

De dikke van Daphne

Eerder verschenen:

Manlief, over mannen, seks en relaties

Laat maar waaien, over liefde, lust en leven

111X Daphne, over mannen, moeders en meer!

De geboorte van een moeder

Liefde

Seks

Typisch Nederlands

Daphne Deckers

Deze is voor jou

Alles is zoals het zou moeten zijn

Daphne Deckers

DE DIKKE
van DAPHNE

Over zwanger zijn en moeder worden



the house of books

Eerste druk, oktober 2010

Tweede druk, april 2018

© Daphne Deckers, 2010

Een uitgave van The House of Books, Amsterdam 2018

Omslagontwerp: bij Barbara

Foto auteur: © Nick van Ormondt

Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 443 5396 9

ISBN 978 90 488 1667 5 (e-book)

NUR 851

www.thehouseofbooks.com

www.overamstel.com

OVERAMSTEL

uitgevers

The House of Books is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotografie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor Richard, Emma en Alec;
de drie lichtjes van mijn leven

Inhoud

<i>De geboorte van een moeder</i>	9
Hoofdstuk 1	Eerste drie maanden 11
Hoofdstuk 2	Het middelste trimester 29
Hoofdstuk 3	De laatste loodjes 52
Hoofdstuk 4	De bevalling 71
Hoofdstuk 5	De geboorte van een moeder 93
<i>Slank na de zwangerschap</i>	119
150 zinvolle tips hoe je gezond kunt eten zonder te diëten	121
<i>De geboorte van een gezin</i>	151
Hoofdstuk 1	De baby 153
Hoofdstuk 2	De dreumes 187
Hoofdstuk 3	De peuter 225
Hoofdstuk 4	De kleuter 265
<i>Pedagogochelen</i>	311
Groep 1 – de vierjarige	315
Groep 2 – de vijfjarige	369
Groep 3 – de zesjarige	421

Moedertaal 481

175 opvoedklassiekers die ook niet werken 483

Geraadpleegde bronnen 491

Dankbetuiging 501

Meer informatie 505

**DE
GEBORTE
van EEN MOEDER**



Hoofdstuk 1

De eerste drie maanden

Ik weet nog precies wat er allemaal door me heen ging toen ik zeker wist dat ik voor het eerst zwanger was. Mijn vriendin Jet, die het jaar ervoor bevallen was van haar zoontje Jan, had me verteld dat ze 'het' vanaf dag één voelde. Bij mij was dat ook zo. Het kon gewoon niet anders. Het was er. Het waren nog maar een paar cellen in mijn buik, maar ik voelde de aanwezigheid. Veel te vroeg kocht ik twee zwangerschapstests bij de drogist. Ik wist heus wel dat ik eigenlijk tot de eerste dag van mijn nieuwe ongesteldheid moest wachten, maar de blijde verwachting was te groot. Ik had mijn ongesteldheid zo ruim mogelijk genomen en zat vanaf de eerste minuut met zo'n staafje op de wc. Minutenlang heb ik geobsedeerd naar het testraampje zitten kijken. Niks. Ik moest lachen om mezelf. En toch... verbeeldde ik het me nu, of zag ik écht een heel vaag blauw streepje? Met mijn broek op de enkels heb ik het staafje onder alle scherpe lampen gehouden die ik in huis kon vinden. Ja, ik wist het zeker: ik zag een heel iel streepje. Dodelukkig viel ik in bed. Morgen weer!

De volgende ochtend was het streepje nog altijd even dunnetjes. Maar ik zag het en dat was voor mij belangrijk. Om Richard niet blij te maken met een dooie mus, besloot ik nog een dag te wachten. Ik kocht vier extra doosjes met tests en zat nu elke paar uur met een staafje op de wc. Eén dag later was het er echt: een dun, maar duidelijk blauw streepje. Ik heb gehuild van blijdschap en ben als een dolle door mijn appartement gesprongen. Richard tenniste in die tijd nog, en hij speelde op dat moment een toernooi in Los Angeles. In het holst

van de nacht belde ik hem uit zijn bed. Dit ‘schat-we-krijgen-een-baby’-telefoontje was een van de meest romantische en emotionele momenten uit mijn leven.

Ook mijn ouders waren geëmotioneerd. Hun eerste kleinkind! ‘Hoe weet je het eigenlijk zo snel?’ vroeg mijn vader. Dus ik vertelde hem van de wonderen van het urinestaafje. ‘Weet je hoe dat vroeger ging?’ vroeg hij toen. Bij dat soort vragen moet ik altijd even nadenken of ik daar wel een antwoord op wil. Mijn vader kan als natuurwetenschapper ergens al snel de romantiek afhalen. ‘Tot de jaren zestig werden er proefdieren gebruikt bij het vaststellen van een zwangerschap,’ ging hij monter verder. ‘Dat heette de kikkerproef. Dan werd een kikker eerst van zijn hypofyse ontdaan, waardoor hij een vaalgrauwe kleur kreeg. Daarna spoten ze hem in met de urine van de vrouw bij wie een zwangerschap werd vermoed. Kreeg de kikker tijdelijk zijn bontgekleurde groene tint terug, dan was de vrouw inderdaad zwanger. Maar dat was nog niks vergeleken bij de muizenproef...’

Bedankt pap, ik geloof het verder wel. Ik ben blij dat we eindelijk weer terug zijn bij de beschaafde Babyloniërs, die duizenden jaren vóór Christus al geen dierproeven meer nodig hadden. Terwijl wij hier nog met knotsen achter de konijnen aanrenden, hadden zij de farmaceutische werking van bepaalde planten al ontdekt. Om een zwangerschap te kunnen vaststellen, persten ze eerst het sap uit een kruidachtige plant. Daarna werd een stukje papyrus in de urine van de vrouw gedrenkt. Dat ‘papiertje’ brachten ze vervolgens in contact met het kruidensap. Was ze daadwerkelijk zwanger, dan bleek het papiertje te verkleuren. Dit soort chemische reacties werd waarschijnlijk bij toeval ontdekt.

Zo zijn de oude Egyptenaren op het idee gekomen om een pluk schapenwol in een mix van honing en gemalen acacia te drenken, waarna de kleverige prop als een soort tampon werd ingebracht. Inmiddels weten we dat acacia fermenteert in melkzuur, een bekend middel om spermacellen mee te doden. Egyptische vrouwen deden ook een halve citroen in hun vagina, sloten de baarmoedermond met

bijenwas en smeerden zelfs een papje van krokodillenmest op hun geslachtsorganen (waarschijnlijk kreeg je van dit laatste ‘wondermiddel’ zo’n nare infectie dat je inderdaad niet zwanger werd). Maar de heren lieten het niet alleen aan hun echtgenotes over; de Egyptenaren waren tenslotte ook de uitvinders van het geitenmagencondoom. Als je dat een beetje netjes uitwaste, kon je er jaren mee doen. Hoewel deze antieke beschavingen dus al behoorlijk wat kennis bezaten over de voortplanting, hadden ze waarschijnlijk geen idee van het wonder dat zich in een zwangere buik voltrok. Mijn vader stuurde me meteen een boek met prachtige close-up foto’s van de groeiende foetus. Daarin zag ik pas goed wat een mirakel een nieuw leven eigenlijk is. In het begin is het niet veel meer dan een klontje cellen, daarna een speldknopje, een erwt, een bruine boon... Maar voordat het tot zo’n klontje komt, is er eerst sprake van één grote loterij. Het geslacht, uiterlijk en karakter van je kind (hoe vertrouwd ook) zijn eigenlijk toevalstreffers. De kans op een zwangerschap is om te beginnen helemaal niet zo groot. Het ene rijpe eicelletje dat je baarmoeder iedere maand produceert, moet immers binnen 24 uur worden bevrucht. Je hebt dus eigenlijk maar twee á drie vruchtbare dagen per maand. Als de Egyptenaren het fenomeen van de eisprong hadden weten te ontcijferen, waren ze vast niet aan de krokodillenpoep begonnen.

Feliciteer een vrouw nooit omdat je dént dat ze zwanger is – tenzij je de baby letterlijk uit haar ziet komen. – *Dave Barry, humorist*

Om de kans op een bevruchting te optimaliseren, heeft Moeder Natuur grof geschut in stelling gebracht: de zaadcellen. Deze worden met honderden miljoenen tegelijk geproduceerd, hun zwiepende staartjes klaar voor de start. Eén ejaculatie bevat maar liefst 300 tot 500 miljoen van die spermatozoïden. Kort na een vrijpartij ben je waarschijnlijk vervuld van heel andere gevoelens, maar in je onderbuik vindt een ware slachting plaats. Misvormde of anderszins mislukte zaadcellen lukt het sowieso al niet om de weg naar de eileiders te vinden. De mees-

te andere zijn te langzaam, of sneuvelen in het niet bepaald zaadvriendelijke zure milieu (vandaar de citroen!). Alleen de snelste zwemmers en de beste volhouders redden het tot het eitje. Dat zijn er minder dan 300, maar die kunnen wel nog zo'n twee à drie dagen in leven blijven. In hun kopjes bevindt zich het vaderlijk genetisch materiaal én de sleutel tot het geslacht van je baby. De ene helft van de zaadcellen draagt namelijk het X-chromosoom, de andere helft een Y. Jouw eikel heeft alleen een X. Versmelt deze met een X-zaadcel, dan ben je in verwachting van een XX: een meisje. Wint een Y-zaadcel de race, dan krijg je een XY: een jongetje. Nu zijn er een paar typische verschillen tussen deze twee zaadcellen. De Y-zaadcel is wat kleiner en zwemt sneller dan de X-zaadcel. Maar hij is ook wat zwakker en kan slechter tegen de 'vijandige' omgeving van jouw vagina. De X-zaadcel is wat groter en langzamer, maar daarentegen beter bestand tegen het agressieve milieu. Nu wordt er wel gezegd dat je het geslacht van je baby vooraf zou kunnen beïnvloeden door gebruik te maken van deze verschillen.

Om een meisje te krijgen zou je naar verluidt de hele maand zoveel mogelijk moeten vrijen. Dat is alvast geen straf. Dit vermindert het aantal zaadcellen per ejaculatie en betekent meer X en minder Y. Ook het dragen van strak ondergoed vermindert de zaadproductie. Bovendien zou je ervoor moeten zorgen dat de penis niet te diep in de vagina is bij het klaarkomen; op deze manier moeten de zaadcellen verder zwemmen. Het krijgen van een jongetje vergt wat minder inspanning. Daarvoor hoeft je alleen op de dag van je ovulatie te vrijen, en nog eens op de ochtend erna. Zo verzekert je jezelf van een maximum aantal Y-zaadcellen. Je kunt de hoeveelheid nog een handje helpen door het dragen van losse boxershorts. En wanneer de penis diep in de vagina is op het moment van klaarkomen, hoeven de zaadcellen minder ver te zwemmen. Los of strak, diep of ondiep – ik heb geen idee of het allemaal werkt. Maar één ding staat als een paal boven water: 'als het maar gezond is'. Het is misschien een open deur van jewelste, maar dat maakt het niet minder waar. Wat trouwens ook nog een interessant weetje is: volgens onderzoekers bevinden zich de genen voor in-

telligentie waarschijnlijk op de X-zaadcel. Een zoon erft zijn intelligentie daardoor alleen van zijn moeder, terwijl een dochter haar hersencellen (of gebrek daaraan) van allebei de ouders krijgt.

Wanneer het één zaadcelletje is gelukt om door het omhulsel van je eicel te dringen, gaat meteen de deur op slot. De rest heeft pech. Dit gegeven leidde tot de beroemde uitspraak van Woody Allen dat eigenlijk ieder mens een winnaar is, omdat hij al honderden miljoenen anderen heeft moeten verslaan om überhaupt geboren te worden. Dat heb ik altijd een leuke gedachte gevonden. Iedere moeder is toch al van mening dat haar kind het meest bijzondere mensje is dat zich ooit op aarde heeft gemanifesteerd. En dat oergevoel blijkt nu terecht. De genetische combinaties waren immers ontelbaar en de concurrentie moordend, maar het is precies déze baby geworden. Je zou bijna denken dat het allemaal geen toeval is, maar dat er een hogere bedoeling achter steekt. In het prille begin van mijn zwangerschap had ik dan ook van die romantische visioenen dat dit kindje uit een universum van mogelijkheden speciaal óns had gekozen. Toen ik een paar weken later brakend boven de wc hing, was er van dat mystieke gevoel weinig meer over. Maar zover was het gelukkig nog niet; voorlopig liep ik nog met mijn hoofd in een donzige roze wolk. Veel te vroeg hing ik bij mijn huisarts aan de lijn. 'Ik kom eraan!' had ik apetrots geroepen, met de zwangerschapstest nog nadruppend in mijn hand. 'Gefeliciteerd', zei de assistente, 'bel volgende maand nog maar eens terug.' Ik schoot in de lach. Wat had ik nou verwacht? Dat de dokter mij met de fanfare zou komen ophalen? Tien à twintig procent van alle nieuwe zwangerschappen blijkt in de eerste drie maanden te sneuvelen. Laat ik die eerst maar eens doorkomen, dacht ik bij mezelf.

En dus zweefde ik vol goede moed naar de boekwinkel en nam daar voor het gemak het hele plankje 'zwangerschap' mee. Dat heb ik geweten. Wat je allemaal wel niet kunt krijgen! Toxoplasmose. Listeriose. Zwangerschapsvergiftiging. Bekkeninstabiliteit. Stuitligging. Postnatale depressie. En dat nog los van alle 'normale' kwaaltjes als

misselijkheid, verstopping, kramp, maagzuur, striae, spataderen en aambeien.

Toen Richard thuiskwam uit Amerika moest hij erg lachen om alle onheilslijstjes op de koelkast. Mij was het lachen inmiddels behoorlijk vergaan. Ik zag overal alleen nog maar de dreiging van ongewassen sla, rood vlees, blauwe kaas en rauwe eieren. Voor mannen is het toch anders. In mijn lijf gebeurde het allemaal, en ik wilde natuurlijk niks verkeerd doen. Bij onze favoriete Japanner zat ik dan ook stug de andere kant op te kijken wanneer Richard zich weer eens vergreep aan die heerlijke rauwe zalm. De chef-kok probeerde mij er telkens van te overtuigen dat zwangere vrouwen in Japan ook gewoon sushi en sashimi aten, maar ik was niet te vermurwen. De angst voor een vroeggeboorte of hersenbeschadiging zat er bij mij goed ingeramd. Toen werd er maar een speciale ‘Daphne-rol’ voor me gecreëerd van flinterdunne komkommer met krab en avocado. Na mijn tweede zwangerschap was het echter tot me doorgedrongen dat je heus geen acute miskraam krijgt van een stukje camembert. Sterker nog: het listerio-segevaar geldt alleen voor rauwmelkse kazen, die zijn gemaakt van ongepasteuriseerde melk. Dat soort kaas is in Nederland bijna niet te krijgen. Voor de zekerheid kun je natuurlijk altijd even op het etiket kijken, want het kan uiteraard geen kwaad om voorzichtig te zijn. Rauw vlees of rauwe vis heb ik ook de tweede keer niet gegeten. Maar ik heb ook niet meer wakker gelegen van een mogelijke overdosis vitamine-A door die ene boterham met smeerworst.

Mijn oma Mien is in de jaren veertig van de vorige eeuw zes keer bevallen van een gezond kind. (De dokter moest hierbij overigens steeds van onder een laken voelen hoe de vlag erbij hing. Zelfs het ‘knipje’ werd op de tast gezet!) In die karige tijd at oma’s gezin meestal aardappelpuree met appelmoes, met één keer in de week de luxe van een stukje vlees. Blijkbaar kan een ongeborn kind een hoop hebben, al is het natuurlijk een zegen dat er tegenwoordig wat meer richtlijnen en mogelijkheden zijn. Ik heb geprobeerd zo gezond en gevarieerd mo-

gelijk te eten. Daarnaast heb ik trouw mijn foliumzuur geslikt tegen het open ruggetje, en ben ik röntgenfoto's en medicijnen uit de weg gegaan. Ook is het een goed idee om een vitaminepreparaat te gaan slikken dat speciaal is samengesteld voor de zwangere vrouw. Zo heb je de komende negen maanden extra calcium nodig, omdat je lichaam jouw eigen calcium gaat gebruiken om de botten van de baby te maken. Daarnaast is het raadzaam om wat meer proteïnen te gaan eten; deze eiwitten vind je niet alleen in vlees maar ook in bonen, sojaproducten en noten. Het menselijk lichaam is een ongelooflijk gecompliceerd organisme en in de eerste drie maanden van je zwangerschap worden de meeste vitale onderdelen aangelegd: het zenuwstelsel, de hersenen en de organen. Het spreekt dus voor zich dat ik probeerde om in deze cruciale fase niet zomaar alles in mijn mond te stoppen. Maar toen ik in een restaurant weer eens zat te kniezen over de mogelijke roodheid van de steak en de eventuele gorgonzola in de kaassaus, was Richard het zat. Hij zei: 'Daf, zwangerschap is een tijd van blijde verwachting en niet van angstige afwachting. In hemelsnaam: eet!'

En hij had gelijk. Er zijn maar drie dingen écht uit den boze: roken, drugs en drinken. Dat was makkelijk, want ik heb in mijn leven nog nooit een glas alcohol gedronken. (Hoewel – dat is niet helemaal waar. Ik heb ooit een half glaasje champagne naar binnen gewerkt op het galadiner na Richards Wimbledonoverwinning. Ik dacht: als er ooit een moment is om te beginnen met drinken, dan is het nu! Maar daarna had ik de rest van de avond het gevoel alsof iemand mij met een hamer op het hoofd had geslagen.) Ik heb ook nooit gerookt en over drugs hoef ik het al helemaal niet te hebben. Maar van vriendinnen die wel van een 'wijntje en een sigarijntje' houden, heb ik begrepen hoe ontzettend moeilijk het kan zijn om die fles of dat pakje sigaretten dicht te laten. Je moet maar zo denken: jij hebt een keuze, je baby niet. Jouw ongeborn kind rekent erop dat jij je verantwoordelijk gedraagt. Want wat voor effect hebben alcohol, drugs en nicotine eigenlijk op het nieuwe mensje? Om te beginnen raast iedere XTC-tablet of snuif cocaïne rechtstreeks naar je baby en richt daar onherstelbare

schade aan. Sommige kinderen komen zelfs verslaafd ter wereld en moeten in de eerste weken van hun leven al afkicken. Hierbij vergeleken lijkt roken natuurlijk veel minder erg, maar vergis je niet. Nicotine vernauwt de bloedvaten en vermindert de kwaliteit van de placenta. Daardoor krijgt de baby minder zuurstof en heb je meer kans op een miskraam, een laag geboortegewicht of wiegendood. Roken wordt zelfs in verband gebracht met een lager IQ.

Dus het slimste wat jij kunt doen, is gewoon stoppen – en er niet meer aan beginnen.

Als je partner ook rookt, is het een goed idee dat hij jouw voorbeeld volgt. De beste tijd om te stoppen is overigens al vóór de zwangerschap. Ook voor hem. Wanneer hij bijvoorbeeld jointjes rookt, vermindert de zaadproductie dusdanig dat het nog maanden kan duren voordat die weer op peil is. Van alcohol wordt gezegd dat je best wel eens een glaasje kunt nemen. Maar niemand weet eigenlijk precies wat een veilige hoeveelheid is. Feit blijft, dat ieder glas via de placenta bij je baby terecht komt. Veel alcohol geeft een verhoogde kans op een vertraagde groei en aangeboren afwijkingen. Waarom zou je het risico nemen? Voor die paar maanden kan een alcoholvrij biertje ook heel lekker zijn. Zo – dominee Deckers heeft voorlopig wel weer even genoeg gepreekt. Je zou bijna vergeten dat een zwangerschap geen ziekte is, maar een fantastisch natuurlijk proces. De eerste weken vond ik er overigens weinig natuurlijks aan. Ik vond het zelfs behoorlijk eng. 's Nachts in bed lag ik uren in totale verwarring naar het plafond te staren: er groeide een ander leven in mijn buik! Dit microscopisch kleine bevruchte eicelletje was druk bezig om uit te groeien tot een echt kindje. Ons kindje. Als dat maar goed ging allemaal. Na vier weken was het klompje cellen gepromoveerd tot embryo en daarmee kwamen de zwangerschapshormonen pas echt goed op gang. Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse *horman*, dat staat voor opwinden en aandringen. En dat is ook precies wat ze deden: ze golfdend door mijn lichaam en namen van de ene op de andere dag de besturing over.

Een kind krijgen is ongetwijfeld het meest mooie en irrationele dat twee verliefde mensen samen kunnen doen. – *Bill Cosby, humorist en acteur*

Vanaf dat moment stonden al mijn zintuigen op scherp. Ik werd erg gevoelig voor lawaai en had het gevoel dat ik meer kon proeven en beter kon ruiken. Ook mijn tranen zaten opeens erg los. Toen ik las dat het hartje na zes weken al ging kloppen, barstte ik spontaan in huilen uit. Het was nog niet veel groter dan een maanzaadje, maar het idee van een tweede hartje naast het mijne overspoelde me met geluk. Diezelfde avond reed ik met een prachtige zonsondergang door Amsterdam. Ze draaiden een romantisch liedje op de radio en binnen de kortste keren zat ik alweer te snetteren. ‘Hou vol, kleine,’ zei ik tegen ons garnaatje, ‘het leven is zo mooi, je moet het zien!’ Toen wist ik echter nog niet wat er allemaal moest veranderen in mijn lichaam om ruimte te maken voor dit nieuwe leven. Om te beginnen heeft de baarmoeder normaliter het formaat van een klein peertje. Tijdens je zwangerschap verschaft zij op unieke wijze voedsel, onderdak en afweerstoffen aan je groeiende mensje. In de loop van negen maanden zal dit peertje echter uitgroeien tot een forse watermeloen. Eigenlijk is daar helemaal geen plaats voor. Als vrouw loop je nu eenmaal niet met een hol vat in je buik waar precies een baby in past. Dus wat gebeurt er? Je andere organen worden gewoon opzijgedrukt. En dat voel je.

Na ruim twee maanden was mijn babyfabriek op volle oorlogssterkte. Allereerst maakt je lichaam meer bloed aan, waardoor mijn hart sneller en krachtiger moest gaan kloppen. Daarnaast had ik af en toe van die kramperige pijn in mijn onderbuik. Dat bleek het oprekken van de baarmoederspieren te zijn. De hormonen die dit aansturen, slaan echter ook op je darmen. Volgens mijn zwangerschapsboeken kon dit leiden tot ‘lucht in de maag, winderigheid en obstipatie’. Vertaling: je boert, laat scheten en kunt niet poepen bovendien. Plassen gaat wel. Sterker nog: ik zat iedere tien minuten op de wc, doordat de groeiende baarmoeder op mijn blaas drukte. Ik had er aanvankelijk best moeite mee om deze ervaringen met mijn zwangere vriendinnen

te delen. Ik praatte eindeloos over het hemelse vooruitzicht van een baby, maar zweeg liever over het aardse inzicht van poep en pies. Eigenlijk zijn wij in deze steriele maatschappij behoorlijk ver afgedwaald van onze normale lichamelijke functies. Een voorbeeld: binnen twaalf weken waren mijn borsten opgezwollen tot het formaat van de Utrechtse heuvelrug. In het begin vond ik dat heel vrouwelijk en sexy – totdat ik me realiseerde dat ze gewoon volliepen met melkklieren. Voordat ik in verwachting raakte, had ik mijn borsten nooit gezien als een wandelend buffet. Dat waren ze natuurlijk wel. Niks minder, maar zeker ook niks meer.

Nu was het leuk geweest als ik op de rest van mijn lijf ook wat extra spek had gekregen. Ik zag mezelf al lekker rond en moederlijk worden, maar ik werd vooral Pamela Anderson: tieten op een stokje. 's Ochtends werd ik wakker met het gevoel alsof ik de hele nacht in de draaimolen had gezeten. 'Ochtendmisselijkheid' is wat mij betreft een verkeerde term: ik was de hele dag duizelig. Daarnaast voelde ik me slap, had zwarte vlekken voor mijn ogen en een stuitende weerzin tegen eten. Boodschappen doen was een drama want bij alles wat ik zag, draaide mijn maag om. Ik wist niet dat een mens zó misselijk kon zijn. Soms was ik gewoon te moe om rechtop te staan. In dezelfde periode beweerde een zwanger collegaatje van mij dat ze zich nog nooit zo energiek had gevoeld. Ik zag lijkkbleek, dus haar stralende moederblosjes waren mij een doorn in het oog.

Bij mijn tweede zwangerschap zou ik lang niet meer zo misselijk zijn, maar dat wist ik helaas nog niet. Voorlopig hing ik om de haverklap boven de wc, met als triest dieptepunt de US Open in New York, waar ik ongegeneerd heb staan braken naast de kleedkamer van Martina Hingis.

Ongeveer de helft van alle zwangere vrouwen heeft in meer of mindere mate last van ochtendmisselijkheid. In het eerste trimester pompt je lichaam namelijk grote hoeveelheden oestrogeen en progesteron door je aderen, met de beruchte misselijkheid tot gevolg. Dit vervelende gevoel zal pas weer afnemen zodra de placenta in de tiende

week de hormoonproductie grotendeels gaat overnemen. Het overgeven is weliswaar onplezierig, maar heeft verder geen enkel negatief effect op je groeiende baby. (Dat is overigens wel het geval bij *hyperemesis gravidarum*, een zeldzame maar zeer ernstige vorm van zwangerschapsbraken, waarbij het lichaam sterk uitdroogt en je in het ziekenhuis moet worden opgenomen.) Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vrouwen iets gevoeliger zijn voor ochtendziekte wanneer ze in verwachting zijn van een meisje. Waarom dat zo is, weet men niet. Waarom de zwangerschapshormonen überhaupt misselijkheid veroorzaken, weet men eigenlijk ook niet. Maar eerlijk gezegd kon mij dat ook niet zoveel schelen – daarvoor had ik het veel te druk met draaierig zijn. Ter bestrijding adviseerde iemand mij acupunctuur, omdat er een ‘disharmonie’ zou zijn van mijn ‘maag-miltenergie’. Het schijnt veel vrouwen te helpen, maar ik ben een beetje ouderwets in die dingen. Ik hoef geen naaldjes in mijn harmonie, geen acupressuurarmband tegen wagenziekte en ook geen kruidencapsules van framboosblad. Ik had al moeite genoeg met de traditionele remedies: kleine porties en vooral geen vet.

Die kleine porties, daar kon ik me nog wel in vinden. Ik dwong mezelf om te eten, want na het eerste hapje werd de misselijkheid meteen minder. Dat was een vreemde gewaarwording: ik werd niet goed bij de gedachte aan eten, maar tegelijkertijd was eten het enige wat hielp. Droge kaakjes, beschuitjes met thee, het werkte allemaal prima. Maar ‘vooral geen vet’? Ik had juist een onbedwingbare behoefte aan vette snacks. Zo stond er regelmatig een spuitbus met slagroom op mijn bureau, die ik dan onder het schrijven toefje voor toefje in mijn mond spoot. Daar moet ik nu niet meer aan denken, maar op dat moment kon (en wilde) ik mezelf niet stoppen. Ook werd ik geregeld midden in de nacht wakker en had dan ineens zin in friet en frikadellen met veel mayonaise en ketchup. En daar ging die arme Richard weer, bij nacht en ontij op zoek naar een snackbar. Wat dat betreft zijn die kleffe magnetronfrikadellen een hele vooruitgang voor de mensheid.

Tijdens mijn tweede zwangerschap had ik de stille hoop dat mijn lichaam dit keer genoeg zou nemen met het traditionele potje augurken. Helaas. In de eerste drie maanden heb ik wederom een hevige aanval van fastfoodgekte gehad. In die tijd reed ik als presentatrice van de allereerste Big Brother voor de locatiefilmpjes het hele land door. Het duurde niet lang of ik wist alle McDrives langs de Nederlandse wegen te vinden. Vaste bestelling: een doosje van negen Chicken McNuggets met barbecuesaus en een grote cola. Iedereen die met mij meereed, moest eraan geloven. Het mooiste was nog de avond dat ik met couturier Mart Visser terugreed uit Scheveningen, waar we in het Circustheater naar de première van de musical *Elisabeth* waren geweest. Ook toen kon ik de lokroep van het bakvet niet weerstaan.

Als de natuur het zo had geregeld dat mannen en vrouwen om de beurt een kind zouden krijgen, dan zou ieder gezin uit slechts drie personen bestaan. – *Lawrence Housman (1865-1959), toneelschrijver*

Mart is overal voor in, dus even later stonden we met onze limousine aan het afhaaloket. Hij in zijn smoking en ik in een enorme baljurk met een diamanten tiara op mijn hoofd. ‘Mag ik wat extra servetjes?’ vroeg Mart onverstaanbaar, om die vervolgens netjes over mijn tafzijden robe uit te spreiden. Doosje erop, sausje erbij en rijden maar. Nee, vette snacks zijn niet de meest ideale schijf-van-vijf. Maar alles is beter dan *pica*, het even zeldzame als bizarre zwangerschapsverschijnsel waarbij je onbedwingbaar oneetbare zaken als aarde, klei en krijt wilt eten. Dit wordt veroorzaakt door een extreem ijzertekort en is genoemd naar het Latijnse woord voor ekster (*Pica pica*), omdat deze vogel ook allerlei oneetbare dingen meeneemt naar zijn nest. Hoewel niet veel zwangeren zo’n ernstig ijzertekort zullen hebben, zul je toch goed moeten luisteren naar de signalen die jouw lichaam je geeft. Nee, je hoeft niet te eten voor twee, maar sommige tekorten wil je lichaam gewoon aanvullen. Niet voor jou, maar voor je baby. Tijdens een zwangerschap lijk je als vrouw eigenlijk nog het meest op de eigenaar van

een kraakpand: het is jouw gebouw, maar iemand anders heeft er bezit van genomen. Vaak is er een tweede zwangerschap voor nodig om alle tegenstrijdige gevoelens in het juiste perspectief te leren zien. De verwondering maakt dan plaats voor herkenning, waardoor je je niet meer zo gek laat maken. Wanneer je voor het eerst in verwachting bent, lijkt er maar geen einde te komen aan de misselijkheid. Maar wees gerust: na een week of twaalf is die van de ene op de andere dag verdwenen. De vreetkicks, het weeë gevoel – allemaal voorbij.

Opeens realiseerde ik me dat ik de eerste mijlpaal had bereikt: ik was drie maanden zwanger! Het heeft trouwens een hele tijd geduurd voordat ik die rekenarij onder de knie had. Om te beginnen moest ik gaan denken in zwangerschapsweken in plaats van -maanden. Ik had er nog nooit bij stilgestaan, maar een maand is eigenlijk iets meer dan vier weken. Daardoor duurt een zwangerschap weliswaar negen maanden, maar tegelijkertijd ook veertig weken. Bovendien krijg je de eerste twee weken cadeau, omdat je al begint te tellen vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie. Niemand weet immers precies op welke dag de bevruchting heeft plaatsgevonden. Tegen de tijd dat je ongesteldheid wegblijft, heet je dus al vier weken zwanger, terwijl het klompje cellen pas twee weken in productie is. Kun je het nog volgen? Hoe dan ook – mijn eerste trimester zat er bijna op. Kleine baby Dec-kers had de moeilijkste horde genomen en begon zich nu steeds duidelijker af te tekenen in mijn hoofd en in mijn hart. Ik werd écht moeder! In de eerste paar weken weet je vaak niet eens dat je zwanger bent. Heb je het blauwe streepje eenmaal gezien, dan word je weliswaar overspoeld door emoties, maar deze euforie wordt toch enigszins getemperd door onzekerheid; een nieuw leventje is immers erg kwetsbaar. De aanleg van het zenuwstelsel, de hersentjes en de belangrijkste organen is zoals gezegd een zeer complex proces. Wanneer dat in de tiende week is voltooid, volgen ‘alleen nog maar’ dertig weken van verder ontwikkelen, rijpen en vetmesten. De kans op een miskraam of een vroeggeboorte blijft natuurlijk aanwezig, maar is veel kleiner dan in het begin.

Vanaf de derde maand mag je je schaamteloos overgeven aan het geluksgevoel. Dat deed ik dan ook. Mijn naaste familie en beste vriendinnen wisten allang dat ik in verwachting was, maar nu kon ik het echt van de daken schreeuwen. En toen begon het. Nog geen week nadat ik het wereldkundig had gemaakt, schreven de roddelbladen dat ik wel érg dunnetjes was voor een vrouw in blijde verwachting. Volgens de zwangerschapsliteratuur is er in de eerste twaalf weken nagenoeg geen sprake van extra kilo's – vooral niet bij een eerste baby. De roddelpers dacht daar duidelijk anders over. Anorexia moest het zijn, en ze illustreerden dat met stuitende koppen als: 'Presentatrice Hongert Ongeboren Kind Uit!'. Deze hele episode sleepte maanden voort en heeft me erg gekwetst. Onder invloed van mijn hormonen was ik toch al eerder geëmotioneerd en sneller geïrriteerd. Daardoor heb ik er zelfs aan gedacht om een rechtszaak te beginnen. Allemaal onzin natuurlijk. Ten eerste maakte ik het zelf groter door er furieus op te reageren, en ten tweede moet je je door niemand het onbezorgde plezier van je zwangerschap laten ontnemen. Tijdens mijn tweede zwangerschap hebben de bladen zich iets sympathieker opgesteld. Ik werd deze keer 'alleen nog maar' getroffen door prenatale én postnatale depressiviteit. Maar nu stond ik er zelf ook heel anders tegenover. In de supermarkt nam ik het gangpad langs de gloeilampen en niet dat langs het bladenschap. Wat niet weet, wat niet deert. Af en toe hoorde ik van familie of vrienden dat ik weer eens geestelijk was ingestort ('Daphne Is Bang Dat Ze Haar Baby In Bad Verdrinkt!'), maar daar kon ik niet meer boos of verdrietig van worden. Na al die jaren ging ik er juist de lol van inzien. En zodra je ergens om kunt lachen, ben je er immuun voor geworden.

Tijdens een zwangerschap is het erg belangrijk dat je om jezelf leert lachen. Je gaat namelijk door een veelvoud aan gevoelens. Een stralend humeur wordt moeiteloos afgewisseld met donkere buien van onzekerheid. Het ene moment was ik blij en ontspannen, dan weer ongerust en gestrest. Moe en vergeetachtig, maar ook energiek en scherp. En dat allemaal op één dag. Soms voelde ik me net een acro-

baat in een circus van emoties. Ga dat maar eens uitleggen. Richard werd er dol van. Ik ging ook uitgebreid onze relatie tegen het licht houden. Want ‘vriend en vriendin’ of ‘man en vrouw’ is heel wat anders dan ‘vader en moeder’. Het idee dat je samen verantwoordelijk wordt voor een nieuw mensje is behoorlijk overweldigend. Als aanstaande moeder wil je dan ook een paar keiharde garanties van je man. Maar een aanstaande vader staat de eerste drie maanden emotioneel nog een beetje langs de zijlijn. Op een paar flinke borsten en een boek van Kluun na, valt er voor hem nog niet veel plezier aan de zwangerschap te beleven: geen buik, geen schopje, alleen een vrouw met een dubieus humeur. Het leek me dan ook een prima idee dat Richard met mij mee zou gaan naar de eerste afspraak met de verloskundige.

Tegenwoordig wordt nog maar zo’n tien procent van alle zwangerschappen door de huisarts begeleid; de rest wordt ongeveer gelijk verdeeld over gynaecologen en verloskundigen. Je komt onder begeleiding van een gynaecoloog wanneer er sprake is van een medische indicatie, dus een zwangerschap met een verhoogd risico voor de moeder of het kind. Dat risico kan gaandeweg je zwangerschap ontstaan, wanneer er complicaties optreden zoals bloedverlies of bloedarmoede, zwangerschapsdiabetes, een verkeerde ligging van de placenta of een stuitligging bij het kind. Soms weet je het echter al vanaf het begin, omdat je bijvoorbeeld een meerling krijgt, een ziekte hebt of een erfelijke aandoening binnen je familie. In het laatste geval kun je tussen de elfde en dertiende week een echo laten maken, waarbij een nekplooiemeting wordt gedaan. Afwijkende maten zouden kunnen wijzen op een chromosomale afwijking, maar om hier zekerheid over te krijgen moet nader onderzoek worden verricht. Dat geldt ook voor de triplettest, waarbij het bloed van de moeder wordt onderzocht op de kans dat zij een kind draagt met een open ruggetje of het syndroom van Down. Om echt zekerheid te krijgen over deze aandoeningen, zul je een vlokcentest of vruchtwaterpunctie moeten ondergaan. Hoewel beide ingrepen zeker niet zonder risico’s zijn, is de kans op een miskraam erg klein.

Bedenk echter wel dat geen enkele test honderd procent zekerheid geeft. Soms ziet de gynaecoloog op een echo onrustbarende dingen die na de geboorte blijken mee te vallen. Andersom komt natuurlijk ook voor: dan lijkt er niks aan de hand, maar blijkt het kindje achteraf toch een afwijking te hebben. Hoewel 'de roze wolk' dus niet vanzelfsprekend is, wijzen de cijfers uit dat de meeste bevallingen in Nederland probleemloos verlopen. Een zwangerschap wordt hier (anders dan in veel andere westerse landen) sowieso niet als een gecompliceerde ziekte beschouwd. Waar je in de meeste Europese landen standaard door een gynaecoloog wordt begeleid, heeft Nederland een sterke vroedvrouwentraditie. In andere westerse landen bevalt niet meer dan één procent van de vrouwen thuis, terwijl dat in Nederland ruim dertig procent is. De rest van de Nederlandse vrouwen bevalt poliklinisch of onder begeleiding van een gynaecoloog.

Maar de laatste jaren is een tussenoplossing steeds populairder aan het worden: het kraamhotel. Deze particuliere instellingen beschikken over prachtig ingerichte kamers, waar de kraamvrouw zich niet alleen op haar gemak voelt, maar ook van top tot teen wordt verzorgd en haar kraamvisite riant kan ontvangen. Ook de ziekenhuizen geven hun steriele, witte verloskamers steeds vaker een vrolijk kleurtje en dito inrichting, waarna ze als knusse kraamsuites door het leven gaan. In zo'n kraamhotel kun je ervoor kiezen om je te laten begeleiden door een gynaecoloog of door je eigen verloskundige. Maar hoe kom je eigenlijk aan een goede verloskundige? Je kunt natuurlijk te rade gaan bij vriendinnen die al eerder zijn bevallen, maar je kunt je ook laten doorverwijzen door je huisarts. Omdat ik in mijn vriendenkring de eerste was die zwanger bleek te zijn, had ik via mijn dokter een leuke verloskundigenpraktijk gevonden bij ons in de buurt. Bij het eerste bezoek zaten Richard en ik behoorlijk onwennig om ons heen te kijken. Het zwangerschapsgebeuren bleek zich in een heel eigen wereld af te spelen. Zo was de wachtruimte een domein van kleurige kusentjes en thermoskannen kruidenthee, met stapels folders over borstvoeding, babymassage en baartherapie. Waar ik echter het meest

aan moest wennen, was het lichamelijke ervan. Ik ben geen vrouw die makkelijk haar broek laat zakken, al klinkt dat misschien een beetje vreemd voor iemand die in de Playboy heeft gestaan. Het filmen of fotograferen van je bevalling leek mij nogal onsmakelijk, maar blijkbaar was ik een van de weinigen die er zo over dacht. In de spreekkamer van de verloskundige hing namelijk een prikbord met talloze foto's van barende vrouwen. Bezwepte hoofden, bevallingen in een badkuip, besmeurde baby's en bebloede lakens – geen detail bleef ons bespaard.

Zwanger worden is het beroepsrisico van echtgenote zijn. – *De Engelse Queen Victoria (1837-1901)*

Was het nu wel zo'n goed idee geweest om Richard hier mee naartoe te nemen? Close-ups van opengesperde vagina's met uitpuilende kinderhoofdjes waren misschien iets té tastbaar. Ook de plastic modellen van dwars doorgesneden baarmoeders leken me een beetje te veel van het goede. Op deze manier had een mens nooit meer seks! Maar Richard gaf geen krimp. Zelfs niet toen de verloskundige een mandje met knuffelbeestjes onder zijn neus hield. 'Kies er maar een', zei ze opgewekt, 'dan heb jij ook wat!' Terwijl ik me nog vol plaatsvervangende schaamte zat af te vragen of dit nu dé manier was om mannen bij een zwangerschap te betrekken, had Richard al een aapje uit het mandje genomen. Aan het oortje hing een bundeltje kortingsbonnen voor tepelzalf en borstpompen. Ieks! Maanden later, nadat ik zelf met een bezweet hoofd op een bebloed laken had liggen persen, was ik die onzinnige schaamte allang voorbij. Nee, actiefoto's heb ik niet gemaakt; ik heb ook geen hechtingen vergeleken met vriendinnen ('Dokter, sommige gaten horen daar te zitten!') en ik heb al helemáál geen filmpjes op YouTube gezet. Maar de bevalling heeft me wel degelijk veranderd. Zet een paar jonge moeders bij elkaar en het vruchtwater vliegt je om de oren. Die nieuwe lichamelijke openheid vond ik een van de mooiste neveneffecten van mijn zwangerschap.

Maar zover was het nog lang niet – voorlopig zat ik nog met grote ogen in de verloskundigenpraktijk, waar mijn zwangerschapskaart werd aangemaakt. Eerst namen we samen onze familiegeschiedenis door. Hoge bloeddruk, suikerziekte, miskramen, medicijnen, erfelijke afwijkingen? Eh, nee. Daarna werd mijn urine onderzocht, gewicht en bloeddruk gemeten en mocht ik plaatsnemen op de ligbank, waar nog wat buisjes bloed werden afgenomen voor onderzoek.

‘Zo, laat nu je buik maar eens zien,’ zei de verloskundige. ‘Er is nog niks,’ antwoordde ik een beetje verlegen. ‘Dat denk jij,’ zei ze, en begon zachtjes op mijn onderbuik te drukken. En inderdaad, onder de huid was een kleine verharding voelbaar, ter grootte van een grapefruit. Toen deed ze een plastic handschoen aan voor een kort inwendig onderzoek. Die dingen voelen altijd stroef en naar, maar het is voor de goede zaak, zullen we maar zeggen. Gelukkig had ze het leukste voor het laatst bewaard. Ze spoot wat blauwe gel op mijn buik en pakte de doptone erbij, een soort microfoontje waarmee je de hartslag van de foetus kunt laten horen. Het was even zoeken, maar opeens had ze hem te pakken: rikketikketiketik. Zo’n minihartje klopt razendsnel. Richard kneep in mijn hand en de tranen sprongen me in de ogen. Ik kreeg het warm en koud tegelijk. Leven! In mijn buik! Op mijn zwangerschapskaart noteerde de verloskundige: ‘Moeder is erg blij.’ Blij? Ik was door het dolle heen. Ik had zo’n haast om mijn broek op te hijsen dat ik de blauwe gel helemaal was vergeten. ‘Verstrooidheid is een typisch zwangerschapsverschijnsel,’ zei de verloskundige, terwijl ik het kleverige spul van mijn kleren probeerde te vegen. ‘In dat geval is Daphne doorlopend zwanger,’ lachte Richard. Maar ik hoorde het allemaal niet echt. Het hartje van ons kind bonsde nog na in mijn hoofd. In de auto terug naar huis bleef het lang stil. Soms wil je zoveel zeggen, dat je gewoon niet weet waar je moet beginnen. Opeens pakte Richard mijn hand. ‘Dag mama.’

Daarmee zei hij alles.

Hoofdstuk 2

Het middelste trimester

Het begin van het tweede trimester is een tijd van blozende wangen, glanzend haar en stralende ogen. Tenminste, dat is de optimistische versie. Stralende ogen, ja, die had ik, maar verder kreeg ik vooral puistjes en hing mijn haar als een zwabber om mijn hoofd. Zwangerschapshormonen gaan nu eenmaal graag hun eigen gang. De eerste drie maanden maakt je lichaam vooral van binnen een revolutie door, maar nu wordt ook van buiten de metamorfose merkbaar. Hebben je tepels normaal het formaat van een rijksdaalder, in dit trimester zul je ze zien uitgroeien tot heuse onderzettertjes. Ze worden ook veel donkerder van kleur en krijgen bultjes bovendien. Heel charmant. Doordat je meer vocht gaat vasthouden, kan je gezicht wat opvullen waardoor fijne rimpeltjes minder zichtbaar worden. Maar je kunt dus net zo goed puistjes krijgen, of rode vlekken. Tijdens mijn zwangerschap staken overal nieuwe moedervlekken de kop op. De vlekken die ik al had, werden bovendien groter en dieper van kleur. Wat ook van kleur veranderde, was mijn tandvles. ‘Ieder kind kost de moeder een tand,’ zegt een oud bakerpraatje. Dat is natuurlijk niet waar, maar het is niet moeilijk te zien waar dat idee vandaan komt. Wanneer je in verwachting bent, verandert je tandvles namelijk in een zielig hoopje ellende. Het wordt rood en gezwollen en door de extra aanmaak van plak raakt het nog ontstoken ook. De Amerikanen noemen dit heel schattig pink toothbrush maar waar het op neerkomt, is dat je bij iedere poetsbeurt moet bloeden. Het is dus belangrijk dat je tijdens je zwangerschap geregeld naar de tandarts en de mondhygiëniste gaat.

Helaas heb ik te kampen met een serieus tandartstrauma. Dat is ooit begonnen op de lagere school, in het mobiele slachthuis van de schooltandarts. Ik werd nog net niet vastgebonden in die keiharde stoel, maar een verdovingsspuitje was er nooit bij. Dat de tandzenuwen van sommige mensen gevoeliger zijn dan die van andere, daar had de schooltandarts niets mee te maken. Hij ging door tot het gaatje, al ging ik van mijn graat. Dat ik tegenwoordig überhaupt weer naar de tandarts *dúrf* te gaan, is een proces van jaren geweest. Zomaar in die stoel ploffen lukt me echter nog steeds niet. Ik loop er eerst omheen te drementelen als een kat om een plas water. Mijn tandarts en zijn aardige assistente behandelen mij alsof ik van flinterdun glas ben. En eerlijk gezegd *bén* ik dat ook, zodra er een boor in de buurt komt. Kort voordat ik zwanger werd, moest ik nog twee verstandskiezen laten trekken. Omdat ik altijd mijn eigen vingers (of die van haar) fijnknijp, had de assistente iets leuks bedacht: een antistresspoppetje uit de speelgoedwinkel. ‘Kijk’, zei ze monter, ‘deze is gevuld met meel, dus daar kun je lekker in knijpen. We geven het ook aan bange kinderen.’ Hoera. Het blauwe poppetje was van ballonplastic gemaakt, met twee guitige oogjes en groen piekhaar. Tijdens het zetten van de laatste spuit op een nare plek achter in mijn kaak, trok ik het hele poppetje aan stukken. Alles zat onder het meel. Terwijl de rechterkant van mijn gezicht gevoelloos lag te worden, ging de assistente opgewekt met een stofzuiger door de praktijk. Ik schaamde me dood. Ik was 31 jaar en trok nog knuffels uit elkaar.

Tijdens mijn zwangerschap zat ik er dus helemaal niet op te wachten om plaats te nemen in De Stoel. Ik had mezelf dan ook wijsgemaakt dat de stress en het verdovingsspuitje beslist heel slecht voor baby Deckers zouden zijn. Niets bleek minder waar. Röntgenfoto’s of ingrijpende gebitsrenovaties zijn inderdaad even taboe, maar verder is er geen enkele reden om niet te gaan. Bovendien zijn langslappende ontstekingen veel schadelijker voor de groeiende foetus dan *één* zo’n lokaal prikje. Nu ben je als zwangere vrouw uitermate gevoelig voor de woorden ‘schadelijk’ en ‘foetus’, vooral wanneer ze in *één* zin wor-

den gebruikt. Bij mijn tweede zwangerschap ging ik dan ook braaf naar de tandarts, trauma of niet. Ik vond het opmerkelijk om te zien hoe ik veranderde tijdens die negen maanden. Het leek wel of er een wissel was omgezet in mijn hoofd en ik nu op een ander spoor verderging. Met een kindje op komst leefde ik letterlijk en figuurlijk meer vanuit mijn buik. Voor het eerst kwam er iemand in mijn leven die belangrijker was dan ikzelf. Iemand met wie ik niet alleen mijn adem deelde, maar wie ik ook mijn laatste adem zou geven. En dat allemaal lang voordat ik hem of haar zelfs maar had ontmoet! Hoogste tijd voor een nadere kennismaking. Het is nog niet eens zo lang geleden dat je ‘gewoon’ negen maanden moest wachten voor je je kind voor het eerst te zien kreeg. Hoe anders is dat nu. Geslacht, lichaamsbouw en zelfs gezichtsuitdrukkingen kunnen allemaal lang vóór de geboorte haarfijn in beeld worden gebracht. Dankzij de echo kunnen artsen en verloskundigen met behulp van onschadelijke geluidsgolven in de baarmoeder kijken. Door de weerkaatsing van deze golven worden de contouren van je baby zichtbaar op het scherm. Het resultaat is geen driedimensionaal plaatje, maar een dwarsdoorsnede. Een ‘plakje’, zeg maar. Wanneer je een duidelijker beeld wilt, kun je tegenwoordig op eigen kosten een 3D-foto van je ongeboren kind laten maken.

Het is niet erg economisch vroeg naar bed te gaan om zo kaarsen uit te sparen, wanneer het resultaat een tweeling is. – *Chinees spreekwoord*

Hoewel het natuurlijk heel bijzonder is dat deze technologie bestaat, vind ik de 3D-beelden persoonlijk nogal *freaky*. De kindjes lijken wat mij betreft meer op bonkige aardappelwezens dan op schattige Zwitsalbaby's, maar ik begrijp dat smaken kunnen verschillen. Deze 3D-echo kan overigens niet voor medische doeleinden worden gebruikt omdat je er geen organen op kunt zien. Daarom krijgen alle zwangere[n] nog steeds een ‘ouderwetse’ 2D-echo met tien en twintig weken, waarbij de eerste echo vooral wordt gebruikt om de termijn van de zwangerschap te bepalen en de tweede om te controleren of er geen li-

chamelijke afwijkingen bij de baby zichtbaar zijn. Wanneer een gynaecoloog deze echo's maakt, hoeft je bepaald geen popcorn mee te nemen. Hoewel je als aanstaande moeder het liefst op een avondvullende voorstelling zou worden getrakteerd, neemt de gynaecoloog in de meeste gevallen een kort en zakelijk kijkje in je baarmoeder, waarbij nog een paar echofoto's worden gemaakt voor in je medisch dossier.

'Ik let alleen op dringende zaken zoals de juiste werking van de organen, eventuele groeistoornissen of afwijkingen,' vertelde een gynaecoloog mij eens. 'Als ik het toevallig tegenkom, oké, maar verder heb ik echt geen tijd om uitgebreid naar een piemeltje te zoeken.' Klinkt logisch, maar het merendeel van de ouders wil juist wél een leuke homevideo van hun bijna-boreling. Daarbij willen de meesten ook nog graag dolgraag het geslacht laten bepalen. Voor dit soort wensen is de zogeheten pretecho uitermate geschikt. Hoewel de naam wellicht anders doet vermoeden, wordt hij in de meeste gevallen wel degelijk uitgevoerd door een gediplomeerd echografiste. Desondanks heeft de pretecho geen officiële medische status en dat betekent dat je hem zelf zult moeten betalen. De goedkoopste 2D-variant kost zo'n 55 euro, maar neem je het hele pretpakket van 3D-DVD en foto-cd plus geslachtsbepaling, dan kunnen de kosten oplopen tot wel 145 euro. Een pretecho is dus niet goedkoop, maar je krijgt wel zestig minuten ongebreidelde aandacht. Want eerlijk is eerlijk: deze echo maak je vooral voor jezelf.

Via mijn verloskundige kreeg ik het adres van een betrouwbaar bureau, waar ik in de avonduren voor een pretecho terecht kon. Omdat Richard een toernooienreeks speelde in het buitenland, ging ik er samen met mijn vriendin Nicole naartoe. Zwangerschap is een heerlijke tijd om met je hartsvriendinnen te delen. Tenminste – als die ook een beetje broeds zijn, want het moederlijk exhibitionisme kan behoorlijk irritant zijn voor vrouwen die er (nog) niet open voor staan. 'Je lijkt wel een pratende placenta!' werd mij eens door een vriendin voor de voeten geworpen. En ze had gelijk. Ik droeg niet alleen mijn hart op de tong, maar ook mijn buik. Er komt echter een dag dat je deze

hormonale bewustzijnsvernaauwing weer achter je hebt gelaten. Dan is het juist heerlijk om eindelijk weer eens over wat anders te kunnen praten dan voedingsbeha's, tepelzalf en navelklemmen. Ik heb dan ook geleerd dat het belangrijk is om je oprecht voor je kinderloze vriendinnen te blijven interesseren. Ze verdienen het.

Maar goed – ik was dus met Nicole een pretecho gaan maken. En daar lag ik dan, met wederom zo'n klodder blauwe gel op mijn blote buik, in blijde afwachting van de hoofdfilm. Ik had van tevoren aangegeven dat ik graag wilde weten of het een jongetje of een meisje was, maar toen de monitor eenmaal aanging, was ik die hele geslachtskwestie acuut vergeten. In het begin had ik nog wat moeite met het kijken in tweedimensionele 'plakjes', maar met behulp van een plastic poppetje liet de echografiste precies zien hoe ons kindje erbij lag. Het eerste beeld van mijn baby blijft voor altijd op mijn netvlies gebrand. Een minimensje met alles erop en eraan, dat vreedzaam lag te dobberen in het vruchtwater.

Opeens moest ik denken aan mijn oma Mien, die pas na ruim vier maanden merkte dat er 'iets' met haar aan de hand was. Zelfs nadat de dokter een zwangerschap had geconstateerd, was ze nog niet veel wijzer. Tijdens haar eerste bevalling hield ze bijvoorbeeld gewoon haar onderbroek aan, omdat zij tot op het laatste moment geen flauw idee had wáár die baby nu precies vandaan zou komen. Ze vertelde mij dat er in die tijd een ongelooflijk taboe rustte op alles wat maar enigszins met seks kon worden geassocieerd. Hoogst onkuise zaken zoals maandverband werden angstvallig voor mannen en zoons verborgen gehouden. In dat klimaat had een 2D- of 3D-echo heel verhelderend kunnen werken, maar waarschijnlijk was het voor die generatie allemaal iets té realistisch geweest. Zelfs nu gaat het je voorstellingsvermogen bijna te boven.

Ik was diep ontroerd, maar tegelijkertijd deden de beelden me ook een beetje aan *Star Trek* denken. Want al zie je het met je eigen ogen, het blijft een ongrijpbaar fenomeen dat je je lichaam deelt met een ander levend wezen. Eigenlijk lijkt zo'n foetus nog het meest op ruimte-

schip de Enterprise. Nu ik erover nadenk, heeft het 'binnenbuikse' verdacht veel overeenkomsten met het buitenaardse. Vanuit de mysterieuze diepten van de kosmos is je kleine bevruchte celletje immers aan een onvoorstelbare ruimtereis begonnen, op weg naar een nieuw hemellichaam... Je hoort het al: mijn fantasie sloeg volledig op hol. Ik was blij dat ik een DVD had laten meelopen, zodat ik de beelden later met Richard nog eens op mijn gemak kon bekijken. Ook had ik vanuit iedere denkbare hoek echofoto's laten maken. Die sleepte ik trouwens nog maanden in mijn agenda met me mee. Zo werden mijn collega's bij de televisie, die in de kantine nietsvermoedend zaten te genieten van een broodje warm vlees, ongevraagd getrakteerd op een dwarsdoorsnede van mijn baarmoeder: 'Kijk! Hier zie je de navelstreng, dat is een blauwgrijze kabel met dikke aders...' Als vrouw in verwachting ben je werkelijk niet te stoppen.

Aan het einde van het consult zat ik nog steeds voor me uit te dromen, tot de echografiste me letterlijk wakker schudde met de vraag of ik het geslacht nog wilde weten. Eh, ja! Opeens keken we recht tussen de beentjes, waar drie streepjes zichtbaar waren. 'Het is een meisje.' Een meisje! Ik werd moeder van een dochter... Nicole en ik hielden het niet meer droog. In de auto terug naar huis zaten we nog steeds na te sniffen. Ik belde Richard op zijn hotelkamer in Parijs. 'O jee,' lachte hij, 'straks ben ik thuis in de minderheid...' Voor een man is het toch een aparte gewaarwording, vader worden van een dochter. 'Ik heb in mijn leven nog nooit een vrouw begrepen', zei acteur Sean Penn nadat zijn echtgenote een meisje had gebaard, 'en nu heb ik er zelf een gekregen!' Voetballen met hun zoontje zien de meeste mannen nog wel voor zich, maar een huis vol roze Barbies is wat moeilijker voor de geest te halen. Groot is dan ook de verrassing wanneer jaren later blijkt dat jongetjes ook graag met theeserviesjes spelen en meisjes net zo goed kunnen leren dribbelen.

Maandenlang hadden Richard en ik gefantaseerd over 'ons kindje' en nu was het dan definitief 'ons dochtertje' geworden. Nou ja, definitief

– honderd procent garantie krijg je natuurlijk nooit. Hoewel onze echografiste vertelde dat zij er in vijftien jaar nog nooit naast had gezeten, worden er toch af en toe verrassingen geboren.

Twintig procent van de aanstaande ouders wil echter ook verrast worden. Mijn vriendin Elles leek het bijvoorbeeld erg romantisch om pas bij de geboorte te ontdekken wat het geslacht van haar kindje was. Voor beide valt veel te zeggen. Ik had al tijdens mijn zwangerschap behoefte aan een mentaal plaatje van mijn ‘medepassagier’. Toen ik eenmaal wist tegen wie ik praatte, had ik niet alleen emotioneel wat meer houvast, maar kon ik ook gerichter babyspulletjes kopen. Elles wilde zich juist laten verrassen door het onbekende. Ze zag haar baby als een prachtig cadeautje waar ze heerlijk naartoe kon leven, maar dat ze pas na negen maanden mocht uitpakken. Hoe dan ook, nu je kind de eerste kritieke maanden heeft doorstaan, kun je serieus gaan nadenken over een naam. Ik vond het een rare gewaarwording dat je zelf de naam van een nieuw mens mag verzinnen. Mijn vader en moeder komen uit het katholieke Zuid-Limburg en daar was het vroeger gebruikelijk dat kinderen naar een heilige werden vernoemd. Mijn ouders trokken zich daar echter weinig van aan en doopten mijn oudere broer Clark, naar de Amerikaanse filmster Clark Gable. Toen mijn moeder in verwachting was van mij, werd er vanuit de familie dan ook hevige druk uitgeoefend om dit keer een minder goddeloze naam te kiezen. Het werd echter Daphne, naar de Engelse schrijfster Daphne du Maurier. Mijn ouders hebben toen (in het pre-Googliaanse tijdperk) een hele middag in de bibliotheek gezeten en kwamen zowaar op het spoor van een heilige Daphne, de beschermvrouw van een obscuur bergklooster ergens in de Pyreneeën. Er zijn in het zuiden de nodige wenkbrauwen gefronst, maar hé – een heilige is een heilige.

Tegenwoordig verbaast de ambtenaar van de burgerlijke stand zich (bijna) nergens meer over. Hoewel ongeveer een derde van de kinderen nog steeds naar opa of oma wordt vernoemd, zijn heiligen allang niet meer in trek. Sport-, film- en popsterren des te meer, al raken de laatste tijd oud-Hollandse namen als Jan of zelfs Piet weer in zwang.

Ook de multiculturele samenleving heeft al talloze kleurrijke namen opgeleverd; zo is Mohammed al enige jaren de meest voorkomende jongensnaam in de grote steden van Nederland.

Ondanks deze vrijheid van naamgeving heb je als ouders toch een bepaalde verantwoordelijkheid. *Nomen est omen* zeiden de Romeinen: je naam is je voorteken. Vandaag de dag is een naam echter niet zozeer een voorteken, als wel een verwijsbriefje. Naar de belevingswereld van de ouders bijvoorbeeld. Zo heet de oudste zoon van positiviteitsgoeroe Emile Ratelband Rolls (als bij Royce), terwijl David en Victoria Beckham een van hun zonen Brooklyn hebben genoemd omdat het kind daar is verwekt (Gelukkig hebben mijn ouders ‘het’ destijds niet in Almelo gedaan!). John Travolta is zo gek van vliegen, dat hij niet alleen een eigen Boeing 747 heeft gekocht maar zijn zoon ook meteen maar Jett heeft genoemd. Maar het kan natuurlijk altijd nog gekker. Topkok Jamie Oliver noemde zijn dochters Daisy Boo en Poppy Honey, Gwyneth Paltrows dochter heet Apple, het kind van Tom Cruise Suri en dat van Brad Pitt en Angelina Jolie Shiloh. Niemand weet wat filmster Nicolas Cage heeft bewogen om zijn zoon Kal-el te noemen (de eigenlijke naam van het cartoonkarakter Superman), of hoe acteur Jason Lee in hemelsnaam op het idee is gekomen om zijn zoon Pilot Inspektor te dopen.

Je moet de naam van je kind altijd op een klinker laten eindigen, want dat heeft meer reikwijdte als je 'm moet schreeuwen. – *Bill Cosby, humorist en acteur*

De koningin van de gekke namen is natuurlijk Demi Moore, met haar drie dochters Rumer Glenn, Scout LaRue and Tallulah Belle. En als je het echt niet meer weet, doe dan zoals bokser George Forman. Zijn vader heette George, dus hij wilde zijn eigen zoon ook zo noemen. Maar het werd een dochter, en dus Georgetta. Gelukkig kwam er daarna toch een zoon: George III. En nog een zoon: George IV. Er volgden ook nog George V en George VI, dus ik ben benieuwd wie er allemaal rea-

geert als moeder Foreman ‘Georggeeeel’ door de woning laat schallen. Niemand, waarschijnlijk. Wij hebben in Nederland natuurlijk John de Mol senior, John de Mol en John de Mol junior, die voor het gemak Johnny wordt genoemd. Verder houden de Nederlandse sterren het redelijk rustig met hun naamkeuzes. Hoewel? De dochter van Anthonie Kamerling en Isa Hoes heet Vlinder en de Nederlandse modeontwerper Erik Frenken noemde zijn zoontje Pop. Martijn Krabbé heeft een zoon die Bickel heet, zanger Boris noemde die van hem Django, Bart Chabot heeft Splinter en Spijker. Angela Schijf doopte haar dochter Mensje en Yvon Jaspers koos voor Keesje. Maar daar staat tegenover dat ons aller Frans Bauer het gewoon bij Chris, Jan en Frans heeft gehouden. Bij het bedenken van een bijzondere naam is het raadzaam om óók stil te staan bij de lange termijn. Zo ken ik een Duitse fotograaf die een vakantiehuis op de Seychellen bezat. Toen daar in de jaren tachtig het leger tijdelijk de regering omverwierp, kregen alle eilandbewoners een *curfew*, huisarrest dus. Negen maanden na dit gedwongen binnenblijven kreeg de fotograaf een zoon, en noemde hem... Curfew. Dat klinkt inderdaad best leuk in het Duits (‘Der Kurfjow!’), maar in Engelstalige landen zal deze Curfew de rest van zijn leven reacties krijgen op zijn toch ietwat bizarre naam.

Wat in de ene taal schattig of stoer klinkt, hoeft in de andere niet hetzelfde te betekenen. Denk maar aan de Nederlandse zakenman Dick Kok, die laatst de krant haalde omdat hij in Engelstalige landen grote problemen heeft met zijn naam (‘Pik Lul’), waardoor zijn mailtjes vaak door internationale servers worden gebumpte vanwege ‘pornospam’. Ja, je bedenkt het niet. De letterlijke vertaling van het Tsjechische Krajicek is overigens ‘sneetje brood’. Ook niet erg spannend. Richard en ik waren het gelukkig snel eens over de namen van onze kinderen. Dat dit niet altijd het geval hoeft te zijn, blijkt wel uit het feit dat het dochttertje van presentatrice Goedeke Liekens tot een week na haar geboorte naamloos is gebleven. Ik weet niet wie uiteindelijk ‘gewonnen’ heeft, maar het lijkt me zinvol om ruim vóór je uitgerende datum tot overeenstemming te komen. Lang voordat ik zelfs

maar zwanger was, hadden Richard en ik op diverse vakanties al uitvoerig over eventuele babynamen gefilosofeerd. Vaak zaten we als laatsten nog in het schemerdonker op het strand, mijmerend over ons gezinnetje van de toekomst. Het zou Emma worden als het een meisje was (naar koningin Emma), en Alec (naar sir Alec McGuinness, bij de mannen beter bekend als Obi-Wan Kenobi uit Star Wars) wanneer het een jongetje zou blijken te zijn. Twee gewone namen, kort en krachtig, die overal ter wereld hetzelfde uitgesproken zouden worden. Minder gewoon was de kwestie rond de achternaam. Ben je als aanstaande ouders getrouwd, dan liggen alle wettelijke rechten en plichten al vast, inclusief de naamgeving. Omdat wij tijdens mijn eerste zwangerschap nog niet getrouwd waren, ging Richard informatie opvragen bij het gemeentehuis. Hij kwam thuis met een heel pakket aan foldermateriaal.

Een ongetrouwde vader moet zijn kind eerst erkennen voordat het zijn achternaam kan krijgen. Dat erkennen kan al tijdens de zwangerschap, maar je kunt dit ook pas doen wanneer je het kind komt aangeven bij de burgerlijke stand. (Waarom heet dat eigenlijk ‘aangeven’? Je kunt maar twee dingen aangeven in dit leven: criminaliteit én de geboorte van je kind! Kan daar nu echt niets leukers voor worden verzonnen?) Hoe dan ook: om je kind te kunnen erkennen, heb je schriftelijke toestemming van de moeder nodig. Maar al heb je je kind eenmaal officieel erkend, dan nog ben je als ongetrouwde vader niet automatisch voogd. Daarvoor zul je met de moeder de gezamenlijke ouderlijke macht moeten aanvragen bij de kantonrechter.

Sinds 1 januari 1998 kunnen ouders hun kinderen ook de achternaam van de moeder geven. Dat is (op het koningshuis na, want dat had deze mogelijkheid altijd al) uniek in de geschiedenis. Wanneer een kind vroeger naar de ongetrouwde moeder werd genoemd, betekende dat onomwonden dat de vader het niet erkende of er anderszins geen trek in had. Een bastaard was geboren. De naam van de vader was immers het enige wat er écht toe deed. Dit soort antieke ideeën is tegenwoordig gelukkig achterhaald, maar toch blijft het

leuk dat de achternaam van de moeder nu officieel op één lijn staat met die van de vader. Het idee de kinderen Deckers te gaan noemen in plaats van Krajicek, sprak met name Richard onmiddellijk aan. Hoewel iedereen sindsdien aanneemt dat ik, ‘de radicale feministe’, ongetwijfeld met dit wilde plan op de proppen ben gekomen, is het tegendeel dus waar. Richard was voornamelijk door dit idee gecharmeerd vanwege de privacy. Krajicek is tenslotte een zeldzame naam die mede door de huidige successen van Richards zus Michaela nog lang met zijn tenniscarrière geassocieerd zal blijven. Deckers is wat dat betreft een stuk anoniemer om mee op te groeien. Mij leek het vooral vanuit emancipatoir oogpunt een belangrijke stap: wanneer je als vrouw zo’n kans krijgt geboden, moet je hem ook grijpen. Daarnaast vond ik het een goed signaal naar onze kinderen toe: mama draagt jullie negen maanden in haar buik, dus haar naam telt minstens net zo zwaar als die van papa. Zelf waren we dus erg enthousiast over ons voorname onze kinderen Deckers te gaan noemen, maar toen we maanden later de geboortekaartjes eenmaal hadden rondgestuurd, bleken veel mensen behoorlijk verbaasd. We moesten telkens opnieuw uitleggen wat in hemelsnaam onze beweegredenen waren geweest om onze dochter niet de naam van haar vader te ‘gunnen’.

Toen we een jaar later alsnog in het huwelijk traden, werd Richard zelfs uitgebreid gefeliciteerd door tennislegende John McEnroe met de memorabele woorden: ‘Geweldig! Nu krijgt je kind eindelijk jouw naam...’ Hoewel Amerikanen heel wat conservatiever zijn dan Nederlanders, viel het me eerlijk gezegd tegen hoe weinig ouders hun kinderen daadwerkelijk naar de moeder vernoemen. De wet is nu alweer tien jaar van kracht, maar in de praktijk komt het gebruiken van ’s moeders naam nog steeds maar sporadisch voor. Blijkbaar betekent een wetsverandering nog geen gedragsverandering. Veel vaders willen bijvoorbeeld dat hun familienaam ‘in stand wordt gehouden’ of zien hun eigen achternaam als dé manier om nader bij het kind betrokken te worden. Maar waar je uiteindelijk ook voor kiest – het is jullie beslissing en daar heeft verder niemand wat over te zeggen.

Toen ik voor de tweede keer in verwachting was, hoefde ik hier allemaal niet meer bij stil te staan. We waren inmiddels getrouwd en wanneer je eenmaal voor een bepaalde achternaam hebt gekozen, blijft die ook voor de volgende kinderen gehandhaafd. Eigenlijk sta je tijdens zo'n tweede zwangerschap bij veel dingen niet meer stil. De verwondering heeft plaatsgemaakt voor de herkenning. Bovendien is er al een hummeltje in huis. En met poep tot aan de muren of een bedje vol babykots, heb je nét iets minder energie om uitgebreid van alle magische momenten te genieten. Toch zijn die er ook de tweede keer genoeg. Weer zat ik met een Makroverpakking Predictors op de wc en weer was er die euforie bij de eerste echo. Inmiddels was ik helemaal aan een meisje gewend, dus het idee van twee van die parmantige dametjes sprak mij wel aan. Maar toen er een fier piemeltje uit het vruchtwater omhoog bleek te steken, was het mijn beurt uit te kijken naar het onbekende. Bij Emma hadden Richard en ik nog het 'Nederlandse protocol' gevolgd. Hoewel we allang wisten dat het een meisje was, hielden we de kaken stijf op elkaar. Het was ons geheimpje, waar we met z'n tweeën van wilden genieten. Toch lag het blijde nieuws maandenlang voor in mijn mond. Ik vond het ontzettend moeilijk om het niet met mijn moeder of beste vriendinnen te delen. Maar ja, dat deed je nou eenmaal niet. Buitenlandse vrienden van ons waren ronduit verbijsterd. 'Dus jullie weten wel wat het gaat worden en hoe het gaat heten, maar je wilt het niet vertellen?' klonk het meerdere malen ongelovig door de telefoon. 'Is dat iets Hollands of zo?' Ja, dat is iets Hollands. Maar tegelijkertijd probeerde ik wél andere zwangeren op slinkse wijze uit te horen om erachter te komen of zij misschien ook een meisje zouden krijgen en dat eveneens Emma zouden noemen. Niemand gaf een krimp. Het resultaat: drie Emma's in mijn kennissenkring.

'Dat doen we de volgende keer anders,' zei Richard. Dus toen we het balzakje eenmaal hadden gesignaleerd, hebben we het bericht meteen de wereld in geslingerd: we krijgen een zoon en we noemen hem Alec. Ik vond die duidelijkheid heerlijk. Hoewel geheimzinnigheid

zeker z'n charme heeft, hoefde ik nu niet meer bang te zijn dat ik me zou verspreken. Mensen praatten ook niet meer over 'het' maar over 'hem', en zo maakte Alec al heel vroeg deel uit van de familie. Maar hoe is het eigenlijk met de kleine?

Aan het eind van de vijfde maand weegt je kindje pas 375 gram – al legt hij organisatorisch gezien veel meer gewicht in de schaal. Om je te verzekeren van goede zorg, is het namelijk nu al zaak om samen met behulp van je zorgverzekeraar of de Stichting Thuiszorg een kraamhulp te boeken – anders ben je domweg te laat en zitten ze vol. Sinds 2006 is het Landelijk Indicatieprotocol Kraamzorg in gebruik, waarbij een scorelijst wordt gehanteerd om te bepalen op hoeveel uur kraamzorg jij mag rekenen. Daarbij wordt gekeken naar het waarschijnlijke verloop van het kraambed (dreigen er medische complicaties; ga je aan de fles of aan de borst) en de gezinssituatie (is dit het eerste kindje of niet?). Een 'indicatieprotocol' is natuurlijk niets anders dan een duur woord voor 'bezuinigingsmaatregel', want sinds de invoering van het nieuwe zorgstelsel is de gemiddelde zorgduur omlaaggegaan van 64 naar ongeveer 44 uur. Het gemiddelde kraamgezin ontvangt kraamzorg voor een periode van acht dagen. Alleen wanneer er sprake is van bijzondere (medische) omstandigheden, kan de kraamzorg eventueel worden verlengd tot en met de tiende dag – maar dat moet je dan wel eerst héél lief gaan vragen aan je zorgverzekeraar.

Wanneer je na de geboorte van je kind onverhoopt een paar dagen in het ziekenhuis moet blijven, worden deze dagen meteen op je acht dagen kraamzorg in mindering gebracht. Dat lijkt mij tamelijk onzinnig, want na een ziekenhuisverblijf heb je de kraamverzorgster harder nodig dan ooit. Zij geeft niet alleen veel waardevolle tips over borstvoeding en babyverzorging, maar zorgt ook voor rust in huis en leidt de kraamvisite in goede banen. Zorg dus dat je je ruim vóór je uitgerkende datum goed laat informeren, zodat je precies weet waar je aan toe bent. Ook wanneer je gebruik wilt gaan maken van een crèche, zul je dat zo snel mogelijk moeten aanvragen. Eigenlijk moet je

bij de eerste celdeling al aan de bel hangen, want in heel Nederland zijn de wachtlijsten voor kinderdag-verblijven absurd lang. Door de ingewikkelde regelgeving, de hoge kosten en de lage verdiensten is er domweg te weinig opvang vrij. Een halfjaar na Emma's geboorte stond ik nog steeds muurvast op de wachtlijst, tot er bij mij in de straat zomaar een nieuwe crèche werd geopend. Wat je noemt een modern wonder. Heb je eindelijk zo'n felbegeerd plekje weten te bemachtigen, dan zijn er drie mogelijkheden. Afhankelijk van het gezinsinkomen kan de gemeente meebetalen aan een gesubsidieerde plaats. Voor ouders met wat ruimere financiële middelen zijn er de particuliere plaatsen, en werkenden kunnen in aanmerking komen voor een bedrijfsplaats. Deze bedrijfsplaatsen worden meestal voor de helft door je werkgever betaald, maar die bepaalt dan wel naar welke crèche jij je kind moet brengen.

Nu je buikje niet meer te verbergen is, zul je op je werk ook het zwangerschapsverlof moeten gaan aanvragen. Wettelijk gezien heb je recht op zestien weken met behoud van je gewone salaris. Niet alle werkgevers zijn hier even dol op, omdat immers een tijdelijke vervanger voor jouw werk moet worden gezocht. Probeer je echter niet te laten pressen om langer door te werken. Het is voor jou én voor je baby beter om zo'n zes weken voor de uitgerkende datum met verlof te gaan. Er bestaat trouwens ook vaderschapsverlof, maar die twee dagen mogen eigenlijk geen naam hebben. Sommige ondernemingen hebben een langer vaderschapsverlof opgenomen in hun secundaire arbeidsvoorwaarden, maar vergeleken bij bijvoorbeeld de tien dagen die Belgische vaders krijgen, stelt het Nederlandse vaderschapsverlof natuurlijk niet veel voor. De meeste landen om ons heen gunnen nieuwe vaders zelfs twee á drie vrije weken, waarbij Noorwegen met zeven weken vaderschapsverlof de kroon spant. Niet dat deze mannen zin hebben om al die vrije dagen ook werkelijk te benutten: uit een Europees onderzoek is namelijk gebleken dat van alle mannen die recht hebben op vaderschapsverlof, minder dan zestig procent dit

verlof ook daadwerkelijk opneemt. Blijkbaar vinden veel jonge vaders het niet nodig om een paar weken vrij te nemen, maar twee dagen is wel weer het andere uiterste. Heb jij behoefte aan meer tijd voor jezelf en je kind, dan is er ook nog de mogelijkheid van het ouderschapsverlof. Zowel vaders als moeders kunnen van dit onbetaalde deeltijdverlof gebruikmaken door bijvoorbeeld een halfjaar parttime te gaan werken.

Al sinds het begin der tijden vragen mannen zich af: wat kan ik in hemelsnaam creëren dat op hetzelfde niveau komt als een vrouw die een kind baart? – *Sam Keen, Amerikaans schrijver en filosoof*

Voor ouders in loondienst zijn de zaken in Nederland dus behoorlijk goed geregeld. Richard en ik waren (en zijn) echter allebei zelfstandig ondernemer. Toen Richard nog profsporter was, kon hij natuurlijk niet parttime gaan tennissen. Bovendien was hij vanuit de spelersvakbond ATP verplicht om een hele reeks toernooien te spelen. Richard moest dan ook goed mikken om bij de geboorten van zijn kinderen aanwezig te kunnen zijn, net als veel andere vaders met een uithuizig beroep. In de periode dat ik zichtbaar zwanger was, heb ik geen televisieprogramma's meer gepresenteerd. Televisie maken is immers een uiterst onregelmatige bezigheid die lichamelijk en geestelijk het nodige van je vergt. Je rijdt het hele land door of maakt lange dagen in een warme studio, waarbij veel van je geduld en concentratie wordt gevraagd. De drie maanden van de eerste Big Brother vielen bij mij precies samen met de eerste drie maanden van mijn zwangerschap van Alec. Ik was geregeld zó misselijk dat ik tijdens de commercialbreaks brakend in de bosjes hing. Het verbaast mij dan ook niet dat er maar zelden zwangere presentatrices op de buis verschijnen. Als je ze al ziet, zitten ze vaak achter een veilig deskje weggemoffeld, zoals Irene van der Laar of Fiona Hering bij RTL Boulevard. Toen Marcia Cross, de roodharige Bree uit *Desperate Housewives*, onlangs zwanger bleek te zijn van een tweeling, heeft de regisseur veel moeite moeten doen

om haar enorme buik tactisch te verbergen achter vazen met bloemen, kartonnen dozen en volle wasmanden. Zo heeft zij tot enkele weken voor de geboorte van haar kinderen ‘gewoon’ kunnen doorwerken. Vrouwen die eveneens van een tweeling zwanger zijn geweest, weten wat een ongelooflijke prestatie dat is.

Ik vond het ook heel bijzonder dat Tooske en Yvonne Jaspers met hun bollende buikjes grote liveshows bleven presenteren; daar moet je behoorlijk wat uithoudingsvermogen voor hebben. Niet dat iedereen zoiets kan waarderen. Geloof het of niet, maar vooral de wat oudere kijkers vinden een zwangere buik nog steeds behoorlijk aanstootgevend. Wanneer een presentatrice zichtbaar zwanger op televisie is geweest, grijpen altijd weer een aantal mensen naar de telefoon om hun beklag te doen. Lieve help, een bolle buik is toch zeker geen onesthetische misvorming? Vroeger moest een buik verhuld worden omdat het een tastbaar bewijs was dat je seks (oei!) had gehad, maar die gedachtegang kun je tegenwoordig écht niet meer serieus nemen. Toch hebben ook de omroepen liever geen zwangeren in beeld. Veel showprogramma's worden namelijk uit kostenoverwegingen achter elkaar opgenomen en vervolgens verspreid uitgezonden. Tegenover de kijker wil men echter liever de illusie van live bewaren. Maar wanneer de presentatrice uitgebreid met haar nieuwe baby in de krant heeft gestaan en vervolgens nog maanden zwanger op de buis verschijnt, wordt dat een beetje moeilijk. Veel presentatrices wordt dan ook vriendelijk verzocht lekker thuis te gaan uitbuiken. En zo kreeg ik met een zwangerschapsverklaring van de verloskundige een tijdelijke bevallingsuitkering. (Dat is een nieuwe naam, want ‘arbeidsongeschiktheidsuitkering’ gaf veel vrouwen het akelige gevoel dat zwanger zijn een ziekte is.)

Tijdens mijn verlof heb ik het openbare leven geen moment gemist. Mijn blik was volledig naar binnen gericht, zeker nadat mijn ‘innerlijke leven’ letterlijk en figuurlijk de kop opstak. Ergens tussen de 18de en 22ste week kwamen namelijk de eerste levenstekenen. Een

magisch moment, dat een schokgolf door mijn lichaam stuurde.

Een foetus van zeven weken zit al voorzichtig met z'n lijfje te wiebelen, maar daar voel jij zelf nog niets van. Het moment waarop je het wél voelt, hangt niet alleen af van de dikte van je buikwand, maar ook van de positie van de placenta. Dit voedingsorgaan van de baby kan overal terechtkomen, afhankelijk van de plaats waar het bevruchte eicelletje zich in de baarmoederwand heeft genesteld. Bij Emma lag de placenta bijvoorbeeld wat meer achter in mijn baarmoeder, waardoor ik haar beweginkjes al heel vroeg rond mijn navel kon voelen. (Over je navel gesproken: die wordt in deze periode door je alsmaar groeiende buik naar buiten gedrukt, waardoor het zo typische 'zwangerschapsventiel' ontstaat.) Bij Alec lag de placenta precies aan de voorkant. Zijn eerste schopjes voelde ik dan ook vooral in mijn zij. Maar waar of wanneer je het ook voelt, dat eerste contact met je baby zet je zwangerschap echt op de kaart. Geen urinetest, geen doptone, zelfs geen pretecho maakte me zó gelukkig als dat eerste gewiebel in mijn buik. Het was net alsof mijn baby me de hand reikte: dag mama, hier ben ik dan! In het begin was het nog een zijdezachte aanraking, of ik van binnen met een veertje werd gekieteld. Op andere momenten leek het weer net alsof er een klein zeepbelletje knapte in mijn buik. Al deze bewegingen, hoe subtiel ook, maakten het contact met mijn kindje nog intenser. Dat dit romantische gevlinger binnen een paar maanden zou ontaarden in rigoureuus gestamp wist ik gelukkig nog niet. Nu lag ik nog uren languit in een warm bad, gehypnotiseerd door het 'levens-echte' geborrel in mijn buik. Door al dat gepraat over kraamzorg, crèche-dagen en ouderschapsverlof zou je bijna vergeten waar het om gaat: er is een nieuw mensje in de maak!

Een nieuw leven, waar ik verantwoordelijkheid voor droeg. Een behoorlijk overweldigend idee. Het duurde dan ook niet lang of ik werd overspoeld door twijfels. Ik kon nog geen plant in leven houden – zou ik ooit een goede moeder worden? Maar hoe groter mijn baby werd, des te meer groeide het besef dat ik mijn gevoelens niet altijd hoefde te beredeneren. Tijdens een zwangerschap verruil je het logische voor

het biologische en maakt het verstandelijke steeds meer plaats voor het intuïtieve. Weg was de drang van altijd maar willen worden. Nu werd het tijd om te zijn. Naarmate ik zelf meer ontspannen was, werd de baby steeds levendiger. Op zulke momenten stroomt er namelijk meer bloed door je baarmoeder en krijgt je kindje extra energie. Het voelt dan misschien als een veertje, maar je baby is razend actief. Hij buitelt door je baarmoeder, tolt om zijn as en zuigt zelfs op z'n duimpje. Daarnaast neemt hij al kleine slokjes van het vruchtwater. Hiermee wordt niet alleen de werking van de blaas en de niertjes getest, maar kan de baby ook het ademen en de slikreflex oefenen. Met al zijn acrobatische toeren is het natuurlijk niet zo vreemd dat je kindje zich wel eens verslikt. Het is echter wel vreemd wanneer je voor het eerst voelt dat iemand de hik heeft –in jouw buik.

Vruchtwater smaakt in principe nergens naar. Het neemt de smaak aan van hetgeen de moeder die dag gegeten en gedronken heeft. Zo kan de baby alvast een beetje aan mama wennen, want ook de borstvoeding gaat straks naar haar eetgewoonten smaken. Toen ik dit las, vroeg ik me af hoe ze dit soort dingen eigenlijk achterhalen. Heeft iemand soms daadwerkelijk van verschillende soorten vruchtwater geproefd?

Dat deed me denken aan een oude aflevering van *Friends*, waarin Ross en Joey elkaar uitdagen om een slokje te nemen van een flesje moedermelk. Toen Ross het uiteindelijk deed, ging er een golf van afgrijzen door het studiopubliek. Ik moet eerlijk zeggen dat ik zelf ook mee heb zitten griezelen. Maar waarom eigenlijk? Moedermelk is een hypergezond en uitgebalanceerd natuurproduct uit een lichaamseigen bron. Alsof een koeienuier zo aantrekkelijk is! Bovendien kan ik een paar andere lichaamsappen bedenken die mensen wél met graagte tot zich nemen. Neem nu tongzoenen. Dat wordt als een normale activiteit beschouwd. Maar wanneer je je tong in iemands neus zou willen steken, vinden mensen het opeens smerig. Blijkbaar liggen de maatschappelijk geaccepteerde normen en waarden rond lichamelijkeheid nog steeds in een strak keurslijf verankerd.

Degene die niet wordt ingeperkt, is de baby. Iedere week breidt hij zijn territorium verder uit. In de eerste drie maanden kwam ik bijna niets aan, maar aan het eind van het tweede trimester maakte ik een ware groeispuurt door. Mijn bescheiden suikermeloentje was inmiddels uitgegroeid tot een forse watermeloen, die steeds meer op mijn blaas drukte. Een broek-op-de-vreethaak was allang niet meer voldoende. Toen mijn buik nog een buikje was, dacht ik in mijn naïviteit: ach, ik koop straks gewoon wat ik normaal zou kopen, alleen wat maatjes groter. Dat viel tegen. De ‘gangbare’ mode voorziet niet in een maatje meer. Met mijn uitdijende lijf worstelde ik me langs al die ragdunne verkoopsters in hun nauwe heupbroekjes. Hoofdschuddend bekeek ik de nieuwe collecties. Kijk nou wat een kleine truitjes – die krijg ik nooit over mijn borsten heen. En dat lapje stof is toch geen rokje meer, dat is een riem! Meneer, heeft u ook minder iele schoentjes? Mevrouw, verkoopt u ook leuk ondergoed in XL? Helaas – een oversized tuinbroek is het geworden, met stevige Timberlands. Soms zag ik zwangere filmsterren lopen op van die torenhoge Jimmy Choo’s en dan dacht ik in lichte verbijstering: hoe doe je dat? Hoe krijg je je gezwollen worstpootjes in zo’n puntig schoentje? En dan heb ik het nog niet eens over het zwabberige evenwichtsgevoel van een zwangere vrouw. Natuurlijk wil je er een beetje leuk uit blijven zien, maar tijdens deze negen maanden is het misschien verstandig om het modieuze ondergeschikt te laten zijn aan het praktische. Zo droeg ik in plaats van spannende slips voortaan de boxershorts van Richard. Katoen met pijpjes, nog lekker warm ook. Maar op een dag wordt zelfs de ruimere kleding van je man veel te klein.

Mijn vriendin Elles is van het benijdenswaardige soort dat op zulke momenten ‘gewoon even’ een elastische band in haar favoriete broek naait. Die handigheid is aan mij voorbijgegaan. Op de lagere school had ik al moeite met punniken, laat staan dat ik later ooit heb geleerd hoe je iets zinnigs doet met naald en draad. Uiteindelijk moest ik dus toch de stad in voor speciale zwangerschapskleding. Daar heb ik me lang tegen verzet. Toen ik nog fotomodel was, heb ik namelijk talloze

malen met een groeikussen in zogeheten positiejurken geposeerd. Die naam was destijds goed gekozen, want je mocht slechts twee posities aannemen: sereen starend met de handen dromerig op de buik, of schaterlachend achter een kinderwagen. En dat allemaal in een bloemetjesgordijn met pofmouwen. Ik was dan ook blij verrast te merken dat er de laatste jaren enorm veel is veranderd. Positiekleding bestaat allang niet meer; je hebt nu met recht zwangerschaps mode die in alle soorten en maten verkrijgbaar is.

Je bent niet geboren zodra je moeder is bevallen. Je bent het verschuldigd aan het leven om jezelf keer op keer opnieuw geboren te laten worden.
– *Gabriel Garcia Marquez, schrijver*

Een zwangere buik hoef je niet meer te ‘verbloemen’ maar kan in strakke T-shirts met pittige teksten aan de wereld worden getoond. Het merk Supermom van Vivian Ewbank maakt al geruime tijd een grappige collectie shirts met opdrukken als EXIT (met een pijl naar beneden), Do Not Touch, I’m Still Sexy en Milk Cow. Met zo’n brutaal shirt kun je natuurlijk niet echt naar kantoor, maar ook voor werkende vrouwen is er tegenwoordig gelukkig meer dan genoeg keus. Hippe merken als Mama-licious, Queen Mum en Boob volgen de mode op de voet, net als de H&M-Mamacollectie. Ook een al wat langer bestaand merk als Noppies heeft prima jeans in zijn collectie, zodat je er niet uitziet alsof je bent blijven steken in de jaren tachtig. Ik vond al deze nieuwe kleren een verademing. Letterlijk – want eindelijk kreeg ik weer wat lucht.

De zwangerschapsliteratuur spreekt heel poëtisch over ‘het veranderen van je vrouwelijke vormen’ maar wat ze eigenlijk bedoelen, is dat je rond de zesde maand verandert in Moby Dick. Ik zag in ieder geval niet veel poëzie in de putjes op mijn dijen. Bovendien ging het stretchen van mijn huid behoorlijk jeuken, waardoor ik mezelf de hele dag liep te krabben op de meest oncharmante plaatsen. Ik kreeg het ook heel warm, want de lichaamstemperatuur van je baby stuwt je eigen temperatuur nog verder omhoog. Tel daar je steeds dikker wordende buik bij

op en je begrijpt dat je loopt te zweten als een otter. Hoezo gezonde zwangerschapsblosjes? Ik had gewoon een rood hoofd. Door het extra bloed dat in je lichaam wordt rondgepompt, komt er ook meer druk op je fijne bloedvaten waardoor je geregeld neusbloedingen krijgt. Daarnaast zorgt de grotere hoeveelheid oestrogenen voor een toename van de ‘mucusproductie’. In gewoon Nederlands: je krijgt een kop vol snot.

Toch durfde ik bijna niet te klagen over al deze kleine maar irritante ongemakken, vanwege het hardnekkige idee dat je als zwangere vrouw negen maanden lang op roze wolken van gelukzaligheid door het leven behoort te zweven. Maar ja – ondanks de lieflijke aard van mijn cadeau-tje werd ik toch behoorlijk nerveus over de alsmaar uitdijende verpakking. Ook deze knagende onzekerheid over mijn nieuwe figuur wilde ik liever niet aan de grote klok hangen. Een gezonde, goed groeiende baby wordt immers gezien als de absolute hoofdprijs. De rest is ijdelheid. Hier ligt dan ook een dankbare taak voor je partner. Tijdens een zwangerschap wordt van je man behoorlijk wat inlevingsvermogen gevraagd – meestal niet zijn sterkste kant. Wanneer ik weer eens zat te kniezen over mijn Moby Dickte, zat ik natuurlijk eigenlijk te vissen naar een complimentje. ‘Nee hoor, schat’, antwoordde Richard dan goeiig, ‘je bent geen walvis. Hooguit een walrusje...’ Dat was nou net wat ik niet wilde horen, maar voor mannen is het nu eenmaal moeilijk in te schatten wat hun zwangere vrouw wél wil horen. Je bent weliswaar in blijde verwachting, maar niet bepaald het toonbeeld van emotionele stabiliteit.

Mannen willen duidelijkheid. Ze willen je dolgraag helpen, maar dan liefst met een tastbaar probleem waar ze hun schouders onder kunnen zetten. Helaas worden je hersenen aangejaagd door hormonen en begrijp je vaak jezelf niet eens. Toch moet je uitkijken dat je niet gaat zitten navelstaren. Hoewel het zich allemaal afspeelt in jouw buik, is het ook zijn zwangerschap. Nu jij ruim over de helft bent, gaat ook hij steeds meer nadenken over zijn nieuwe rol als vader of eventuele kostwinner. Daarnaast ziet hij jou veranderen van minnares in moeder. Dat je als vrouw allebei kunt zijn, is voor sommige mannen een radicale gedachtesprong die ze even moeten laten bezinken.

In het eerste trimester zijn heel wat vrouwen te misselijk om aan seks te denken en tegen het einde van de veertig weken voelen vele zich een soort vrachtwagenoplegger – laat staan dat ze zin hebben om de, ahum, laadklep open te doen. Maar in de middelste drie maanden kan het juist een heerlijke ervaring zijn om te vrijen. Al je zenuwuiteinden zijn immers gevoeliger en je zintuigen staan op scherp. Seks tijdens de zwangerschap kan totaal geen kwaad. De baby zit veilig in een stootkussen van vruchtwater en de baarmoedermond is hermetisch afgesloten. Er zijn echter twee momenten waarop je het vrijen beter even achterwege kunt laten en dat is wanneer de vliezen zijn gebroken en kort na de bevalling. Dit is in beide situaties vooral vanwege het infectiegevaar, maar geloof me: het waren toch al geen lustopwekkende gebeurtenissen. Na mijn eerste bevalling kon ik een week niet zitten, laat staan dat ik wilde gedachten had. Gelukkig helpt de natuur een handje mee. Onlangs is namelijk uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat mannen óók hormonale veranderingen ondergaan wanneer hun partner in verwachting is. Tijdens de zwangerschap en kort na de bevalling maken zij minder testosteron en meer prolactine aan. Bij vrouwen leidt prolactine tot de productie van moedermelk, terwijl ze bij mannen aanzet tot een wat minder ‘bronstig’ en wat meer vaderlijk en verzorgend gedrag. Dat betekent onder andere dat je na de bevalling extra in de watten wordt gelegd. Maar het betekent ook dat hij in de maanden daarvoor net zulke woelige tijden doormaakt als jij.

Dit is dan ook hét moment om er nog even samen tussenuit te gaan. Je buik zit nog niet echt in de weg en de vliegmaatschappijen nemen pas vanaf de zevende maand geen zwangere vrouwen meer mee. (Niet dat vliegen ongezond zou zijn, maar men wil liever geen bevallingen aan boord.) Ik vond het sowieso heerlijk om met z’n tweeën te zijn, want de nestdrang sloeg bij mij in alle hevigheid toe. Normaliter ben ik niet zo’n plakker, maar ik had opeens erg veel behoefte aan geborgenheid. Wanneer Richard even boodschappen ging doen, stond ik al te snottieren aan de deur: ‘Zul je aan me denken?’ ‘Ja hoor, schat’, kwam dan het

lacherige antwoord, ‘en aan de halfvolle melk.’ Ik weet dat mijn gedrag tamelijk belachelijk was, maar ik kon mezelf niet stoppen. Op Schiphol kon ik Richard helemaal niet meer loslaten. Hoewel ik al jaren gewend was aan het feit dat Richard steeds voor tennistoernooien naar het buitenland ging, stond ik nu als Kniertje te sniffen bij de paspoortcontrole. Het duurde dan ook niet lang of Richard had een nieuwe bijnaam voor me bedacht: Snottie. Ik kende mezelf gewoon niet meer terug. Het enige wat ik nog wilde, was bij Richard in de buurt zijn. En dus reisde ik zo lang als het nog ging met hem mee. Zo kon het gebeuren dat die arme jongen zich op het gravel van Monte Carlo in het zweet stond te werken, terwijl ik heerlijk lag te kuren in de vijfsterrenspa van Hôtel De Paris. ‘Ik dacht dat je bij me in de buurt wilde zijn,’ bromde Richard na afloop van zijn zwaarbevochten wedstrijden. ‘Maar lieffie’, zei ik dan zo onschuldig mogelijk, ‘je wilt je zwangere vrouw toch geen uren op zo’n tochtige tribune parkeren?’

En dus werd ik dagelijks ingesmeerd met zeewier, afgespoeld met rozenwater, opgepept met warme lavendelcompressen, gescrebd met havervlokken en gemasseerd met aromatische oliën. Daarna zat ik lekker uit te buiken op ons balkonnetje, met zicht op de kabbelende Middellandse Zee. Een van de leukste neveneffecten van zwanger zijn is nu eenmaal dat je schaamteloos mag luieren. Dus laat je vooral verwennen. En als niemand zich daartoe geroepen voelt, dan verwen je gewoon jezelf. Zo ging ik ook mee op langlauftraining naar Oostenrijk. Buiten zwoegde Richard over de gletsjer, maar ik zat binnen met de beentjes omhoog en een bordje *Knödelsuppe* op mijn buik. Toch waren de avonden het meest speciaal. Terwijl de ondergaande zon de bergen rood deed oplichten, maakten we een romantische tocht met een arrenslee. Hand in hand zaten Richard en ik lekker kneuterig onder de dekens bij elkaar. Terwijl onze baby tevreden lag te buitelen in mijn buik, kreeg ik een warm kusje op mijn koude neus. Ik voelde me intens gelukkig. Dit was de tijd om nog volop van elkaar te genieten. Straks waren we vader en moeder en zouden we voor altijd dat extra hartje met ons meedragen.