

# Negen gouden maanden


*De elementaire kunst van het zorgen  
voor de aanstaande moeder*

HENG OU

AMELY GREEVEN en MARISA BELGER



samsara



*Inleiding* 7

**Het terugwinnen van ons recht  
om te worden vastgehouden**

20

*De eerste schat*

**Het geschenk van verstillings**

54

*De tweede schat*

**Het geschenk van eer**

70

*De derde schat*

**Het geschenk van vertrouwen**

90

*De vierde schat*

**Het geschenk van intimiteit**

110



*De vijfde schat*  
**Het geschenk van kracht**  
130

**Voed jezelf goed**  
156

**Recepten**  
198

*Dankwoord 278*

*Receptenindex 280*

*Index 282*



# Inleiding

Gefeliciteerd! Je bent zwanger en je laat een nieuw leven groeien en bloeien. Je hele wezen bevindt zich op de toppen van haar creativiteit en je groeit in allerlei opzichten. In fysieke zin dwingt dat bewondering af omdat je baarmoeder zich uitrekt, van enkele centimeters tot het formaat van een watermeloen. Mentaal gezien is het al even indrukwekkend. Het lijkt misschien alsof je hart alle kanten op schiet —het ene moment voel je meer liefde en hoop dan je ooit voor mogelijk had gehouden en het volgende moment kamp je met meer twijfels en zorgen dan ooit. De reikwijdte van de verantwoordelijkheid die je nu op je neemt kan overweldigend zijn en je hele idee over wie je bent kan verschuiven, nu de vrouw die je tientallen jaren hebt gekend losbreekt van haar oude grondvesten, zodat er een nieuwe versie van jezelf tevoorschijn kan komen: de Moeder. (Of in jouw geval misschien Opnieuw Moeder.)

Zwangerschap is een ervaring die met niets te vergelijken is. Wanneer maak je het nou mee dat je zo'n driekwart jaar lang continu iets aan het construeren bent—want een baby maken is een fulltime bouwproject—terwijl je ondertussen ook weer van alles afbreekt, omdat je oude manieren van zijn (in de wereld, in je eigen lichaam, in je relatie) wegvallen om plaats te maken voor een heel nieuw hoofdstuk in je levensverhaal? Het is alsof je een meeslepend epos leest waarin de hoofdpersoon fysiek en mentaal tot het uiterste wordt gedreven en zich totaal toewijdt en overgeeft voordat ze de verbintenis van haar leven vindt. Die hoofdpersoon ben je zelf, want jij speelt de hoofdrol in de ultieme saga over creatie en evolutie—beter wordt het niet! De veranderingen die je lichaam, je geest en je emoties doormaken zijn adembenemend.

Toch is de kans groot dat in de rest van de wereld alles zo'n beetje bij het oude blijft. Oké, op het hoogtepunt van je zwangerschap—als je prachtige ronde buik duidelijk aangeeft dat er een baby aan boord is—lachen vreemden je toe of bieden je spontaan hun zitplaats aan. Naarmate de datum waarop je bent uitgerekend dichterbij komt vliegen de gelukwensen je om de oren en krijg je misschien cadeaus en afdankertjes van vrienden en familie. Opeens poppen er zomaar o zo belangrijke babyspullen en geavanceerde voedingsbeha's op in je socialemediafeeds. Maar gek genoeg zul je merken dat de maatschappij als geheel er nogal nonchalant op reageert, terwijl zwangerschap toch een hele onderneming is—een mens die een totaal nieuwe levensvorm creëert en die ter wereld brengt. Binnen onze cultuur ontlokt zwangerschap doorgaans een houding van 'Gewoon doorgaan, niks aan de hand'. Natuurlijk pakken we de slingers zodra de baby wordt geboren en vertellen we je heus wel hoe trots we op je zijn zodra je de geboortekaartjes hebt verstuurd. Maar zolang het bewijs niet overduidelijk wordt geleverd (inclusief die schattige minivingers en het gekrijs), gaat het leven gewoon zijn gangetje. En waarom niet? Vrouwen kunnen alles, dat weten we toch allemaal!

Maar moeten we dat wel willen? In talloze culturen, op allerlei momenten in de geschiedenis en binnen talloze families en moederlijnen worden de negen en een halve maand zwangerschap juist allesbehalve als een normale periode gezien. Die maanden zijn ook bijzonder! En ze verdienen een

al even bijzondere hoeveelheid erkenning en zorg. Niet alleen voor de baby binnenin maar zeker ook voor de persoon die het zware werk doet door te transformeren en te groeien: mama zelf.

Die eerste hoopvolle en drukke stappen op het pad van de zwangerschap nemen je misschien zozeer in beslag dat je er niet bij stilstaat dat de hele ervaring veel meer inhoudt. Voordat je in verwachting raakte werd je hele bestaan misschien bepaald door dagelijkse klussen en doelen. Op dit moment komen daar zomaar drie trimesters vol controles, onderzoeken, cursussen en bouwprojecten bij. Als je niet oppast wordt deze zo essentiële periode in je leven teruggebracht tot een reeks af te werken mijlpalen totdat je de deadline van je project bereikt: de bevalling. En hoewel je als alle klusjes zijn gedaan inderdaad vanzelf je doel bereikt—de eerste ontmoeting met je baby—is het zonde om niet verder te kijken dan deze lineaire benadering. Natuurlijk draait de zwangerschap daar ook om, maar het is ook zoveel meer.

De gemiddeld 38 weken waarin je een baby voldraagt is een levensfase die ongelooflijke kansen biedt die je leven kunnen veranderen. Zwangerschap en haar hoogtepunt—de uren of dagen van de weeën en de bevalling—vereisen dat je meer kracht dan je ooit dacht te bezitten aanboort om moeilijke besluiten te nemen, risico's in te schatten en een flinke fysieke belasting te hanteren. Al doende zul je van jezelf een zekere kwetsbaarheid moeten accepteren die je jezelf eerder misschien amper hebt toegestaan. Je gevoeligheid en intuïtie voor je omgeving verdiept en vergroot zich, zowel lichamelijk als emotioneel. En zoals veel betraande moeders je kunnen vertellen kan het krijgen van een kind lang weggestopte gevoelens naar boven brengen waardoor sommige spanningen en angsten misschien voor het eerst loskomen en wegvloeien. Zwangerschap is niet alleen een tijd waarin je baby zich enorm ontwikkelt, maar kan voor jou een vorm van diepe heling betekenen.

En dan hebben we het nog niet eens over zwangerschap als aanzet tot een spiritueel bewustzijn, dat voor jou de creatieve kracht van het universum ontsluit die in je baarmoeder besloten ligt en die voorgoed een nieuwe dimensie geeft aan wat jij als stoere vrouw helemaal zelf kunt doen! De maatschappij herkent de superheld nooit in zijn of haar gewone kloffie en dat geldt ook voor jou, gehuld in je zwangerschapsjeans. De meeste mensen hebben geen idee van de waanzinnige kracht waarmee je uit twee kleine



celletjes een heel mens aan het bouwen bent, die je uiteindelijk ter wereld brengt. Al doende verander je niet alleen voorgoed jezelf maar ook je gezin, terwijl je ondertussen misschien druk aan het werk bent en oudere kinderen opvoedt. Dus hoewel je misschien positief commentaar krijgt op je veranderende silhouet zal niemand je waarschijnlijk feliciteren met je nieuwe permanente gedaante als krachtige, tedere en gulle moeder die een verlichtende ervaring heeft doorgemaakt. Laten we het er maar op houden dat de zwangerschap een soort doolhof is—zoals een van de wijze vrouwen in dit boek het omschrijft—want het is een van de meest diepgaande, paradoxale en betekenisvolle overgangsfasen in je leven.

Dus waarom schreeuwen we dit belangrijke aspect niet van de daken of praten we er niet over met hetzelfde enthousiasme als over het laatste nieuws rond zwangerschapsvitaminen, de risico's van roken en alcoholgebruik of de beste oplossingen voor spataderen en striae?

Dat komt deels doordat zwangerschap en bevalling in plaats van een overgangsrитуeel zijn geworden tot een soort zakelijke prognose. Vanaf de



20e eeuw ontstond er rond zwangeren een mechanisch zorgmodel. In dit model, dat aanvankelijk werd gedomineerd door mannen, begonnen medische autoriteiten zwangerschap en bevalling te ‘behandelen’ zoals veel andere medische aandoeningen, compleet met diagnoses, interventies en gestandaardiseerde ziekenhuiszorg. Dit o zo snelle, efficiënte en lucratieve lineaire model overvleugelde al snel een meer holistische benadering, waarbij verloskundigen en ouderen binnen een gemeenschap de natuurlijke cycli van prenatale zorg, bevallingszorg en kraamzorg soepel ondersteunden met oog voor de individuele behoeften van moeders. En hoewel deze ontwikkeling ook veel goeds heeft gebracht—zoals een zekere veiligheid voor veel moeders die anders risico hadden gelopen en specifieke zorg voor kwetsbare gezinnen—heeft het ook een nieuw kader geschapen. De druk om te kiezen voor steeds duurdere medische behandelingen heeft de focus van zorg steeds verder versmald, waarbij het niet meer gaat om de algehele ervaring van de zwangere maar de zorg volledig is gericht op het welzijn van de baby. En het geruisloze bijeffect is dat *jij* je in dit proces soms op een wonderlijke manier voelt buitengesloten.

Als je zwanger bent terwijl je dit leest heb je deze lineaire aanpak misschien al enigszins ervaren. Zodra je een afspraak hebt en in de wachtkamer van het ziekenhuis zit krijg je een vragenlijst en een pen aangereikt. Verzekeringspasjes en formulieren worden uitgewisseld. Goed opgeleide verpleegkundigen houden je vitale functies bij en brengen je gezondheid in kaart. Felle lampen zorgen dat je alert blijft en er worden allerlei vreemde apparaten op en rond je lichaam aangebracht waarmee je arts de voortgang binnenin kan beoordelen—het gaat goed met de baby; ga zo door. Hup, je krijgt nog wat uitgeprinte dieetadviezen aangereikt, de volgende afspraak wordt ingepland en daar ga je weer! Zo’n afspraak is vaak maar een kleine onderbreking van je dagelijkse routine.

Maar zodra je door dit systeem wordt geleid en zijn veilige maar ook wat steriele terrein betreedt klinkt er vanbinnen misschien een klein stemmetje: maar wie bekommert zich eigenlijk om mij?

In feite is het zo dat de zorg waar een aanstaande moeder in deze tijd behoefte aan heeft veel meer omvat dan de gemiddelde ziekenhuiscontrole kan leveren. Je gesteund voelen tijdens de zwangerschap draait niet alleen

om voorgeschreven voeding van een lijstje, het vermijden van alcohol of van schoonmaakmiddelen met agressieve chemische bestanddelen—hoewel dat ook belangrijk is. Het is een veel rijker, gelaagder en fijnzinniger verhaal. En dat verhaal begint wanneer je je blik naar binnen richt.

Zodra je je overgeeft aan het soort zorg dat aanstaande moeders nodig hebben en verdienen, blijkt dat je dat niet kunt meten of begrenzen. Onder de oppervlakkige drukte van het dagelijks leven bevindt zich een heel andere dimensie, een plek waar de moeder zich veilig en gesteund weet en zich zo ontspannen voelt dat ze zo min mogelijk stress en afleiding ervaart, zodat ze haar innerlijke stem weer hoort en daarop durft te vertrouwen. Een ruimte waarin ze de noodzaak om superproductief te zijn en voortdurend ‘aan te staan’ even kan pauzeren en waarin ze zich van dag tot dag anders mag voelen. Een ruimte waarin ze naar behoefte een dutje kan doen en de wereld even buiten kan sluiten, zodat ze zonder weerstand mee kan bewegen met het hormonale ritme van rust en activiteit. En waar ze iemand—of meerdere iemanden—heeft die haar de geweldige mogelijkheden van haar lichaam toont en die oog heeft voor haar hele wezen tijdens alle pieken en dalen van de zwangerschap, van momenten van triomf tot momenten van slaapgebrek of twijfel.

Zodra een vrouw zich in deze ruimte mag begeven wordt zwangerschap zoveel meer dan alleen een middel om een (prachtig) doel te bereiken, namelijk een kind krijgen. Dan wordt de zwangerschap zélf betekenisvol, wat voor bevalling zij en haar baby ook zullen doormaken; een seizoen waarin haar kracht tot bloei komt en ze een wijsheid vergaart die voorgoed haar eerste stappen in het moederschap zal kleuren.

Vandaag de dag is dat nog belangrijker. Terwijl ik dit schrijf zorgen een aantal dwingende factoren—een wereldwijde gezondheids crisis en economische crisis, bedrijven die worden gesloten en op bepaalde plekken zelfs lockdowns—dat zwangerschappen in een gevoel van toenemende isolatie, ruis en angst worden beleefd. Dat heeft veel vrouwen en hun partners en zorgverleners overvallen. (Want hoe had iemand zich hierop kunnen voorbereiden?) Niemand zou tijdens de levensveranderende overgang naar het ouderschap verstoken moeten zijn van aanraking of het gezelschap van dierbaren. Het is belangrijk dat we onze pasgeborenen kunnen toevertrouwen

aan de armen van vrienden en familie zodat we even kunnen douchen of een dutje kunnen doen. We hebben behoefte aan solidariteit en steun van mensen om ons heen. Maar precies dat ontbreekt nu vaker. Daarbij boezemt het veel vrouwen van kleur een toegenomen, soms zelfs acute angst in, om een kind ter wereld te brengen. Een vorm van angst die veel andere ouders nooit zullen begrijpen. Daarom is het een echte heldendaad om het pad van de zwangerschap te betreden en vraagt het tegenwoordig meer energie dan ooit.

Maar hoewel deze omstandigheden misschien extreem zijn gloort er wel degelijk een sprankje hoop. Dit intense tijdperk dwingt ons om onder ogen te zien hoe weinig aandacht en waarde we hechten aan goede zorg voor vrouwen die een van de meest veeleisende en kwetsbare overgangperiodes van hun leven doormaken. Dat is een ernstige disbalans die haaks staat op wat vanuit een holistisch wereldbeeld feitelijk een natuurwet is: dat een aanstaande moeder zich nooit uitgeput, eenzaam of onthecht zou moeten voelen.

Precies op dit punt kan dit boek een belangrijke rol spelen. *Negen gouden maanden* vervaecht op een flexibele, inclusieve en intersectionele manier alles wat voor een zwangere van belang is, van voedsel en wijsheid tot herinneringen en rituelen. Het boek is het derde in een serie boeken over wat ik beschouw als een vergeten maar o zo belangrijke kunst: het bemoedigen van de moeder in de maanden en jaren rond de bevalling. Mijn eerste boek in deze serie—zeg maar de oudste zus in de familie—is *De eerste veertig dagen, voeding en inspiratie voor de kersverse moeder*. Dit boek werd in 2020 in Nederlandse vertaling uitgebracht als pleidooi voor het terugwinnen van de specifieke moedergerichte kraamzorg die ik zelf had ontvangen van Chinese genezers in mijn familie, maar die helaas in de hectiek van het moderne leven in de vergetelheid was geraakt. Het bood een hybride benadering, geworteld in aloude methoden, maar verfrist en aangepast aan hoe vrouwen nu leven. Het introduceerde een uitgangspunt dat mijn huidige werk en leven bepaalt, namelijk dat de moeder in het gezin centraal staat. Zodra zij uitputting en gebrek ervaart—of het nu gaat om voeding, rust of het gevoel dat ze wordt gezien en gehoord—loopt het hele gezin het risico om uit balans te raken.

*De eerste veertig dagen* zal altijd mijn dierbare eerstgeborene blijven—als het gaat om boeken natuurlijk! Het boek bracht een beweging op gang om een essentieel ontbrekend stuk zorg terug te winnen en verhoogde onze

collectieve verwachtingen van wat moeders verdienen te ontvangen. Daarna kwam haar jonge zusje, *Awakening Fertility: The Essential Art of Preparing for Pregnancy*, over het proces op weg naar het krijgen van een kind. Het bracht een vergelijkbaar gesprek op gang over de even belangrijke maar vaak veronachtzaamde periode voorafgaand aan de conceptie en bood vrouwen een nieuwe manier om zich gedragen en gesteund te voelen tijdens de fysieke, mentale en spirituele voorbereiding op het zwanger worden. Deze twee boeken vol recepten die ik ontwikkelde in de keukens van MotherBees, mijn bedrijf voor moedermaaltijden, hebben nieuwe en groeiende gezinnen laten kennismaken met een zekere veerkracht en een zeker welzijn die ze volgens henzelf anders niet hadden ervaren. En ze hebben mij en mijn dierbare vrienden en partners bij deze serie—de geweldige schrijvers Amely Greeven en Marisa Belger en de getalenteerde fotograaf Jenny McNulty—een gevoel van verbinding gegeven met vrouwen wereldwijd, dat ons inspireert, voortdrijft en aanmoedigt om elke dag nieuwe ideeën te ontwikkelen.

Ik had even het idee dat deze twee literaire dochters me helemaal vervulden. Hoewel er ongetwijfeld een stukje miste tussen de conceptie en de kraamtijd—in feite een nogal belangrijke ontbrekende schakel!—leken de onderwerpen zwangerschap en bevalling me inmiddels afdoende behandeld. Ik vroeg me af of de wereld wel zat te wachten op nog een zwangerschapsboek. Het is grappig hoe er in een gezin soms zomaar broers en zussen bij komen. Soms zijn ze vastbesloten zich bij de groep te voegen—sommigen noemen dat een zielsafpraak—wat jij daar als ouder ook van vindt. In dit geval kregen Marisa, Amely en ik door de diepgaande gesprekken die we hadden met zwangere en berende vrouwen—onder wie Jenny, die net was bevallen van haar geweldige dochter Marilla—het gevoel dat het derde boek ter wereld wilde komen. Hoewel er al een schat aan informatie bestaat over alles wat je kunt verwachten vanaf de eerste dag van de zwangerschap, ontbreekt er nog steeds een zekere kennis over hoe je ondertussen goed voor jezelf kunt zorgen.

Die kennis wil dit boek vangen. *Negen gouden maanden* gaat je niet vertellen welke keuzen je zou moeten maken—en er zijn er nogal veel, van vroegtijdige besluiten over zorgverleners en diagnostische tests tot latere beslissingen over geboortepannen en placentacapsules (om nog maar niet

te spreken over luiers voor pasgeboren baby's en minislaapzakken!). Dit boek wil je juist de kracht geven om te ontdekken wat je vanbinnen al weet over de keuzen die je wil maken voor je ideale zwangerschap en bevallingservaring, en de kracht om daar ook op te vertrouwen. Het omringt je bovendien met doelbewuste zorg zodat je contact kunt krijgen met het diepere verhaal van je zwangerschap dat zich onder de oppervlakte bevindt. Het legt niet zozeer de nadruk op het voorbereiden van je omgeving op de baby, als wel op de manier waarop je je innerlijk kunt instellen op de nieuwe versie van jezelf. Beschouw dit boek maar als je metgezel naast alle informatie die je misschien nu al aan het lezen bent. Dit boek zal je voeden tijdens alle pieken en dalen van de zwangerschap en zorgt dat je zo gesterkt mogelijk kan beginnen aan die ontzagwekkende daad van de bevalling. De bedoeling van dit boek is om je kracht te geven, aan te moedigen en je van binnenuit te koesteren; zodat je in elk geval de uitputting kunt vermijden; en om je wat belangrijke zwangerschapszorg te geven die anders in alle drukte op de achtergrond kan raken—precies dat stukje dat draait om *jou* en alles wat je voelt nu je moeder wordt!

De volgende pagina's nodigen je uit om te bedenken hoe je jezelf zou kunnen bemoedigen tijdens je zwangerschap. Voor mij begint dat heel simpel, net als op ieder moment dat ik moeder ben: met de voeding in je kom, op je bord en in je beker. Voeding krijgt een heel andere betekenis als je in verwachting bent—soms is het je beste vriend en soms je ergste vijand. Op sommige momenten snak je ernaar en op andere momenten twijfel je of je het ooit nog door je keel zult krijgen. Wat eigenlijk betekent dat het fijn is als je relatie tot voedsel flexibel, toegeeflijk en meelevend is (in plaats van beperkend, afgemeten of bestraffend). In dit boek wordt eten tijdens je zwangerschap niet voorgesteld als een klinische voedingsles. Ik wil er juist voor zorgen dat de maaltijden die je maakt voor jezelf en voor je gezin een betrouwbare manier worden om tegemoet te komen aan de veranderende behoeften van je lichaam, om fysiek, mentaal en emotioneel in balans te blijven, en om je reserves aan te vullen terwijl je lichaam zijn meest creatieve prestatie ooit levert. Geïnspireerd door de talloze maaltijden die we uit de keukens van MotherBees hebben geserveerd aan nieuwe en aanstaande moeders in Californië, heb ik ruim 50 voedzame en koesterende recepten



samengesteld die makkelijk te maken zijn, want je hebt het al druk genoeg. Je vindt hier ook mijn beste tips om allerlei ongemakken te verhelpen (zoals misselijkheid en brandend maagzuur). De maaltijden en drankjes zullen je zintuigen plezieren, je uit de dagelijkse sleur trekken en je misschien zelfs betoveren. Ik zie koken en eten als een kans om op stop te drukken, in het moment te zijn en contact te krijgen met je innerlijk. Ik hoop dat je met deze recepten zult genieten van het ritueel van lekker eten in deze onvoorspelbare tijd. De recepten helpen ook anderen om voor jou te kunnen zorgen. Iedereen kan ze makkelijk volgen, dus vraag de mensen die van je houden vooral om ze te gebruiken. Als zwangere vrouw verdien je het om liefdevol en smakelijk te worden gevoed!

Net zoals *De eerste veertig dagen* en *Awakening Fertility* behoren deze recepten tot een groter universum van zorg dat nabootst hoe het zou kunnen voelen als je een heel dorp—of in elk geval een kleine kring—van wijze meelevende ouderen om je heen zou hebben—mensen die jou al voorgingen op

dit pad. Dit zijn de ‘wijzen’ van ons boek—ervaren geboorteverzorgers, genezers en ouders (en soms alle drie verenigd in één persoon) die met jou delen wat ze ook delen met andere mensen voor wie ze zorgen, waardoor ze het brandend vuur van aanmoediging en bekrachtiging rond de zwangerschap en de geboorte doorgeven van mens tot mens. In een wereld waarin je al veel advies krijgt over wat je allemaal zou moeten doen in deze levensfase, beogen de passages van het boek voorafgaand aan de recepten vooral om je te ondersteunen bij het creëren van een kalme en zelfverzekerde binnenwereld die je steunt in de onvoorspelbare aspecten van je zwangerschap. Wees niet bevreesd! Deze hoofdstukken worden geen extra taken op je to-do-lijst, maar bieden je bespiegelingen, inspiratie en kleine en eenvoudige oefeningen die je kunt doen als je een keer tijd hebt. Ze zijn het waard om uit te proberen. De inzichten helpen je om niet te vergeten dat je wanneer je maar wil contact kunt maken met het wonder binnen in jezelf en echt kunt voelen dat je niet alleen bent, zelfs als je weer eens in een koude wachtkamer zit of last hebt van je maag. Veel vrouwen gingen over dezelfde drempel als jij nu en na jou zullen er nog vele volgen.



**Opmerking:** We geven om de ervaring van alle mensen en streven bij dit boek naar echte inclusiviteit. Daarom zul je in deze tekst zowel de woorden ‘vrouw’, ‘zij/haar’ en ‘moeder’ vinden als de term ‘zwangeren’. We begrijpen dat het ouderschap niet wordt beperkt door gendergrenzen en schrijven met een open hart om de ervaringen van alle barenden en zwangeren te omvatten en te ondersteunen.



Begrijp me goed. Ik snap dat de ervaring van zwangerschap meer is dan zonneshijn en regenbogen. Niet elke vrouw zweeft vrolijk en stralend door die (ongeveer) 40 weken heen. Zwangerschap kan aanvoelen als een opeenvolging van tegenstrijdige momenten en je kunt allerlei hobbels, hindernissen en ernstige problemen tegenkomen. Sommige mensen voelen zich uitgerust en volkomen voorbereid als ze bijna gaan bevallen en anderen voelen zich haast verdoofd door alles wat er gebeurt—misschien zelfs door het

idee dat het ze überhaupt overkomt. De ene dag stuiter je misschien van een soort superkracht en de volgende dag kun je helemaal niets met dat lichaam van jou dat continu verandert. Het kan gebeuren dat je dagen-, weken- of in een enkel geval zelfs maandenlang behoorlijk wat ongemak ervaart—maar maak je geen zorgen, de wijzen in dit boek weten hoe ze met hun evenwichtige aanpak kunnen voorkomen dat moeders zich uitgeput en ellendig voelen. Moeder worden is hoe dan ook een flinke uitdaging en soms breekt het je hart. Het ene moment (zoals tijdens je bevalling) wordt je veerkracht maximaal op de proef gesteld; het volgende moment (als je je pasgeboren kind tegen je borst houdt) barst je bijna uit elkaar van hoop en geloof in jezelf. Dit is het niet-erkende aspect van de zwangerschap en de bevallingservaring: je kunt alles nog zo goed hebben uitgezocht, voorbereid en nog zo stevig in je schoenen staan, maar je zult nooit helemaal kunnen controleren hoe alles uitpakt. Het enige wat je kunt doen is zorgen voor je innerlijke welzijn, want juist dat trekt je er zo goed mogelijk doorheen.

Laten we er niet omheen draaien. Als je zwanger bent maak je een van de meest intense menselijke ervaringen mee—gekenmerkt door liefde en hoop maar ook door twijfel, angst en soms zelfs rouw en verlies. In deze ervaring komt alles samen, soms allemaal tegelijk, en soms wordt het je te veel—hoevel heel wat vrouwen zwanger zijn zonder dat te beseffen, omdat niemand in hun omgeving er ooit iets over heeft gezegd. Je kunt maar één kant op, en dat is er dwars doorheen, zeiden we al in *De eerste veertig dagen*. En echt, als het je lukt om in het moment te blijven bij alles wat je voelt en ervaart, geaard, in een goed gevoed uitgebalanceerd lichaam, veilig en ondersteund en bereid om hulp te ontvangen, dan red je het wel en zul je merken dat zelfs de moeilijke dingen je verhaal betekenis geven. Zolang je tussen alle drukke voorbereiding en afspraken door een beetje let op hoe je je vanbinnen voelt, kan zwangerschap een heilige ervaring worden.

In veel culturen wordt het als een eer beschouwd om te mogen zorgen voor een zwangere vrouw; men leert dat alles wat een zwangere zegt en doet heilig is. Lieve moeder, ik hoop dat je zal voelen dat wij jou vereren—want zodra je zwanger bent ben je namelijk al moeder—terwijl je je verdiept in de volgende pagina's, als je je handen laat verdwijnen in een kom vol jujubes voor een verkwikkende thee of als je de geur van verse gember opsnuift vlak

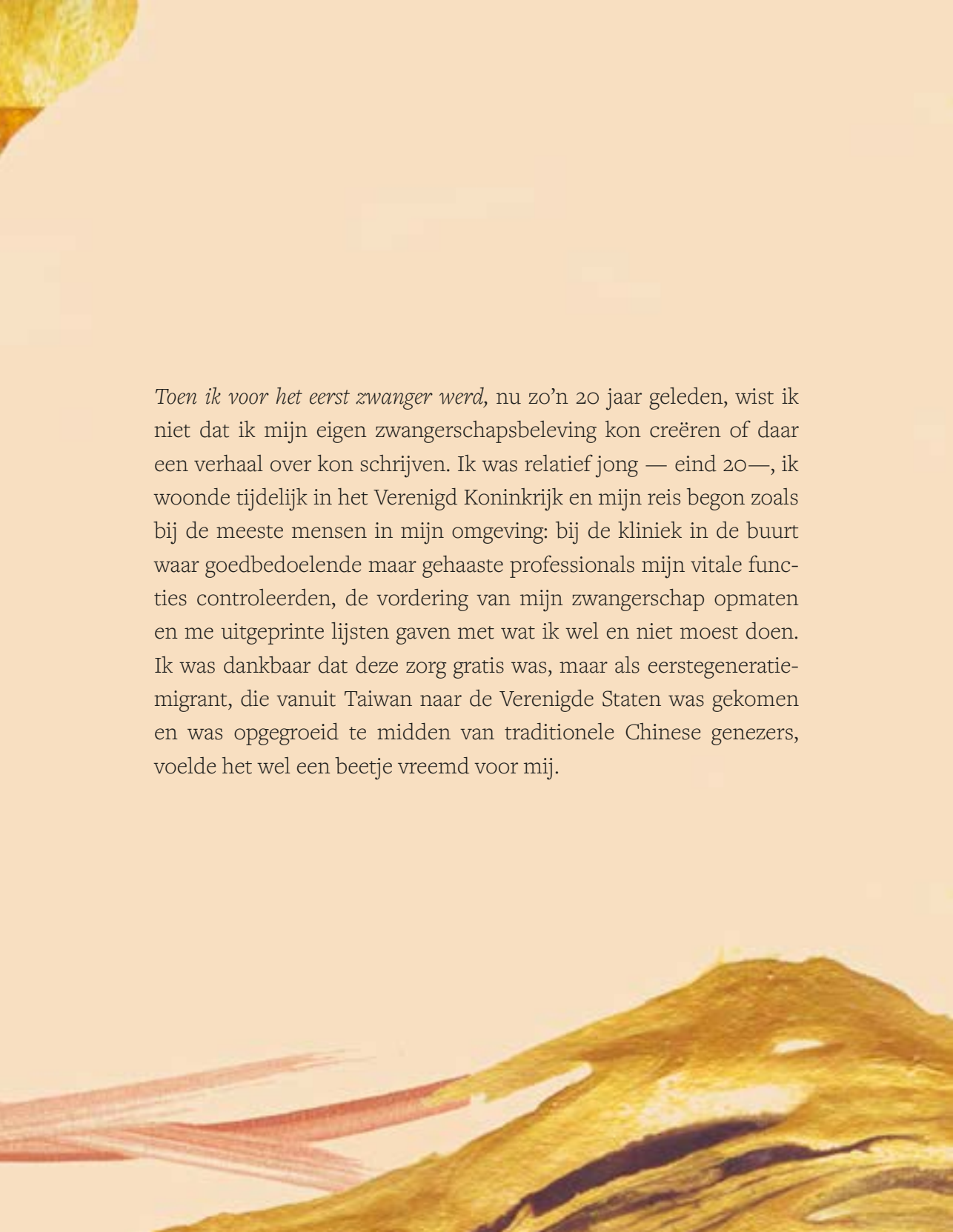


## INLEIDING

voordat die in een dampende pan verdwijnt. Ik hoop dat je voelt dat wij een visie hebben op de maanden dat jij in verwachting bent: namelijk dat je deze kostbare vluchtige ervaring intens beleeft; dat je de oerkracht van het bevalen opeist; en dat je aan het eind van deze buitengewone reis je vrouwelijke kracht volledig hebt omarmd. Je verdient het om vanuit dat gevoel te gaan moederen! Het enige dat we van je vragen is dat je dat vuur doorgeeft aan de volgende vrouw zodat zij het ook weer kan doorgeven—misschien wel via dit boek en zijn zusjes!



**Het  
terugwinnen  
van ons recht  
om te worden  
vastgehouden**



*Toen ik voor het eerst zwanger werd, nu zo'n 20 jaar geleden, wist ik niet dat ik mijn eigen zwangerschapsbeleving kon creëren of daar een verhaal over kon schrijven. Ik was relatief jong — eind 20—, ik woonde tijdelijk in het Verenigd Koninkrijk en mijn reis begon zoals bij de meeste mensen in mijn omgeving: bij de kliniek in de buurt waar goedbedoelende maar gehaaste professionals mijn vitale functies controleerden, de vordering van mijn zwangerschap opmaten en me uitgeprinte lijsten gaven met wat ik wel en niet moest doen. Ik was dankbaar dat deze zorg gratis was, maar als eerstegeneratiemigrant, die vanuit Taiwan naar de Verenigde Staten was gekomen en was opgegroeid te midden van traditionele Chinese genezers, voelde het wel een beetje vreemd voor mij.*



Door de invloed van mijn tantes en mijn oom, die acupuncturisten en kruidengenezers waren, en van mijn grootmoeder van moeders kant, Tu-Quen —kleindochter van dr. Huang, een gerenommeerde arts in de Chinese geneeskunde uit Vietnam—was het mijn tweede natuur om te luisteren naar mijn innerlijke stem. Ik was gewend om zo naar binnen te keren dat ik temperatuurwisselingen in mijn lichaam en stemmingswisselingen kon waarnemen, en wist hoe ik een disbalans kon verzachten door mijn voeding, slaappatroon en levensstijl aan te passen. Mijn tantes zijn extreem pragmatisch en mijn grootmoeder was een ingetogen vrouw met een zachte stem, maar zonder dat ze zich nadrukkelijk uitspraken begreep ik van hen dat gezond leven een kunst was. Het draaide vooral om intuïtie en cyclische flow. Hoe dat er in de praktijk uitzag verschilde van persoon tot persoon en van dag tot dag.

Maar goed, nu ik zelf op de drempel van een van de grootste ‘gezondheidsgebeurtenissen’ van mijn leven stond voelde wat ik meemaakte helemaal niet als een aloude levenskunst! Onder fel fluorescerende lampen duwden mijn zorgverleners me efficiënt het parcours door, van de eerste afspraak naar de tweede en de derde; testen werden uitgevoerd, data werden verzameld. De zwangerschapsboeken in de wachtkamer stonden vol meningen van deskundigen over wat je kon verwachten en wat je daar stapsgewijs mee diende te doen. Maar ik ben nooit iemand geweest die braaf een systeem volgde. Als Chinees kind moest ik me maar zien te redden op basisscholen in het Midden-Westen van de Verenigde Staten en later met de normen van de middelbare school, waar ik als artistieke tiener niet goed tussen paste, en eerlijk gezegd begreep ik niets van al die systemen. Het voelde vreemd en verwarrend om negen maanden lang door zwangerschapsland te reizen met een routekaart die tot de laatste letter aan toe door anderen was opgesteld.

Alsof me vanaf de zijlijn werd toegeroepen: ‘Kom op Heng, iedereen doet het nu eenmaal zo, dus houd je koest en zorg gewoon dat je de finish haalt.’

Bovendien koesterde ik een geheim dat ik tijdens die gehaaste prenatale bezoeken niet zo makkelijk onder woorden kon brengen. Ik had een obsessie met zwangerschap en bevalling! Lang voordat ik zwanger werd bladerde ik al door bevallingsboeken van hippies en laafde ik me aan plaatjes van baby's in de baarmoeder. Ik genoot ervan om te zien welke gedetailleerde veranderingen moeder en kind van week tot week doormaakten. Dat een mens zo'n meesterwerk tot stand kon brengen in zulke wonderschone cyclische fasen! Voor mij was dat pure magie. Maar in de zwangerschapsreis die ik zou gaan ondernemen leek geen plaats te zijn voor magie, meesterwerken of intuïtie en natuurkracht. We hebben het over twee decennia geleden, toen een begrip als ‘goddelijk vrouw-zijn’ voor de meesten een brug te ver leek en ik bevond me ook niet in Californië, maar in het Verenigd Koninkrijk. Het was allemaal een kwestie van logisch lineair denken en een houding van ‘Maak je niet druk, gewoon doorgaan’.

Maar dat is nu net het grappige van zwanger zijn. Als je niet oplet schudt het je door elkaar zoals geen enkele andere ervaring dat kan doen, zet het alles wat je gewoonlijk doet op zijn kop en opent het deuren naar een kant van jezelf die nog nooit aan bod is gekomen. Misschien komt dat omdat je opeens keuzen maakt voor twee personen in plaats van voor een—de moederleeuw binnen in je ontwaakt om te vechten voor die nieuweling, meer dan ze misschien ooit voor zichzelf heeft gedaan. Welke zwangere vrouw heeft niet gevoeld hoe haar zintuigen scherper afgesteld raakten, waardoor alles wat eerder nog fijn rook, smaakte of klonk ineens bloedirritant werd? Mijn theorie is dat als je zwanger bent allerlei dingen die je voorheen hebt getolereerd opeens onverdraaglijk worden—waaronder al die mensen die jou vertellen wat je moet doen op welk moment en op welke manier.

Tallose wijze mensen, onder wie mijn magische tantes, zeggen dat een zwangere vrouw zo extreem poreus is dat ze allerlei inzichten en wijsheden tot zich door kan laten dringen waar ze eerder doof voor was. Zij zeggen dat haar verhoogde sensitiviteit haar intuïtieve zesde zintuig is—ofwel haar ware spirituele aard, die op een dramatische manier ontwaakt. Naarmate haar fysieke lichaam uitdijt groeien ook haar zintuiglijke vermogens, waaronder