

HET IS  
Z  EKEN

Leesvoorbeeld



Annelies Moons

# HET IS Z EKEN



de eerste duizend dagen  
ouderschap in (minstens)  
evenveel zoektermen



P E L C K M A N S



*er zijn plekken  
waar ik zonder glimlach  
niet meer langs kan*

BART MOEYAERT











Op 18 juli 2021 is mijn googelgedrag nog redelijk normaal. Ik zoek naar een restaurant in Leuven om met de toekomstige meter van mijn kind iets te gaan eten, ik ben vier dagen voorbij de uitgerekende datum en ik heb gelezen dat pikant eten kan helpen. We belanden aan de Vaartkom in Leuven op een terras en eten nacho's met veel jalapeño's. We wandelen naar het centrum en eten een ijsje (niet pikant), en om tien voor vier google ik 'false labor' en ik kom terecht op een artikel met de titel 'How to tell false labor from true labor'. Ik gok dat het begonnen is.

Q weenen om de 5 minuten |

(19 juli, 1.02 uur)

Ik klikte blijkbaar door naar het eerste resultaat en kom terecht op de pagina 'Wanneer bel je ons – Verloskundigenpraktijk'. Het is dus begonnen.

Andere zoektermen die nacht:

Q weinig beweging baby tijdens weenen |

Q voorweenen |

Q warm bad voor weenen |

(Niemand heeft tijd voor trema's tijdens een bevalling.)



## HOOFDSTUK 1

# De zwangerschap

## *de eerste 286 dagen*

‘De informatie die we nodig hebben, zal op het juiste moment wel naar ons toe komen’, zeg ik tegen Niels, mijn man, wanneer we van de huisarts komen, die net bevestigd heeft dat ik zes weken zwanger ben. Waarop hij instemmend knikt en kijkt naar de brochure die we net van haar gekregen hebben. We vertrouwen erop dat de dokters, verloskundigen en andere professionals ons wel zullen vertellen hoe de vork in de steel zit. Bovendien gaan we ervan uit dat er rationele kennis is, waar we ons door zullen laten leiden, en dat niemand elkaar ooit zal tegenspreken. Hoe je de dertig gepasseerd kan zijn en nog in volledige naïviteit kan leven, ik kan het bijna niet geloven.

Het is gek om nu terug te kijken naar de korte periode waarin ik zwanger was maar het nog niet wist. Zo ging ik naar het filmfestival van Gent terwijl er in mij cellen zich aan het delen waren die achteraf mijn peuter zouden worden die vindt dat het geluid van een koe eerder een soort grommen is dan het propere ‘boe’ dat in de boekjes staat. Wanneer ik dat besef, word ik overspoeld door liefde en het gevoel dat mij iets magisch is overkomen.

- |   |            |
|---|------------|
| Q zwangerschap constipatie tips                   | (5.46 uur) |
| Q laxerende thee                                  | (5.49 uur) |
| Q 's nachts wakker worden van constipatie zwanger | (6.03 uur) |

Het nachtelijke googelen begint een paar dagen later, wanneer ik totaal geconstipeerd en creperend van de pijn op het toilet zit met een kom yoghurt, omdat dat het enige is wat ik kon bedenken. Plots krijg ik het lumineuze idee om eens op internet te kijken of er geen ‘tips’ zijn. Ik zou die nacht niet meer slapen, en niet enkel door de constipatie. Juiste antwoorden blijken er die nacht ook niet echt geweest te zijn, want ik had er in de weken die volgden nog heel veel last van, en pas wanneer die baby er al lang is, zal ik erachter komen dat ik eigenlijk last had van een ‘anuskramp’. Zoek dat zelf maar eens op.

Nog geen 24 uur later:

Q zwangerschap misselijk |

(16.12 uur)

Als we nog geen bevestiging hadden van de dokter, dan had ik die nu wel van mijn lichaam. En het internet weet er ook al van, dankzij het feit dat ik 27 keer heb gezocht naar middeltjes tegen de misselijkheid en andere symptomen. Ik blijk vooral ook moe, want ik vraag me op een bepaald moment af of ik in slaap kan vallen in bad en daarvan dood kan gaan. Ik was duidelijk een beetje overweldigd door de situatie.

De volgende dag:

Q anti stress essential oil |

(9.03 uur)

Stress is slecht voor de baby, dus ik wil af van mijn stress die wordt veroorzaakt door de baby. Mijn volgende zoekterm bevat meteen de essentie van ongeveer tachtig procent van wat ik de komende 955 dagen zal opzoeken: de vraag ‘heb ik een vreselijke fout begaan – alsjeblieft nee laat het niet waar zijn – neem mijn stress weg’, maar dan in het jasje van de dag. In dit geval ‘rauwe vis net zwanger erg’?

Ik moet nog zo wennen aan het idee dat ik zwanger ben, dat ik per ongeluk sushi heb gegeten en mezelf nu al een slechte ‘moeder’ vind, hoewel dat woord nog absoluut niets met mij te maken heeft. Het toppunt? We aten deze sushi om te vieren dat ik zwanger was.

Het gaat in die periode best vaak (laat ik eerlijk zijn – vooral) over eten in mijn hoofd en in mijn zoekbalk. Mijn zoektermen vertonen dan ook de eerste symptomen van zwangerschap. Naast mijn gewoonlijke zoektochten naar recepten voor zuurdesembrood, nieuwe voorstellingen en een vakantie te paard in de Azoren begin ik me af te vragen hoe ik ervoor zorg dat ik het minuscule kind in mijn buik goed en misschien wel perfect kan verzorgen. Ik zoek al naar ‘hoe kies ik een crèche’, of ik in Leuven onder water kan bevallen en hoe ik mijn zwangerschapsverlof moet aanvragen, maar dat doe ik niet met dezelfde intensiteit als wanneer het over eten gaat. Er passeren ook vragen over huilbuien, misselijkheid, rugpijn, buikpijn, spierpijn en of die te maken hadden met mijn zwangerschap, en het antwoord was kortweg altijd ‘ja, en je kan er niets aan doen’.

Het antwoord op de vraag ‘mag ik dit’ was iets vaker nee. Rauwe vis en vlees? Nee, jammer voor mijn onweerstaanbare drang naar broodjes martino (filet americain met pittige saus, augurk en ui). Zachtgekookt ei? Nee. Roereieren? Als je die bakt tot ze droog en niet meer lekker zijn. Koffie? Met mate. Mijn kat aaien? Ja, want je hebt al toxoplasmose gehad, wat echt een pak van mijn hart is, want nu hoef ik ook niet bang te zijn dat ze de verse groenten in het restaurant niet goed gewassen hebben. Ongepasteuriseerde kaas? Nope. (En dan moet ik uiteraard ook vragen of ricotta gepasteuriseerd is, en zachte geitenkaas, camembert én camembert in de oven.) Een zeker perfectionisme is mij niet vreemd. Zo ben ik niet gewoon op zoek naar ‘een boek over zwangerschap’, maar naar ‘het beste boek over zwangerschap’. Meteen nog een trend die al gezet blijkt te zijn nog voor ik mijn eerste echografie had.

Het beste advies over mijn zwangerschap kom ik eerder toevallig tegen in *Het boek waarvan je wilde dat je ouders het hadden gelezen (en je kinderen blij zijn dat jij het doet)* van Philippa Perry. Haar hele boek gaat erover dat je je kind als een volwaardig persoon moet zien en daarnaar moet handelen. Klinkt simpel, maar vaak gebeurt het niet. Zelfs niet in de zwangerschap. Er zijn best veel mensen die hun

kind beschrijven als parasiet wanneer het nog in de buik zit, en als een taak wanneer het er is. Niet als een mens met wie ze een levenslange liefdevolle relatie opbouwen.

Door alle medische adviezen en goedbedoelde wijsheden, die we zeker in deze tijd krijgen, hebben we het idee dat er iets bestaat als 'een optimale' zwangerschap, en vooral dat daar een perfect kind uit voortkomt. Philippa Perry raadt je niet aan om medisch advies naast je neer te leggen, maar wel om er beducht voor te zijn dat al dat advies effect heeft op jou en de prille band met je kind. Als dat advies zorgt voor een hoop extra stress (ik denk spontaan aan het vieren van mijn zwangerschap met sushi en de paniek die daarop volgde), is het dat niet waard. Vooral als dat advies wordt omgezet in allerlei regeltjes en strikte routines die je zo overweldigden dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Zoals die keer dat ik dan maar meer vis begin te eten, want dat zou goed zijn, maar dan dus wel goed doorbakken (ook al is dat walgelijk), anders is het gevaarlijk. En bovendien wel specifieke soorten en merken vis, zodat er niet te veel schadelijke stoffen in zitten, maar wacht, in alle vis zitten wel microplastics, dus stop ik ermee en neem een supplement visolie.

Toen we een paar jaar geleden naar IJsland op vakantie gingen en daar een auto huurden, vroegen ze of we ons ook wilden verzekeren tegen afgewaaide deuren. Eerst moesten we heel hard lachen, tot we vroegen hoe vaak er een beroep werd gedaan op die verzekering. 'Wekelijks', was het antwoord. De hele vakantie lang, telkens als ik een deur opendeed, hanteerde ik de tip van de autoverhuurder: houd de deur met twee handen vast. Onze deuren bleven aan de wagen, maar nu soms nog wanneer het waait, ook al is dat op zijn Belgisch, doe ik mijn autodeur met twee handen open, hoewel dat hier echt niet nodig is. Voordat ik ooit een afgewaaidedeurenverzekering had, wist ik niet dat afgewaaide deuren een probleem konden zijn. Bovendien zijn ze dat hier ook niet echt vaak, en toch is er een klein stukje van die angst blijven doorleven. En zo is het volgens mij ook met heel veel van de adviezen omtrent zwangerschap.



Door alle medische adviezen en goedbedoelde wijsheden, die we zeker in deze tijd krijgen, hebben we het idee dat er iets bestaat als ‘een optimale’ zwangerschap, en vooral dat daar een perfect kind uit voortkomt.

Uiteraard blijf ik ook na het lezen hiervan nog proberen om alles te controleren. Ook al ben ik me er nu bewust(er) van wanneer het ridicule proporties aanneemt. Maar ik geloof wel dat hier de basis gelegd is voor alles wat zal volgen op het gebied van de opvoeding. Dat de relatie tussen mij en ons kindje centraal staat. Dat ik probeer te doen wat goed is voor ons allebei en onze onderlinge relatie en dat ik daarbij vooral kijk en luister naar het kindje zelf in plaats van blindelings adviezen te volgen.

Q beste vroedvrouw leuven |

(12.04 uur)

Er is mij altijd gezegd dat je maar één ding écht moet regelen tijdens je zwangerschap, en dat is een uitstekende vroedvrouw. Die is volgens iedereen van levensbelang voor, tijdens en na de bevalling. Maar hoe weet je dat je ‘de beste’ vroedvrouw hebt? Ik ga op zoek naar iemand in de buurt, maar er zijn duizend opties. Om de zoveel weken stel ik dezelfde vraag, krijg ik dezelfde antwoorden en word ik dus niet veel wijzer.

Ik vraag vrouwen die recent bevallen zijn om raad, en kies er dan maar lukraak eentje op goed geluk en buikgevoel (pun intended). In deze fase van mijn zwangerschap wisselt mijn drang naar perfectionisme af met het feit dat ik vaak te moe ben voor perfectionisme. Het doet me denken aan toen ik mijn huis verbouwde. Ik begon met alles tot in de details te plannen, tot ik maanden later tegen een tegelverkoper riep dat het me niet uitmaakte ‘WELKE VAN DRIE QUASI IDENTIEKE METROTEGELS, KIES ZELF MAAR!’ De honderden keuzes die ik had moeten maken waren me blijkbaar íéts te veel geworden.

Ik zou bijna vergeten dat ik ook nog geen gynaecoloog heb. Die kies ik op basis van het feit dat Niels mee mag naar de consultatie, wat op veel andere plaatsen onmogelijk is door de pandemie. En deze dokter heeft bovendien plaats voor mij. Allemaal argumenten die niet in het lijstje stonden dat tevoorschijn kwam toen ik aan het



internet ‘hoe kies ik een gynaecoloog’ vroeg.

Achteraf bekeken had ik hier wat meer tijd voor moeten nemen, want ik zou nu andere keuzes maken. Het is in dit stadium heel moeilijk om te weten wat je belangrijk vindt, dat het lastig is om alle argumenten op je lijstje met voors en tegens te zetten. Ik zou me nog steeds laten inspireren door andere vrouwen, maar dan wel door vrouwen die op eenzelfde manier naar de dingen kijken. Advies aannemen van mensen bij wie je eerder met je ogen rolt dan enthousiast ja knikt wanneer ze iets vertellen over hun bevalling en zwangerschap, lijkt me geen uitmuntend idee.

🔍 app zwangerschap fruit |

(14.12 uur)

Een app die mij vertelt dat mijn kind nu de grootte van een druif, later een pomelo en uiteindelijk een watermeloen heeft. Dat heb ik duidelijk ook nodig. Dat diezelfde app diezelfde informatie ook geeft in het thema van Franse patisserie, is mooi meegenomen. Ik ben plots nog veel verliefder, nu blijkt dat er een macaron in mij zit.

Voor de rest blijft mijn leven er nogal hetzelfde uitzien. Of althans volgens wat Google van mij weet. Ik zoek vooral dingen op voor mijn werk, recepten en de juiste lyrics van ‘C’est dur dur d’être bébé’, waar ik sinds enkele weken stevast mee in mijn hoofd zit. Er gaan dagen voorbij waarin ik er helemaal niet mee bezig lijkt te zijn. Dat staat in schril contrast met de keren dat ik in een kinderwagenwormgat terecht kom waar ik verschillende uren niet uit geklauterd geraak, maar dat vergeten we even.

Er zijn tegelijk ook een hoop dingen die ik zo slecht onder woorden kan brengen dat ik ze niet kan opzoeken om af te toetsen of ze normaal zijn. Zo ben ik op een dag alleen aan het wandelen met een nog onzichtbare buik wanneer ik plots onbedaarlijk moet huilen omdat ik het zo bijzonder vind. Ik besef ineens dat ik zoveel meer tijd alleen met dit kindje mag doorbrengen dan wie dan ook, zelfs de vader. Nu al is die band tussen ons tweeën anders dan alle andere relaties die ik ken.

Nu al vind ik het jammer voor al die andere mensen die deze mens minder goed zullen kennen. Ik word overspoeld door een ‘uitkijken naar’ en ‘bang zijn voor’, en dat alles tegelijk en door elkaar, en ik kan niet wachten om te ontdekken wie en hoe dit kindje zal zijn, wat het leuk zal vinden en wat we allemaal samen gaan meemaken. Ik lach even hard als ik moet huilen, en ik vergeet zelfs om mijn hormonen er de schuld van te geven.

Q wanneer vertellen zwanger |

(23.01 uur)

Ik vind het dan ook steeds moeilijker om te zwijgen over wat er in mij aan het gebeuren is, maar er wordt altijd gezegd dat je toch best twaalf weken wacht, omdat de kans dat er iets misloopt na die periode aanzienlijk kleiner is. Maar stel dat er nog voor die magische cesuur toch iets misloopt. Dan wil ik toch liever dat mensen die echt dicht bij mij staan dan al weten dat ik zwanger ben? Dat ik niet met tranen in mijn ogen moet zeggen dat ik ‘zwanger was’ als mensen vragen hoe het met me gaat. Ik zal hulp nodig hebben om te rouwen als dat nodig zou zijn.

Dus ik vertel het wel tegen een handvol vrienden. Die voelen zich bovendien vereerd dat ze het al mogen weten, en voelen dichterbij dan ooit. De familie hoort het pas na de traditionele drie maanden, omdat we niet heel close zijn. Door die paar vrienden te betrekken bij ons geheim, vullen zij de leemte op die veroorzaakt wordt door de afstand tot mijn familie.

Uiteraard denk ik ook al na over hoe ik het op sociale media wil aankondigen, zoals het een goede millennial betaamt. Wanneer ik op een dag de stapel kinderboeken wil verleggen die ik heb gekocht sinds ik zwanger ben, en daar drie keer voor heen en weer moet lopen, heb ik het. Ik neem een foto van de gigantische stapel met de melding dat we alvast op dat vlak goed voorbereid zijn. Tegen de duizendste dag zal die stapel nog tien keer groter zijn dan op dit moment, want waar ik misschien wel het meest naar uitkijk, is om samen met ons

kind boekjes te lezen. Ik besef dat het maar een fractie van het ouderschap is, maar wanneer ik in de toekomst probeer te kijken, zie ik een kind in mijn armen, eerst als minuscuul friemelend wezentje en later als alerte baby en peuter, maar altijd hebben we een boekje vast. En op dagen dat ik me toch wat schaam over mijn koopgedrag, hoef ik er maar bij te halen dat álle experts het aanraden om zo vroeg mogelijk te gaan lezen met je baby, dat dat goed is voor de hersenen, taalontwikkeling en liefde voor boeken. Dat hoef je mij maar één keer te zeggen.

🔍 zwangerschapsdiabetes vermijden |

(18.40 uur)

(oftewel twee uur na mijn eerste afspraak bij de gynaecoloog)

Je zou denken dat er, als het over de ‘biologische’ taken van je lichaam gaat, niet per se een focus op je uiterlijk zal liggen. Toch? Maar al bij mijn eerste afspraak bij de gynaecoloog blij ik me daar nogal grondig in vergist te hebben. Wanneer we elkaar leren kennen, mijn algemene gegevens bespreken en mijn gewicht passeert, richt de gynaecoloog haar ogen achteloos op. ‘Dan gaan we meteen een uitgebreide suikertest doen, want uw kans op zwangerschapsdiabetes is wel heel hoog.’ Ik val in één keer van mijn prille roze wolk. Wat? Nu al een complicatie? Of niet? Ik heb niet héél goed geluisterd, want ik was te druk bezig met wrijven over mijn buik (die op dit moment nog niet groter is dan anders).

In de afspraken die volgen zal er steeds hetzelfde gezegd worden, en ik ga er niet tegen in, want ik heb met mezelf en Niels afgesproken om de dokters te volgen. Ik google níét (te vaak). Ik zal de info die ik nodig heb wel krijgen op het moment dat ik die nodig heb. Ik weet dat elke zwangere vrouw een suikertest moet doen om te checken of er sprake is van zwangerschapsdiabetes, dus ik ga ervan uit dat dit normaal is. Al steekt het me elke keer dat ze het zegt, en moet ik soms mijn tranen verbijten, want het gaat er ook elke keer uitgebreid over hoeveel zwaarder ik ben geworden. Ik eet even gezond

als ervoor, breng mijn drang naar beige voeding (roerei, puree, sandwiches met kaas, bloemkool met kaassaus) in evenwicht met een hoop groenten en fruit, en beweeg evenveel, maar ik blijk snel aan te komen. Elke keer zegt ze: 'Eet liever een stuk fruit als tussendoortje dan een boterham', zonder te vragen wat ik eet als tussendoortje of in het algemeen. Ze vraagt ook geen enkele keer hoeveel ik beweeg, of hoe ik leef. Het enige wat telt, is het cijfer op de weegschaal.

Ik was net blij met mijn lichaam, was net af van het idee dat mijn leven pas zou beginnen wanneer ik vijftien kilo minder zou wegen, van het eindeloze diëten en sporten om te vermageren. Het heeft een hoop energie en therapie gekost, maar mijn mentale gezondheid is erop vooruitgegaan in de voorbije jaren en ik sport eindelijk omdat ik het leuk vind. En dan plots voel ik me in een spreekkamer weer zoals voorheen. Ik ben 'stout' geweest, mijn lichaam mag er niet zijn, en meer nog, ik breng mijn kind in gevaar. Maandenlang loop ik rond met dit gevoel, het overheerst niet, maar naarmate een echo nadert, voel ik het klauwen in mijn maag. Ik kijk op tegen de afspraken, hoewel ik zo uitkijk naar de echo zelf, want natuurlijk kan ik niet wachten om het kindje nog eens te 'zien'.

Wanneer ik zes maanden zwanger ben, is de suikertest er dan eindelijk. Normaal gezien bestaat de suikertest uit één bloedafname, een uur nadat je een mierzoet suikerdrinkje hebt moeten drinken op een nuchtere maag. In plaats daarvan ben ik de hele ochtend in het laboratorium, en moet ik drie keer drinken en drie keer geprikt worden. De test die je eigenlijk pas hoeft te laten doen wanneer er een vermoeden is van zwangerschapsdiabetes na de eerste test. Wanneer ik bij een heel lieve laborant in de stoel zit die aan mij vraagt: 'Dus de eerste test was niet zo goed?', is ze stomverbaasd wanneer ik zeg dat ik die niet heb hoeven doen door mijn BMI. 'Dat heb ik nu nog nooit gehoord', zegt ze. Ik kan nog net wachten met huilen tot ik weer in de wachtkamer zit.

Er is mij verteld dat ik op het einde van de week opgebeld zal worden

met de resultaten, maar een week gaat voorbij, twee zelfs, ik zie een verslag in de ziekenhuisapp, maar ik begrijp het niet, dus ik bel zelf naar het ziekenhuis. 'Ah nee, geen zwangerschapsdiabetes, heeft niemand u gebeld? Ah, dat zal zijn omdat je het niet hebt.' En hoewel ik blij ben dat er niets aan de hand is, vloek ik hardop. Maandenlang heb ik me schuldig en slecht gevoeld over mijn lichaam. Allemaal voor niets.

Het drijft me ook voor het eerst in jaren tot een obsessie met wat ik eet (en niet enkel om te weten of het veilig is voor de baby). Ik zoek zelfs op welke van de twee de meeste calorieën bevat, een maiswafel of een rijstwafel. Terwijl iedereen weet dat beide niet te vreten zijn. Ik probeer ook informatie te vinden die misschien kan helpen door te zoeken naar 'overgewicht en zwanger body positive' om een tegengewicht (no pun intended) te geven aan de informatie die ik elders krijg en tussen de regels door lees.

Daarnaast ga ik door dit hele voorval op zoek naar specifieke medische dingen die ik niet helemaal begrijp, maar nu niet meer durf te vragen omdat ik me schaam voor mijn lijf. Zo staat er in het verslag van mijn bloedafname een rood getal bij mijn aantal witte bloedcellen, maar ik heb geen idee wat dat betekent. Dus ga ik googelen, zonder resultaat of geruststelling. Dat is de ellende van deze tijd. Laboratoriumverslagen in de app van het ziekenhuis, zonder dat daar ook maar ergens uitleg bij staat, want die krijg je 227 weken later pas bij de dokter. Maar intussen zit je daar wel. Dat geldt trouwens ook voor plezierig nieuws. Ik denk dat ik ongeveer zeshonderd keer mijn app checkte om de resultaten van de NIPT-test te zien (waaruit blijkt welk geslacht je kind heeft en of er sprake is van bepaalde chromosale syndromen). Uiteindelijk bleek het verslag er meer dan een week te laat op te staan, en bevonden wij ons op een snelwegparking toen we het zagen. Die parking zal nooit meer hetzelfde zijn. Want eerst zijn we blij met de goede uitslag van de NIPT-test en dan is er de kennis dat onze baby een jongen is. Dat we niet

meer, zoals we tot nu toe deden, over hen/hun zullen praten, maar over hij/hem (we oefenden op deze manier de voornaamwoorden voor non-binaire personen). Voor mij was het helemaal om het even welk geslacht deze baby zou hebben, maar het maakt het wel plots een boel concreter. Het wordt een hij en we weten al lang welke naam een mogelijke zoon zou krijgen, dus ook dat is nu beslist.

Uiteindelijk maak ik een afspraak bij de diëtiste die mij jaren geleden hielp een betere relatie met mijn lijf te krijgen. Een diëtiste die niet focust op gewicht en doelen, die me niet, zoals die uit mijn kindertijd, beloont met ‘iets kiezen uit de cadeautjesmand’ wanneer ik afgevallen ben, en een preek wanneer het getal op de weegschaal naar boven is gegaan. Deze diëtiste richt zich op hoe ik me voel en op alles wat scheef zit tussen mij en mijn lijf. Gelukkig kan ik snel bij haar terecht. Ze stelt me gerust, zegt dat mijn lichaam nu eenmaal sneller zwaarder wordt dan gemiddeld en dat dat dan zeker zo is in een zwangerschap. Dat ze er zeker van is dat het binnenkort ook wel zal stabiliseren. Ze wijst me ook op het feit dat ik weer obsessiever bezig ben met eten, door de manier waarop ik erover praat en het feit dat ik exact weet wat ik de voorbije weken in mijn mond heb gestoken. Het is de geruststelling én wake-upcall die ik nodig heb. Hoewel dat niet wil zeggen dat er geen periodes van paniek meer zijn.

Q vanaf wanneer zie je zwangere buik |

(14.12 uur)

Ik kijk ook duidelijk uit naar het moment waarop mijn buik er zal ‘mogen’ zijn, want deze vraag stel ik me al heel vroeg in de zwangerschap, terwijl ik ook opzoek of er yogaposes zijn die al verboden zijn voor mijn onzichtbare buik.

Q water uit de verwarming drinken legionella |

(19.59 uur)

De eerste grote paniek is een feit. Ik heb een glas water leeggedronken dat naast mijn yogamat stond, en nu blijkt dat het water was

dat uit de verwarming kwam. Volgens Niels stond dat heel duidelijk onder het kraantje van de verwarming en was het overduidelijk dat hij daarmee bezig was. Voor mij stond er zoals steeds een glas water naast mijn vaste yogaplek, dat weliswaar een beetje gek smaakte toen ik het in één teug opdronk.

In eerste instantie blijf ik nog redelijk rustig, maar Niels heeft zich ondertussen ontpopt als de ‘pasteuriseerpolitie’. Hij heeft al twee keer een broodje met verse geitenkaas uit mijn handen gegrist en heeft mij stellig verboden om nog een broodje martino te eten. Eén keer bestelden we in een restaurant een kaasplank, maar wist de ober niet of de kazen in kwestie gepasteuriseerd waren. Dat leidde er uiteraard toe dat Niels gewoon alles zelf opat, en misschien was dat altijd al zijn plan.

In tweede instantie word ik dan vooral ook echt voor het eerst heel kwaad op hem. Hoezo stond dat water daar, in mijn glas dat ik áltijd gebruik op die plek. Hoezo doet hij ons kind iets aan! Hij voelt zich schuldig (terwijl hij mij toch ook wat staat uit te lachen, denk ik), en is vooral bang. Hij steekt mij aan met zijn angst en van het een komt het ander. Ik ben al gauw zo in paniek dat ik werkelijk alles begin te checken. Tot en met ‘mag ik tien seconden op mijn buik liggen wanneer ik zwanger ben’. Gelukkig gaat die angst op een bepaald moment ook weer liggen, en tot het moment dat ik deze zoekterm tegenkwam bij het schrijven van dit boek, was ik het voorval compleet vergeten.

Q pijn buikspieren zwanger diastase |

(21.38 uur)

Een prachtig aspect van mijn zwangerschap is dat ik een team van heerlijke vrouwen om mij heen heb. Zo ga ik, zoals gezegd, te rade bij mijn diëtiste van lang geleden. Maar ook mijn huisarts en mijn psycholoog waren onontbeerlijk. Net als mijn personal trainer. Het voelt nog altijd gek om dat te schrijven, dat ik een ‘personal trainer heb’, niet alleen omdat ik heel blij ben dat ik daar de financiële

middelen voor heb, maar ook omdat het narratief over mezelf, gezien de band met mijn lichaam, altijd ‘ik haat sport’ bevatte. Terwijl ik als kind uren per dag paardreed, turnde, danste en fietste, wat niet per se klinkt als iemand die een afkeer had van sport. Die afkeer kwam er pas toen ik op mijn eerste dieet werd gezet en naar sporten ging kijken in verband met het aantal calorieën die er verbrand werden. Sporten móést plots, zeker als ik ‘te veel’ had gegeten. Vooral lopen en ‘de fitness’ werden jarenlang vereenzelvigd met diëten. Tot op het punt dat ik zei dat ik nooit meer wilde diëten, en dus ook nooit meer wilde sporten.

Dat kwam mijn lichaam niet per se ten goede. Ik wandelde wel, en deed veel yoga, maar dat zag ik niet als sporten omdat mijn hoofd er niet rood van werd en mijn okselvijvers beperkt bleven. Ik kreeg steeds meer rugpijn, iets waar ik al langer last van had, maar waar ik nergens een oplossing voor vond. Tot ik op Instagram een trainer zag die zich niet alleen liet inspireren door Jane Fonda, maar ook zei ‘voor alle lichamen’ te zijn. Ik ging op gesprek en vond daar plots een liefde voor krachttraining en gewichtheffen. Voor het eerst in mijn leven was mijn lichaam een voordeel. Ik bleek best sterk te zijn en na een aantal maanden zaten alle beschikbare gewichten op mijn barbell (dat is zo’n staaf waarmee je er heel cool uitziet). Meer nog, mijn rugpijn werd steeds minder.

En nu ik zwanger ben, blijk ik in extreem goede handen. Want mijn trainer is ook gespecialiseerd in zwangere en postpartumlijven. Zo kan ik veilig blijven sporten tot een week voor de bevalling en kan ik met al mijn vragen bij haar terecht, aangezien het internet alleen maar vage antwoorden geeft als het over mijn specifieke situatie gaat (wie had dat nu zien aankomen?). Zo heb ik het gevoel in de best mogelijk fysieke conditie te zijn om mijn bevalling te lijf te gaan en weet ik dat ik ook achteraf goed begeleid zal worden. Zij zal met andere woorden wel in het oog houden of er sprake is van diastase (het uiteenwijken van de rechte buikspieren, wat normaal is bij elke zwangerschap, maar ze moeten daarna wel weer bij elkaar



komen). Om maar te zeggen: Google is top, maar mensen die je lijf kunnen zien en aanraken, zijn toch nog net iets belangrijker.

Dat gezegd zijnde twijfelde ik uiteraard nog aan mijn lijf:

Q hoe weet je dat je rustig moet doen zwanger	(17.43 uur)
Q wanneer platte rust zwanger	(17.44 uur)
Q 10.000 stappen zwanger	(17.45 uur)
Q harde buiken na wandeling	(17.47 uur)
Q hartkloppingen zwanger	(17.49 uur)
Q harde buiken hoeveel is normaal	(18.01 uur)
Q carpal tunnel oefeningen	(2.03 uur)

Mijn grootste zwangerschapskwaal heeft niets met mijn buik te maken, maar met mijn polsen. Door de zwangerschapshormonen is je bindweefsel soepeler en zijn dus ook je gewrichten dat. Je kan makkelijker iets verzwikken bijvoorbeeld, en je spieren zijn sneller moe omdat ze harder moeten werken om alles in het gareel te houden. In mijn geval heb ik 's nachts ook heel veel last van het carpaletunnelsyndroom. Mijn polsen buigen zich in onnatuurlijke posities in mijn slaap, waardoor ik wakker word met pijnlijk tintelende handen. Meer dan vervelend.

De dokter raadt me aan om te spalken. Je hebt daar speciale verbanden voor, maar die zijn duur en ik heb er twee nodig. Ze zegt dat ik ook een andere optie heb omdat het toch maar voor een paar maanden is: zelf een spalk maken met een verband en een stokje. De houten dingen van ijsjes zijn daar ideaal voor, zo blijkt. Zo komt het dat ik wekenlang een Magnumstokje aan mijn pols bindt (en ijsjes eet), zodat mijn hand niet meer in rare hoeken kan slapen.

Over wakker worden gesproken, in mijn derde trimester word ik plots om de drie uur wakker. Ik loop uit gewoonte naar het toilet om te plassen, maar dat is niet echt waarom ik wakker lijkt te worden. Wanneer ik ernaar vraag bij een vroedvrouw, zegt zij dat het mijn lichaam is dat zich voorbereidt op het ritme van om de drie uur borstvoeding geven. Als ik mijn biologie nog niet ongelofelijk vond,

is dat nu wel het geval. Al zou ik liever nog wat slapen voordat het kind arriveert.

Honderd dagen zwangerschap vier ik met:

🔍 huilbui zwanger |

(19.12 uur)

Het feit dat ik dat opzoek, toont vooral dat het redelijk uitzonderlijk is dat er echt veel tranen stromen. Ik blijf bij de gelukkigen te zijn wier misselijkheid na een paar maanden afneemt en die relatief weinig ongemakken kennen, dus in die periode ben ik, tot mijn eigen verbazing, nogal rustig. Die essentiële oliën die ik een paar weken geleden nog zocht, blijken maar op een handvol momenten nodig te zijn. Het kind in mijn buik is gewenst en is vlot gecreëerd, en ik voel me ook mentaal beter dan verwacht. Meer nog, ik ben blij dat ik de focus eens op iemand anders dan mezelf kan leggen. In het verleden was ik zo bezig met mijn werk en mijn leven en hoe ik mezelf kon verbeteren en verrijken dat het een opluchting is om eens het spotlicht naar iemand anders te verleggen.

Periodes van verandering doen me al eens wankelen, maar in dit geval voel ik me klaar voor wat komt. Ik heb altijd geweten dat ik dit wilde, hoe vaag het plaatje in mijn hoofd ook was. Dus ik lees boeken over opvoeden, hoewel dat nog verre toekomst lijkt, we stellen een geboortelijst op en laten het mooiste geboortekaartje ter wereld maken. En we praten. We praten eindeloos over wat we dromen voor dit kindje en voor ons gezin (ook dat woord klinkt nog heel gek).

Tijdens die gesprekken hebben we het veel over wat wij ánders willen doen dan in de gezinnen waarin we opgroeiden. Zowel Niels als ik komen uit een gebroken gezin, en dat ging niet van ‘we gaan als vrienden uit elkaar en doen alles om het de kinderen zo makkelijk mogelijk te maken’. Er zijn grote en kleine ruzies en discussies geweest, en daardoor worden er geen deuren platgelopen of telefoons gepleegd in momenten van nood. We gaan om de paar maanden overal op bezoek en praten dan over koetjes, kalfjes en hoe het is op het werk. In het beste geval is dat plezierig, in het slechtste

geval zit ik achteraf huilend in de auto omdat ik het anders zou willen. Wanneer dat laatste gebeurt, begin ik me af te vragen wat ik mijn kind zou meegeven als het op dit moment in een kinderstoel op de achterbank zat. Dat het oké is om anderen over je grenzen te laten gaan? Dat familie het allerbelangrijkste is, ook als die je ongelukkig maakt? Ik vind geen antwoorden op deze vragen en ik durf ze ook niet aan het internet te stellen.

Plots voel ik ook in de verte iets totaal nieuws. Wat als mijn kind zich later zo voelt als ik mij tegenover mijn ouders voel? Ik wil wel graag dat er deuren worden platgelopen en dat ik bij de eerste mensen ben die hij belt in geval van nood. Ik kan me niet voorstellen dat hij soms maandenlang geen contact met mij zou willen. Hoe vaak ik ook die denkoefening maak, ik kan het me écht nog niet voorstellen. Maar daar in die verte voel ik posities verschuiven en gevoelens complexer worden.

De afstand met de generaties die voor ons kwamen, heeft ook een voordeel. Er zijn misschien geen doorgegeven wiegjes en andere spullen waar al tientallen verwante baby's in hebben liggen soezen, maar het geeft ons wel de kans om voor alles met een schone lei te beginnen, zeker ook wanneer het over opvoeding gaat.

We vragen ons ook af hoe ons leven er concreet uit zal zien. Door het verkopen van de boekhandel annex koffiebar die we hadden, kunnen we ons werk allebei beperken tot drie dagen per week. We vinden een crèche waar ons kind twee dagen per week naartoe kan. Daarnaast zal ieder van ons één dag met hem alleen doorbrengen, en verlengen we elk weekend met een dag. We rekenen niet structureel op andere hulp. We hebben verder nog geen idee, dus we hopen maar dat het goed komt.

Waar we zeker van zijn, is onze relatie. We hebben samen die zaak gehad en verkocht, er is al een burn-out (van mij) geweest en drie albums (van Niels). Hij kan ondertussen om met elke huilbui, hormonaal of niet, we hebben nog nooit écht ruziegemaakt en zijn er honderd procent zeker van dat we alles aankunnen. (Zei ik al dat

we een zekere naïviteit en arrogantie bezaten?)

Q hoe meter vragen |

(15.19 uur)

Een groot gesprek dat we in deze periode voeren, gaat over met wie we ons kind willen omringen. We weten dat iedereen het altijd maar heeft over een ‘village’ die nodig is om een kind groot te brengen. Onze traditionele village van familie is redelijk beperkt, dus gaan we op zoek naar mensen om daaraan toe te voegen. Die mensen zijn er eigenlijk al, we zijn alleen niet verwant met hen.

We zijn het er snel over eens dat we dus graag een uitbreiding van de village willen door mensen een officiële titel te geven. Meter en peter, dat worden zeker vrienden van ons, geen familie, en we zijn er relatief snel uit wie dat zullen zijn. Het internet heeft geen goede ideeën over hoe ik het moet vragen, dus ik verzin zelf iets. Ik koop een meter (om dingen op te meten, bedoel ik) en geef die cadeau. Omdat er dan alleen maar vraagtekens te zien zijn in de ogen van de toekomstige meter, heb ik ook een potje pesto meegebracht dat ik zelf heb gemaakt en waarop ‘voor de pesto meter’ staat. (Ik vond geen betere woordspeling met beste en iets anders.) Ik zie de euro vallen, samen met een traan bij ons allebei. Eigenlijk is er niets mooier dan tegen mensen zeggen dat je ze permanent in je leven (en dat van je kind) wilt omdat je ze graag ziet.

We hebben nog mensen die we aan ons willen binden. Dus we verzinnen nog twee rollen. We zijn op dat moment naar *The Sopranos* aan het kijken, waarin de maffiabaas een rechterhand heeft die ‘de consiglieri’ heet. Wij hebben ook zo iemand, die altijd weet welke schoenen de beste prijs-kwaliteitverhouding hebben en eindeloos kan filosoferen over de wereld. Daarnaast is er een vriendin, die later bekend zal komen te staan als tante Kippie, die houdt van voorstellingen en boeken en muziek. Haar kronen we tot ‘Lorelai Gilmore’ voor ons kind (als je *Gilmore Girls* nog niet gezien hebt, is dit een moeilijke referentie om uit te leggen, maar laat ik het erbij houden

dat we dat goed bedacht hadden en dat de vriendin in kwestie daar heel blij mee was).

We hebben op dit moment nog geen idee hoeveel hulp we nodig zullen hebben, maar proberen toch een basis te leggen.

🔍 zwangerschapsjas 3 in 1 |

(19.46 uur)

Ik hoef me niet meer af te vragen wanneer mijn buik zichtbaar zal zijn. Ik ben nu iets meer dan vier maanden zwanger en mijn jas begint rond mijn middel te spannen. Soms besef ik plots dat ik rondloop met het bewijs dat ik seks heb gehad, dat mensen dat kunnen zien.

Voor het eerst in mijn leven vind ik het niet erg dat mijn kleren te klein worden. Voor het eerst benadruk ik mijn buik in plaats van hem te verbergen met alle trucjes die ik daarvoor geleerd heb van Trinny, Susannah en Jani. Wanneer mensen naar mijn lijf kijken, ga ik voor het eerst niet uit van het ergste. De zwangerschapsapp vraagt me zelfs om wekelijks een foto te maken van mijn groeiende buik. Ik denk walgend terug aan die keer dat ik een dieetapp probeerde die me ook vroeg om elke week een foto van mijn buik te maken, maar dan om me aan te moedigen om en door die te zien krimpen.

Mensen lijken nu niet meer ‘amai, die is dik’ te denken, maar ‘o, kijk, een baby, zo mooi’, en ik kan genieten van mijn lijf. Ik weet dat deze verschuiving grotendeels in mijn hoofd gebeurt, maar dat hoofd heeft wel geleerd van de realiteit. Ik kan nu trots zijn op mijn lijf, want hoe zot is het wat er gebeurt? Dat is althans zo op goede dagen. Dagen wanneer ik niet terugdenk aan die keren dat mensen vroegen of ik zwanger was, terwijl dat nog helemaal niet het geval was.

Ik begin me ook voor te stellen hoe het praktisch zal gaan met een baby, en daar hoort in mijn hoofd alvast een draagzak bij. Dus zoek ik een jas die ik zowel zwanger als niet-zwanger kan dragen, maar die ook een extra inzetstuk heeft met een klein kapje voor een toekomstige baby in die draagzak. Mijn hart ontploft bij de aankoop. Dat we die jas maar drie keer zullen gebruiken, is bijzaak.



Soms beseft ik plots dat ik rondloop  
met het bewijs dat ik seks heb gehad,  
dat mensen dat kunnen zien.

De praktische voorbereidingen beginnen mijn leven binnen te sluipen. Naast vestimentair gaan die uiteraard wederom ook over eten. Ik wil een diepvriezer vol gezonde kraamkost en ik heb nog maar vijf maanden om daarvoor te zorgen. In plaats van na te denken over wat ik lekker vind en zal willen eten, doe ik inspiratie op in lijstjes van '25 GERECHTEN DIE ZICH GRAAG LATEN INVRIEZEN', en doe daar vervolgens helemaal niets mee. Ik maak alvast mijn favoriete zoete én hartige granola, om dan te beseffen dat die potten over een paar weken sowieso leeg zijn. Gelukkig is er altijd meer granola te maken.

## Granola

### ZOETE GRANOLA

5 el gemalen lijnzaad gemengd met 5 el water

*(dat wordt een plezierig papje)*

200 gram noten en zaden

*(ik hou van hazelnoten, amandelen, walnoten, pompoenen zonnebloempitten en een klein beetje chiazaad)*

150 gram havervlokken *(ik hou van grote)*

150 gram andere vlokken en aanverwanten *(ik hou van rogge- en speltvlokken, en rauwe boekweit zou van mij verplicht moeten zijn voor alle granola want die is extra krokant; een mooie toevoeging, maar zeker níét verplicht, is gepofte quinoa)*

2 el kokosolie *(gesmolten)*

3 el ahornsiroop

1 el koekkruiden

1 tl zout

Meng de noten, zaden, vlokken en aanverwanten in een kom en

doe er de koekkruiden en het zout bij. Dan mengen met kokosolie en ahornsirop, en uiteindelijk ook met het lijnzaad. Dat gaat eigenlijk het best met je handen.

Leg alles op een bakplaat in het midden van de oven en zet die op 150 graden (jawel, een recept waarbij je er niet eens aan hoeft te denken om de oven voor te verwarmen). Roer om het kwartier, en meestal is het na 40 à 45 minuten wel klaar. Tenzij je graag donkerdere granola hebt, dan laat je alles nog wat langer bakken. Goed laten afkoelen voor je ze in potten doet.

## HARTIGE GRANOLA

100 gram havervlokken *(ik hou ook hier van grote)*

200 gram andere vlokken *(ik hou alweer van rogge- en speltvlokken. en rauwe boekweit zou ook hier van mij verplicht moeten zijn, minstens 100 gram)*

150 gram pompoen- en zonnebloempitten *(ik ga voor fiftyfifty)*

75 gram hazelnoten *(of andere die je lekker vindt)*

125 ml olijfolie

2 el graanmosterd

1 el honing

zeste van 1 appelsien

1 el rozemarijn en 1 el tijm *(beide gedroogd)*

zout en peper

Meng de droge ingrediënten (en kruiden), en in een aparte kom de olie, mosterd, honing en zeste. Doe beide samen en roer tot alles bedekt is met een laagje olie. Zet alles op een bakplaat in de oven op 180 graden en roer om het kwartier. Deze is meestal goed na een halfuurtje. De granola is lekker op letterlijk alles: slaatjes, curry's, in warme soepen en in gazpacho (zeker als die ook een beetje feta en komkommer bevat).



Q verstopte oorspeekselklier zwanger |

(21.21 uur)

Ik zit rechtop op de zetel omdat liggen onmogelijk is, en blijkbaar heeft mijn zwangere toestand er voor één keer niets mee te maken. Daarnaast heb ik al bijgeleerd dat wij mensen iets hebben wat een ‘oorspeekselklier’ heet en dat je wanneer je zwanger bent nauwelijks medicatie mag nemen. Of eerder, je weet niet of je die mag nemen, want er staat in elke bijsluiter dat je eerst een arts moet raadplegen. Het is een verlengd weekend en ik verga van de pijn en ik kan pas over drie dagen naar mijn dokter. Maar natuurlijk durf ik geen pijnstillers te nemen. Wanneer ik iets beter ben, probeer ik er toch nog mijn zwangerschap de schuld van te geven.

Q infectieziekte erger wanneer zwanger |

(13.28 uur, en opnieuw om 14.12 uur)

Q iconic female jazz singers of all time |

(13.30 tot 14.11 uur)

Google kent me beter dan mijn moeder. Aan mijn zoektermenarchief kan je zien hoe mijn brein werkt. Dat ik één moment rustig aan het werk ben, en tegelijkertijd in paniek ben over een vaag symptoom dat ik heb. Om dan rustig verder te werken en opnieuw dezelfde termen op te zoeken. Daarnaast blij ik toch ook gepassioneerd over zaken die ik eigenlijk al weet. Ja, je bent best wat extra waakzaam als je ziek wordt tijdens je zwangerschap, beter een keer te veel naar de huisarts dan te weinig. En de beste jazzzangeressen zijn uiteraard Ella Fitzgerald en Billie Holiday.

Q waar kan ik veel kinderwagens in het echt zien? |

(21.34 uur)

De eerste aankoopvortex is ook een feit: die voor een kinderwagen. Er zijn eindeloos veel modellen, met eindeloos veel voor- en nadelen, en ik zie door de bomen het bos niet meer. Dus ik wil die dingen gewoon zién. Vooral omdat we regelmatig in de auto zitten, wil ik graag een kinderwagen waarvan de wieg ook vastgemaakt kan