GYNECOLOGIE  
80179039 GA=16w6d 14.0cm / 1.5 / 18Hz Tib 0.5 24.02.2015 13.39.42

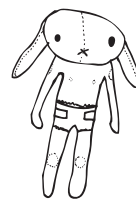


VANDEROOST, SOFIE VICTOR 25.05.19E RAB6-D/OB MI 1.0 OLV ASSE GYNECOLOGIE  
80179039 GA=16w6d 14.0cm / 1.5 / 18Hz Tib 0.5 24.02.2015 13.39.38



ag 8 november 2015  
zondag 3 januari 2016  
gische studiedag

# Inleiding



## Over mama worden

Spannend, overweldigend, emotioneel, pijnlijk, onvergetelijk.

Zalig, vermoeiend, magisch, bevreedend...

Een emotionele rollercoaster.

Het zijn allemaal gevoelens die van toepassing zijn op een zwangerschap en op het krijgen van een kind. Als vrouw beleef je iets unieks: alleen al het feit dat jij in staat bent om diep vanbinnen een klein wezen te 'maken' en groot te brengen, is een wonder op zich. En dan heb je het nog niet op de wereld gezet. Zodra je je baby voor de eerste keer in je armen krijgt, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. En dat geldt ook zo voor je tweede, derde... kind: elke bevalling en elk kind is weer anders, het blijft een unieke ervaring.

### Roze wolk vs. real life

Maar naast het rozewolksyndroom bestaat er ook zoiets als *real life*: je verwachtingen overstijgen soms de realiteit. We leven in een tijdperk waarin het heel erg in is om op sociale media zoals Facebook en Instagram de rozigste babyfoto's te posten. Kersverse of aanstaande mama's zien er altijd even trendy en opgewekt uit, pasgeboren baby's even fris



gewassen, mooi gekleed en rustig slapend of lachend. Als buitenstaander (lees: als mama met een slechte nacht of misschien wel een heel slecht dagje achter de rug omwille van erge ochtendmisselijkheid) vergeet je soms heel snel dat er aan zo'n foto ook een voor en een na schuilgaat. Namelijk: die baby zal niet



**Weten dat je het niet allemaal weet, zorgt ervoor dat je minder verkrampd op momenten van twijfel.** Moeder zijn is een zoektocht die je ofwel samen met je partner ofwel alleen en later met je kind onderneemt. Je evolueert constant en groeit mee. Als je kind later problemen zou hebben, dan zul je een andere mama moeten zijn.

## Het nieuwe ouderschap: *empowerment*

We zeggen niet dat je die plannen niet mag maken, integendeel: onze hoodschap is dat je juist de dingen moet doen waarbij jij je goed voelt. **Volg je buikgevoel en leer te vertrouwen op jezelf.** Elke dag kun je opnieuw kiezen

wat voor moeder of vader je wilt zijn, zolang je je niet vastpint op hoe het 'moet'. Het ouderschap heeft zo veel schakeringen en gradaties...

Heb je twijfels, stap dan op tijd naar je arts of vertrouwenspersoon en vraag om raad. Als dat je kan geruststellen, dan is dat zo.

We willen dus zeker niet beweren dat wij met dit boek alle waarheid in pacht hebben en alle aspecten van een zwangerschap en het krijgen van een kind zullen kunnen aankaarten. Wat we wel hopen te doen, is het grijs tussen het zwart en het wit te beschrijven in al zijn nuances en hoe het soms meer aanleunt bij zwart of bij wit.

Hopelijk vind je daardoor de moed om je eigen verhaal neer te schrijven met je gezin.



## Tot slot: de experts

Dit boek is samengesteld door een team.

**Prof. Dr. Bernard Spitz** is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven. Zijn interesse gaat hoofdzakelijk uit naar risicozwangerschappen, medische de-ontologie en wereldgezondheidszorg. Bij Lannoo is hij auteur van *Tussen iets en niets* en *Het geluk zwanger te zijn*.

**Prof. dr. Kristel Van Calsteren** is gynaecoloog en als arts-hoogleraar verbonden aan de Faculteit Geneeskunde van de KU Leuven en het UZ Leuven.

**Liesbeth Van kelst** is vroedvrouw en doctor in de vroedkunde. Ze is als onderzoeker en lector vroedkunde verbonden aan het Centrum Voor Ziekenhuis- en Verplegingswetenschap van de KU Leuven en aan het University College Leuven-Limburg.

**Sindy Helsen** heeft als klinisch psycholoog eerst ervaring opgedaan op de dienst gynaecologie / verloskunde en in het fertiliteitscentrum. Nadien zette ze haar ervaring met counselinggesprekken verder in het luistereninformatiepunt Fara. Als stafmedewerker is ze medeverantwoordelijke voor het domein van de prenatale diagnostiek. Daarnaast werkt ze ook als zelfstandig psychologe in de groepspraktijk De Flint. Bij Lannoo is ze co-auteur van *Mag ik u proficiat wensen? Over hulpverlening bij zwangerschapskeuzes*.

## De mama's

**Hanne, Kaat, Sophie, Petra, Lien, Wenke, Sofie, Ingrid, Vero, Sylvie, Marie, Evelien, Tina, Leen, Esther, Lillith, Joke, Sara, Lore, Nathalie, Eline, Katrien...** Ze zijn met te veel om op te noemen. Het zijn stuk voor stuk mama's met een eigen verhaal dat ook te lezen is op [www.mamabaas.com](http://www.mamabaas.com).

## Mama Baas

Wie of wat is Mama Baas? Mama Baas is een website waar no-nonsense informatie en tips van experts gecombineerd worden met oprechte mamaverhalen. Mama Baas werd opgericht in augustus 2014 door twee mama's, Evelien en Sofie, vanuit hun nood om een genuanceerder beeld te schetsen over het moederschap en met de bedoeling op veelvoorkomende issues waar ouders vandaag mee kampen een degelijk antwoord te geven. Intussen is Mama Baas uitgegroeid tot een warme community die met de nodige dosis humor en expertise concrete antwoorden formuleert op vragen van ouders en met heel uiteenlopende verhalen aantoont dat er heel veel grijs zit tussen het zwart en wit.

Info: [www.mamabaas.com](http://www.mamabaas.com)

Ook te volgen via Facebook, Twitter, Pinterest en Instagram. Je kan ook info vinden voor tijdens je zwangerschap en over het eerste levensjaar van je baby op onze Mama Baas-app (beschikbaar op Android en iOS). We hebben ook een podcast Mama Baas die te luisteren is via Spotify, Podcast Addict, iTunes of met de Podcastapp als je een iPhone of Ipad hebt.



1

# Het plan baby

Wanneer ben je er klaar voor? **p16**

We gaan ervoor! **p27**

Zwanger worden **p31**

# Wanneer ben je er klaar voor?

## Gepland en verantwoord ouderschap

Twee of drie generaties terug was de vraag naar een juiste planning van kinderen niet relevant; je werd zwanger en daarmee was de kous af. Maar sinds de komst van de pil wordt het ouderschap meer beschouwd als een geplande onderneming en valt vaak in één adem ook de term 'verantwoord ouderschap'.

Zwanger worden is een keuze die je maakt, dus er wordt dan ook meteen verondersteld dat je de 'goede' keuze maakt en 'op het juiste moment' zwanger wordt, anders krijg je nog de uitspraak 'Je hebt toch zelf kinderen gewild?' naar je hoofd geslingerd als je toch durft te klagen. Of denk maar aan een vrouw die net van baan is veranderd en nadien heel snel zwanger wordt.

'Had ze dat nu niet wat beter kunnen plannen?' is dan een veelgehoorde reactie. Vroeger hoefde je zo'n verantwoording niet af te leggen. Kinderen overkwamen je, op eender welk moment van je leven.

En ook vandaag 'overkomt' een zwangerschap veel vrouwen en koppels. Het komt er dan elke keer op aan om plaats te maken in je leven voor de onverwachte gebeurtenis. Want of de zwangerschap nu gepland of ongepland was, het is telkens een beetje springen in het onbekende.

Met andere woorden: het is er eigenlijk allemaal niet gemakkelijker op geworden om ouder te zijn, want als je het wordt, wordt meteen verondersteld dat je er helemaal klaar voor bent.

## Wanneer worden we gemiddeld zwanger?

De fysiek 'ideale' leeftijd om een kind te krijgen (20-25 jaar) ligt al een tijd een heel stuk onder de reële leeftijd waarop we in Vlaanderen gemiddeld een kind krijgen (29 jaar). Cijfers uit het Nationaal Kompas Volksgezondheid tonen dat vrouwen in Nederland in 2012 gemiddeld 30 jaar oud waren bij de ge-

boorte van hun eerste kind (vaders zijn gemiddeld 32,8 jaar oud bij het eerste kind). 3,6 procent van alle vrouwen die in 2012 een kind ter wereld brachten, was 40 tot 45 jaar (waarvan 28 procent haar eerste kind). Dat komt voor een deel omdat we langer studeren, maar ook omdat we vandaag de dag eerst een

tijdje met elkaar willen samenwonen, financiële zekerheid willen opbouwen of de wereld willen ontdekken voor we aan kinderen beginnen. Maar het gebeurt ook vaak dat we onze geschikte partner pas op latere leeftijd

ontmoeten, dat we in een nieuwe relatie belanden en aan een nieuw samengesteld gezin beginnen of pas op latere leeftijd als bewust alleenstaande moeder de knoop doorhakken.



## FACTS: FEITEN EN CIJFERS

» Eén op de vier zwangerschappen is ongepland in Vlaanderen. En van die 1 op de 4 (25 procent) is 1 op de 3 (30 procent) blijvend ongewenst. Uit het Sexpert-onderzoek, een grootschalige bevraging over de laatste 10 jaar (uit de periode 2000-2011) blijkt dat de overgrote meerderheid (75 procent) van de zwangerschappen gepland is. Een tweede zwangerschap is de vaakst geplande zwangerschap, gevolgd door de eerste. Een derde zwangerschap is het vaakst ongepland. De kans dat een zwangerschap als 'ongepland' wordt benoemd, is het grootst bij een jonge moeder, maar Sexpert toont ook een hoog cijfer (39 procent) van ongeplande zwangerschappen bij 40-plussers. Van alle ongeplande zwangerschappen wordt het merendeel (67,7 procent) tijdens het verloop van de zwangerschap of achteraf bekeken toch als gewenst ervaren.

Een derde van de ongeplande zwangerschappen (30,4 procent) wordt echter blijvend als ongewenst ervaren. De meeste van die blijvend ongewenste zwangerschappen eindigen in een abortus (58 procent), een kleine minderheid (6 procent) wordt uitgedragen, en de rest (24 procent) eindigt in een spontane of medisch geïndiceerde afbreking.

- » Uit onderzoek blijkt dat we met zijn allen al redelijk vroeg van het ideale scenario huisje-tuintje-kindje dromen: meer dan 90 procent van de jongeren hoopt op een klassiek, duurzaam huwelijk. Van de jongvolwassenen zou 80 procent ooit graag kinderen hebben en 10 procent niet; de overige 10 procent weet het nog niet.
- » Een stabiele relatie is voor 72 procent van de jongvolwassenen de belangrijkste voorwaarde om met een gezin te starten.

## FACTS: HOE OUD IS DE GEMIDDELDE MAMA?



Tussen 2010 en 2019 daalde het vruchtbaarheidscijfer bij vrouwen tussen 20 en 30 jaar, terwijl het na de leeftijd van 35 jaar licht toenam. De gemiddelde moederschapsleeftijd steeg dan ook met een vol jaar tussen 2010 en 2019: van 29,7 jaar in 2010 naar 30,7 jaar in 2019.

Ook in Nederland worden vrouwen gemiddeld iets later mama dan vroeger: uit cijfers uit 2019 blijkt dat een vrouw gemiddeld 30 is als ze haar eerste kind krijgt, terwijl dat 20 jaar eerder nog 29 was.

We worden dus op alsmaar oudere leeftijd zwanger. Jammer genoeg zijn er, zonder iemand een schuldgevoel te willen geven, op biologisch vlak wel concrete gevolgen aan die stijgende leeftijd verbonden:

1. Met het ouder worden vermindert de vruchtbaarheid en neemt het aantal zwangerschapsverwikkelingen (mis-kramen [meer dan 50 procent boven 40 jaar], hoge bloeddruk, zwangerschapsdiabetes, tweelingen) toe.
2. Het risico op een aangeboren afwijking zoals trisomie 21 of het syndroom van Down neemt aanzienlijk toe: boven de 40 jaar is dat 1 op 80.
3. Vanaf 37 tot 40 jaar worden de ouderdomseffecten duidelijker doorslaggevend en stijgt het risico dat het niet meer lukt om op natuurlijke wijze zwanger te worden. **Een normale zwangerschap is dan nog perfect mogelijk**, alleen zullen veel vrouwen soms erg ingrijpende vruchtbaarheidsbehandelingen moeten ondergaan.

## ‘Het juiste moment’ bestaat niet

We worden verondersteld om kinderen in ons leven in te plannen. Maar bestaat er zoiets als ‘een goed moment’ om aan kinderen te beginnen? De waarheid is: nee. Dat ‘ideale’ moment bestaat niet. Wacht daar dan ook niet op. Er zullen altijd rationele argumenten zijn die je zullen tegenhouden: ‘Ik zit volop in een

verbouwing’, ‘Ik wil nog meer carrière maken’. En misschien moet er helemaal geen ideaal moment zijn. De ene krijgt, al dan niet gepland, op heel jonge leeftijd kinderen, terwijl de andere, omwille van omstandigheden of bewust, pas op latere leeftijd aan kinderen begint.



*En hier staan we dan, midden in een verbouwing waaraan ik mezelf nooit echt zag beginnen... Een werkbroek is in het echte leven echt niet zo sexy als in de films. En daar ergens is het gebeurd, even onvoorspelbaar als onverwacht: de kinderwens. Bij hem sluimerde het al even, want nog voor hij zo bewust voor mij koos, was hij al aan het polsen of ik ooit, misschien eens, op een blauwe maandag, toevallig, eventueel kinderen wilde. 'Niet echt', zei ik toen, terwijl ik alleen maar striemen en een flubberbuik voor mij zag. Maar toen ik zijn teleurgesteld kopje zag, verzachtte ik die uitspraak al snel met: 'Goh ja, misschien wel, maar niet meteen.' Anderhalf jaar geleden was dat, en ik heb een bocht van 180 graden gemaakt. Is het de leeftijd? Is het dat geruststellende gevoel van stabiliteit? Geen idee, maar plots beseffen we alletwee dat we niet meer die kinderen van zestien zijn die elkaar tien jaar geleden heel toevallig tegen het lijflieden. We zijn er klaar voor, we beginnen eraan: we nemen een kind! — Hanne*

*Het ging heel goed in onze relatie, we genoten evenveel van onze avondjes thuis als van onze avondjes uit en hadden niet langer de behoefte tot de volgende ochtend uit te gaan. Daarom dachten we dat we er klaar voor waren. Maar eigenlijk hebben we er niet zo veel bij stilgestaan. Het was iets wat we allebei wilden, het moment was er om eraan te beginnen en hop, het was zo ver. — Kaat*

## Iedereen vult het anders in

Eén ding is zeker: iedereen heeft een mening als het gaat over het krijgen van kinderen. En elk van die meningen is waardevol, want iedereen vult het ouderschap op zijn of haar manier in. Voor de één is het allemaal *a piece of cake* (of zo lijkt het toch), voor de ander is het allemaal wat zwaarder. Wat het ouderschap concreet inhoudt, kan niemand je eigenlijk vertellen. **Het ouderschap is uniek** en wordt vormgegeven door de persoonlijkheid van de vader of moeder in kwestie.



## Hoe laat je dat in hemelsnaam lukken?

Als je een paar vriendinnen met twee of drie kinderen in de weer ziet, dan denk je hoogstwaarschijnlijk: hoe kunnen zij dat nu allemaal tegelijk doen?

Perfect begrijpelijke reactie. Eén ding mag duidelijk zijn: het klopt dat het leven mét kinderen er niet eenvoudiger op wordt. Er is je baan, er is je partner, er is je sociale leven. Een kindje erbij vergt met andere woorden compromissen en meestal cijfer je jezelf voor een stuk(je) weg, op de een of andere manier.

## Jij & je partner

De keuze voor een kind, het zwanger worden op zich en de zwangerschap, dat is niet niets. Een kind maak je met zijn tweeën, maar een kind dragen doe je alleen. Natuurlijk probeer je er zoveel mogelijk je partner bij te betrekken en doet zijn/haar steun en liefde wonderen, maar vroeg of laat dringt het tot je door dat je deze klus, op lichamelijk vlak, toch voor het grootste deel alleen moet klaren. Het is wat het is.

Het ouderschap creëert soms verschillen tussen partners. Een andere aanpak is daarom niet noodzakelijk slecht; als ouder heb je allebei een eigen rol te spelen. Kinderen verwachten niet dat je partner ook 'mama' zal zijn.

Misschien word je een alleenstaande mama. Ook dan is het belangrijk om je zwangerschap

met je naasten te kunnen delen. Probeer je tijdens je zwangerschap al te omringen met je 'village': dat zijn de mensen die alleen maar het beste met je voorhebben en die je willen helpen met bijvoorbeeld huishoudelijke taakjes als de baby er is. Zoek uit waarin iedereen goed is: de ene kookt misschien liever, de andere helpt misschien liever met de was, administratie of met de boodschappen. Misschien is die ene vriendin ook niet zo handig ingesteld, maar kan ze wel heel goed luisteren? Al die kleine dingen maken dat je je gedragen voelt, zowel tijdens de zwangerschap als daarna. Probeer na je bevalling ook zoveel mogelijk te steunen op de mensen uit je village; het zal je helpen je energie te sparen voor je baby.



*Compleet uitgeput kom ik thuis, en hoor ik hem tegen verre familie aan de telefoon zeggen 'dat we zwanger zijn'. Ik schiet in een Franse colère en hoor mijzelf tieren: 'Voor eens en voor altijd, "we" zijn niet zwanger! IK ben zwanger. Ik loop de hele dag kotsmisselijk rond en flauw te vallen, en aangezien niemand dat van mij kan overnemen, eis ik ook het alleenrecht op die prestatie op. Wij krijgen een baby, maar IK ben zwanger!' – Hanne*

## Ken jezelf

Het helpt wel om jezelf eens onder de loep te nemen en op voorhand je sterke en minder sterke kanten te durven inschatten. Ben je perfectionistisch van aard, dan is het belangrijk om te beseffen dat je met een baby in huis niet meer de controle over alles zult kunnen hebben; kinderen worden wel eens ziek en hebben een eigen willetje. Ben je eerder chaotisch van aard, dan kun je al eens gaan





---

Mama worden leer je met  
vallen en opstaan en de  
perfecte mama,  
die bestaat niet.

---

nadenken hoe je dat praktisch gaat aanpakken, met zo'n kindje erbij.

Veel hangt ook af van je copingstrategie.

*Coping* is de combinatie van hoe je verstand en emoties op een probleem of stress (een nieuwe situatie, een grote verandering, zoals het krijgen van een kind) reageren en hoe je je daardoor zult gedragen. In grote lijnen zijn er twee soorten copingstrategieën: probleemgerichte of actieve coping en emotiegerichte of defensieve coping.

Bij de eerste pak je het probleem meteen aan of zoek je hulp. Als je baby huilt en je weet niet zeker wat er scheelt, dan zul je bijvoorbeeld snel geneigd zijn een oplossing te zoeken en naar de arts stappen. Het kan je dus in veel situaties helpen, maar in het kader van het moederschap kan het je soms ook blokkeren. Je hebt nu eenmaal geen vat op alles wat er gebeurt (lees p. 11) en leert met vallen en opstaan dat je soms iets moet loslaten.

Bij de tweede zul je eerder de situatie ontkennen, vermijden, je emoties onderdrukken.

Op korte termijn kan dat je soms wel weer helpen om negatieve emoties buiten de deur te houden, vooral als er niets aan het probleem te doen is. Op lange termijn kan het dan weer problemen veroorzaken.



Het is bewezen dat mensen met een actieve coping zich zelfzekerder voelen en minder stress hebben, maar je kunt altijd leren om je copingstrategie te veranderen.

# Maak *hot topics* bespreekbaar

De eerlijkste raad komt vaak van een zus of een beste vriendin met kinderen: hoor eens bij hen hoe ze de overgang naar een kindje ervaren hebben en hoe zij zijn omgegaan met al die overweldigende gevoelens van de zwan-

gerschap, de geboorte en een baby in huis. Het is ook zeker goed om een aantal grote onderwerpen met je partner door te nemen voor je aan kinderen begint.

## HOT TOPICS VOOR JE AAN KINDEREN BEGINT

### 1. De verdeling van de huishoudelijke taken

Een kind verhoogt het aantal huishoudelijke taken gemiddeld drie keer meer voor de vrouw dan voor de man. Besef dat je de taken onder elkaar zult moeten verdelen, wil je er allebei nog wat plezier aan beleven. Je partner zal het naar alle waarschijnlijkheid anders aanpakken op zowat alle vlakken, maar probeer elkaar niet te veel verwijten te maken en zoek opnieuw naar een evenwicht waar jullie je allebei goed bij voelen.

### 2. De liefde voor je partner

Je hebt van vriendinnen met stabiele relaties misschien al gehoord dat met een kind je relatie als koppel intenser wordt en dat je nog meer van elkaar gaat houden. Dat is in heel veel van de gevallen ook zo. Alleen mag er ook wel eens over de andere kant van de medaille worden gesproken. Een kindje vraagt ook heel veel ener-

gie. En vaak loopt het daarom toch fout, zeker als je relatie van tevoren al stroef liep.

Kort gezegd: als je relatie niet helemaal goed zit, is een kind geen reddingsmiddel. **Een baby vormt immers een pittige relatietest.** De nachten zijn in die eerste maanden/jaren vaak erg kort. Plots ben je dag en nacht verantwoordelijk voor een klein wezentje, dat helemaal van jou en je partner afhangt. Dat is heel intensief. Sommige partners begrijpen niet goed dat er nu minder aandacht voor hen is. Dat alles kan beginnen te wegen, waardoor je allebei wat sneller geprikkeld raakt. Het vergt in werkelijkheid soms heel wat relativeringsvermogen en liefde om elkaar ook doorheen zo'n periode graag te blijven zien.

Het is maar een fase, dus begin nu niet meteen te panikeren, maar het hoort er meestal wel bij. En ook nadien blijft het gezellig druk met een kindje erbij: je moet niet alleen allebei je tijd zien te verdelen tussen je professionele en sociale verplichtingen, je moet ook nog eens aan je

eigen gezondheid denken en regelmatig sporten. En in diezelfde tijdspanne moet je er in slagen om elkaar niet uit het oog te verliezen.

Met andere woorden: je zult allebei een beetje water bij de wijn moeten doen. En blijven praten en communiceren. Beschouw je liefde nooit als vanzelfsprekend, hoe lang je ook al bij elkaar bent.

### 3. Willen jullie allebei een kind?

Zitten jullie op dezelfde golflengte als het gaat over het krijgen van kinderen? Hoe zit het met jullie visie op de toekomst? Je moet nu niet als een gek alles proberen

uit te stippelen en vast te leggen, want dat is natuurlijk onmogelijk en zou je alleen maar ongelukkig maken: in het leven heb je nu eenmaal niet alles in de hand. Maar het helpt wel als je allebei een béétje hetzelfde voor ogen hebt en voor dezelfde waarden staat.

**Tip:** Bedenk wat voor jou belangrijk is. Probeer een top drie samen te stellen en kijk waar je kinderwens genoteerd staat. Is onderhandeling nog mogelijk? Wat staat ter discussie en wat wil je partner behouden? Hoe zijn jullie als koppel met een eerdere moeilijke situatie of uitdaging omgegaan? Kun je dat vergelijken met je wens naar een kind? Wat hebben jullie toen gedaan om uit dat conflict te geraken en zou je dat kunnen toepassen op deze kwestie?



*Na de bevalling van onze eerste dochter heb ik serieus gevloekt. Op mezelf, maar ook op hem. Die roze wolk leek soms heel ver weg. We kregen ruzie om de stomste dingen, puur uit vermoeidheid. Maar na een tijdje werden de nachten weer beter en kregen we weer meer puf voor elkaar en voor onszelf. Die babytijd is echt niet te onderschatten, maar gelukkig zijn er ook heel veel leuke kanten aan. Bijvoorbeeld: die lieve en schattige baby zelf. Je wordt ineens onnozél tevreden met heel kleine dingen: de baby lacht, en o kijk, de baby slaapt zo schattig... Je leven wordt omvergegooid en vergt een compleet nieuwe inrichting, dus ook je relatie. In het begin is het soms echt wat zoeken naar een nieuw evenwicht. En ook daarna is het heel belangrijk om tijd voor elkaar te blijven vrijmaken. — Sophie*

